



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

Меню на 23 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 |
| 8 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 |
| 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 |
| 41 | 3 | Масло сливочное | 16 | 0,000 | 13,120 | 0,160 | 120,000 | 1,600 | 0,000 | 3,200 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 94,400 |
| 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 | 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>14,990</i> | <i>25,130</i> | <i>89,310</i> | <i>621,500</i> | <i>187,700</i> | <i>130,200</i> | <i>344,550</i> | <i>5,850</i> | <i>0,370</i> | <i>11,200</i> | <i>175,400</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> | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | 1 | Салат из кукурузы консервир. | 100 | 2,880 | 6,180 | 8,040 | 99,300 | 18,660 | 19,530 | 5,780 | 0,660 | 0,100 | 9,300 | 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 |
| 301 | 3 | Птица тушенная с соусом | 120/120 | 26,880 | 21,870 | 8,430 | 337,500 | 84,150 | 35,850 | 207,300 | 2,660 | 0,090 | 0,810 | 64,500 |
| 688 | 4 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,620 | 5,420 | 31,730 | 202,140 | 5,830 | 25,340 | 44,600 | 1,330 | 0,070 | 0,000 | 25,200 |
| 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>49,770</i> | <i>42,470</i> | <i>116,160</i> | <i>1043,790</i> | <i>174,140</i> | <i>180,270</i> | <i>447,710</i> | <i>6,690</i> | <i>0,466</i> | <i>20,300</i> | <i>104,700</i> |
| | | Всего за день | | 71,327 | 70,693 | 275,453 | 2004,790 | 393,390 | 340,160 | 861,520 | 16,587 | 0,959 | 36,270 | 295,400 |