



Утверждаю
 Директор МБОУ «Петропавловская школа»
 А.М.Винокурова
 « 10 » июня 2021 год

Меню на 19 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		Са	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
5 ДЕНЬ														
Завтрак:														
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
93	2	Суп молочный с макар. издел.	250	7,190	6,510	23,550	181,500	202,030	30,180	172,480	0,640	0,110	1,140	38,250
41	3	Масло сливочное	12	0,000	9,840	0,120	90,000	1,200	0,000	2,400	0,000	0,000	0,000	70,800
42	4	Сыр твердый	30	6,960	8,860	0,000	109,200	264,000	10,500	150,000	0,300	0,020	0,220	78,000
943	5	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	14,000	28,000	6,000	0,000	0,000	0,400	0,000	0,000	0,000
	6	Хлеб пшеничный	50	3,950	0,500	24,050	119,500	11,500	43,500	8,250	0,500	0,080	0,000	0,000
		<i>Итого завтрак</i>		<i>18,700</i>	<i>26,110</i>	<i>71,520</i>	<i>575,200</i>	<i>494,730</i>	<i>84,180</i>	<i>408,930</i>	<i>4,040</i>	<i>0,240</i>	<i>11,360</i>	<i>187,050</i>
Полдник														
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)	120	7,423	3,857	66,377	330,000	23,400	28,920	73,680	1,663	0,137	1,027	20,400
		<i>Итого полдник</i>		<i>8,423</i>	<i>4,057</i>	<i>86,577</i>	<i>422,000</i>	<i>37,400</i>	<i>36,920</i>	<i>87,680</i>	<i>4,463</i>	<i>0,157</i>	<i>5,027</i>	<i>20,400</i>
Обед:														
43	1	Салат из белокочанной капусты	100	1,410	5,080	9,020	87,400	37,370	15,160	27,610	0,510	0,030	32,450	0,000
197	2	Рассольник с перловой крупой	250	2,100	5,110	16,590	120,750	26,450	25,900	71,950	0,980	0,100	7,540	0,000
304	3	Плов из пшеницы	310	30,460	25,500	53,530	565,500	67,660	71,260	298,860	3,290	0,100	1,510	72,000
868	4	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
	5	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>38,750</i>	<i>36,290</i>	<i>132,760</i>	<i>1011,250</i>	<i>151,680</i>	<i>164,520</i>	<i>411,920</i>	<i>5,560</i>	<i>0,336</i>	<i>42,580</i>	<i>72,000</i>
		Всего за день		65,873	66,457	290,857	2008,450	683,810	285,620	908,530	14,063	0,733	58,967	279,450