



Утверждаю

Директор МБОУ «Петропавловская школа»

А.М.Винокурова

« 10 » июня 2021 год

Меню на 22 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
7 ДЕНЬ														
<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
168	2	Каша манная	210	4,520	4,070	35,460	197,000	10,700	7,900	38,600	0,470	0,040	0,000	20,000
41	3	Масло сливочное	20	0,000	16,400	0,200	150,000	2,000	0,000	4,000	0,000	0,000	0,000	118,000
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>16,030</i>	<i>30,230</i>	<i>83,510</i>	<i>650,700</i>	<i>304,200</i>	<i>61,900</i>	<i>276,650</i>	<i>3,870</i>	<i>0,170</i>	<i>10,220</i>	<i>216,000</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)	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>
<i>Обед:</i>														
13	1	Салат из свежих огурцов	100	0,760	6,090	2,380	67,300	21,850	13,300	40,020	0,570	0,030	9,500	0,000
204	2	Суп рисовый с говядиной	200/20	7,180	2,940	11,760	102,260	21,010	25,930	95,870	1,180	0,100	6,700	0,000
608	3	Биточки мясные	130	20,215	15,015	20,410	297,375	56,875	41,763	216,290	2,600	0,130	0,195	37,380
679	4	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,940	7,480	47,780	307,260	17,300	90,000	278,000	5,260	0,240	0,000	0,020
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>42,875</i>	<i>32,125</i>	<i>135,950</i>	<i>1011,795</i>	<i>137,235</i>	<i>223,193</i>	<i>643,680</i>	<i>10,390</i>	<i>0,606</i>	<i>17,475</i>	<i>37,400</i>
		Всего за день		65,472	65,448	289,443	2001,995	472,985	314,783	989,590	18,307	0,899	32,465	268,700