



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

**Меню на 21 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>6 ДЕНЬ</b>														
<i>Завтрак:</i>														
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
177	2	Каша дружба	200/5	10,440	11,110	41,300	307,000	158,600	86,700	257,300	2,750	0,260	1,200	81,000
42	3	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	4	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
	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 завтрак</i>		<i>22,740</i>	<i>20,970</i>	<i>93,960</i>	<i>634,600</i>	<i>452,400</i>	<i>149,400</i>	<i>493,000</i>	<i>6,250</i>	<i>0,406</i>	<i>11,420</i>	<i>159,000</i>
<i>Полдник</i>														
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>
<i>Обед:</i>														
14	1	Икра морковная	100	2,200	4,600	10,880	93,700	30,640	41,280	70,000	1,220	0,050	5,120	0,000
87	2	Суп с рыбными консервами	250	8,610	8,400	14,340	167,250	45,300	47,350	176,530	1,260	0,100	9,110	15,000
536	3	Сосиски отварные	100	10,400	20,000	21,200	224,000	24,000	20,000	159,000	1,800	0,040	0,000	0,000
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	70	5,530	0,700	33,670	167,300	16,100	60,900	11,550	0,700	0,112	0,000	0,000
		<i>Итого обед</i>		<i>34,140</i>	<i>39,720</i>	<i>140,110</i>	<i>971,050</i>	<i>128,920</i>	<i>197,690</i>	<i>470,240</i>	<i>6,640</i>	<i>0,392</i>	<i>15,310</i>	<i>43,000</i>
		<b>Всего за день</b>		<b>65,303</b>	<b>64,747</b>	<b>320,647</b>	<b>2027,650</b>	<b>618,720</b>	<b>384,010</b>	<b>1050,920</b>	<b>17,353</b>	<b>0,955</b>	<b>31,757</b>	<b>222,400</b>