



Утверждаю
 Директор МБОУ «Петропавловская школа»
 А.М.Винокурова
 11 » мая 2021 год

Меню на 11 мая 2021 г.
 Муниципальное бюджетное образовательное учреждение "Петропавловская школа"

Номер рецептуры	№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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
Завтрак:														
177	1	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	2	Масло сливочное	10	0,000	8,200	0,100	75,000	1,000	0,000	2,000	0,000	0,000	0,000	59,000
42	3	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
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	30	2,200	0,900	15,400	75,000	11,500	26,100	4,950	0,100	0,048	0,000	0,000
		Итого завтрак		17,480	26,110	70,800	557,800	353,100	119,800	364,250	3,450	0,318	1,340	192,000
Обед:														
45	1	Винегрет овощной	60	0,820	3,710	5,060	56,880	13,920	12,450	26,980	0,510	0,040	6,150	0,000
209	2	Суп с мясными фрикадельками	200/20	5,830	4,560	13,590	118,800	25,520	32,010	103,970	1,290	0,120	9,870	3,960
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	150	5,520	4,520	26,450	168,450	4,860	21,120	37,170	1,110	0,060	0,000	21,000
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
		Итого обед		27,350	33,390	119,920	805,730	88,500	137,780	340,620	5,490	0,366	17,100	24,960
Полдник:														
847	1	Фрукты свежие (яблоки)	200	0,800	0,080	19,600	94,000	20,000	0,000	151,600	4,400	0,060	20,000	0,000
459	2	Выпечка (кондитерские изделия)	70	4,330	2,250	38,720	192,500	13,650	16,870	42,980	0,970	0,080	0,060	11,900
		Итого полдник		5,130	2,330	58,320	286,500	33,650	16,870	194,580	5,370	0,140	20,060	11,900
Ужин:														
126	1	Икра свекольная	100	2,350	4,600	12,330	100,100	38,240	29,630	60,790	1,770	0,030	6,720	0,000
679	2	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,950	6,730	43,000	276,530	15,570	81,000	250,200	4,730	0,220	0,000	0,020
608	3	Котлета мясная	100	15,550	11,550	15,700	228,750	43,750	32,130	166,380	1,500	0,100	0,150	28,750
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
		Итого ужин		31,790	23,480	113,890	776,780	117,360	194,960	487,270	9,000	0,446	6,870	28,770
		Всего за день		81,750	85,310	362,930	2426,810	592,610	469,410	1386,720	23,310	1,270	45,370	257,630