



Утверждаю

Директор МБОУ «Петропавловская школа»

*А.М.Винокурова* А.М.Винокурова

« 10 » июня 2021 год

**Меню на 18 июня 2021 г.**

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение "Петропавловская школа"

**Летний лагерь с дневным пребыванием "Вымпел"**

Номер рецептуры	№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
<b>4 ДЕНЬ</b>														
<b>Завтрак:</b>														
847	1	Фрукты свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000	10,000	0,000	75,800	2,200	0,030	10,000	0,000
67	2	Каша из овсяных хлопьев	200	6,660	11,000	22,640	216,440	190,820	46,360	201,200	0,900	0,100	0,900	0,260
41	3	Масло сливочное	18	0,000	14,760	0,180	135,000	1,800	0,000	3,600	0,000	0,000	0,000	106,200
42	4	Сыр твердый	20	4,640	5,900	0,000	72,800	176,000	7,000	100,000	0,200	0,010	0,140	52,000
874	5	Кисель фрукт.	200	0,200	0,000	32,600	132,000	18,000	0,000	4,290	0,600	0,000	0,000	0,000
	6	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,860	143,400	13,800	52,200	9,900	0,600	0,000	0,000	0,000
		<i>Итого завтрак</i>		<i>16,640</i>	<i>32,660</i>	<i>94,080</i>	<i>746,640</i>	<i>410,420</i>	<i>105,560</i>	<i>394,790</i>	<i>4,500</i>	<i>0,236</i>	<i>11,040</i>	<i>158,460</i>
<b>Полдник</b>														
130	1	Сок натуральный	200	1,000	0,200	20,200	92,000	14,000	8,000	14,000	2,800	0,020	4,000	0,000
459	2	Выпечка (кондитерские изделия)	90	5,567	2,893	49,783	247,500	17,550	21,690	55,260	1,247	0,103	0,770	15,300
		<i>Итого полдник</i>		<i>6,567</i>	<i>3,093</i>	<i>69,983</i>	<i>339,500</i>	<i>31,550</i>	<i>29,690</i>	<i>69,260</i>	<i>4,047</i>	<i>0,123</i>	<i>4,770</i>	<i>15,300</i>
<b>Обед:</b>														
10	1	Салат из зеленого горошка	100	2,980	5,190	6,250	83,600	21,450	20,800	59,950	0,680	0,110	11,000	0,680
206	2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,490	5,280	16,330	134,750	38,080	35,300	87,180	2,030	0,230	5,810	0,000
637	3	Птица отварная	120	25,320	16,320	0,000	247,500	46,800	24,000	171,600	2,160	0,050	0,000	24,000
688	4	Макаронные изделия отварные	200	7,360	6,020	35,260	224,600	6,480	28,160	49,560	1,480	0,080	0,000	28,000
868	5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,040	0,000	24,760	94,200	6,400	0,000	3,600	0,180	0,010	1,080	0,000
	6	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,860	143,400	13,800	52,200	9,900	0,600	0,096	0,000	0,000
		<i>Итого обед</i>		<i>45,930</i>	<i>33,410</i>	<i>111,460</i>	<i>928,050</i>	<i>133,010</i>	<i>160,460</i>	<i>381,790</i>	<i>7,130</i>	<i>0,576</i>	<i>17,890</i>	<i>52,680</i>
		<b>Всего за день</b>		<b>69,137</b>	<b>69,163</b>	<b>275,523</b>	<b>2014,190</b>	<b>574,980</b>	<b>295,710</b>	<b>845,840</b>	<b>15,677</b>	<b>0,935</b>	<b>33,700</b>	<b>226,440</b>