



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

Меню на 13 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	В1	С	А
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак:														
67	1	Каша из овсянных хлопьев	180	6,000	9,900	20,380	194,800	171,740	41,720	181,080	0,810	0,090	0,810	0,234
41	2	Масло сливочное	15	0,000	12,300	0,150	115,500	1,500	0,000	3,000	0,000	0,000	0,000	88,000
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
		<i>Итого завтрак</i>		<i>13,040</i>	<i>29,000</i>	<i>49,930</i>	<i>486,100</i>	<i>366,740</i>	<i>74,820</i>	<i>289,030</i>	<i>1,510</i>	<i>0,148</i>	<i>0,950</i>	<i>140,234</i>
Обед:														
43	1	Салат из белокачанной капусты	60	0,850	3,050	5,410	52,440	22,420	9,100	16,570	0,310	0,020	19,470	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
301	3	Птица тушенная с соусом	100/100	22,400	18,230	7,030	281,250	70,130	29,880	172,750	2,210	0,080	0,680	53,750
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	Кисель фрукт.	200	0,200	0,000	32,600	132,000	18,000	0,000	4,290	0,600	0,000	0,000	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>40,890</i>	<i>29,340</i>	<i>112,110</i>	<i>879,800</i>	<i>150,220</i>	<i>138,230</i>	<i>336,550</i>	<i>6,010</i>	<i>0,356</i>	<i>26,850</i>	<i>74,750</i>
		Всего за день		53,930	58,340	162,040	1365,900	516,960	213,050	625,580	7,520	0,504	27,800	214,984
Полдник:														
965	1	Молоко кипяченое	200	5,800	5,000	9,600	108,000	122,000	14,000	90,000	0,560	0,040	1,300	0,010
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
		<i>Итого полдник</i>		<i>10,130</i>	<i>7,250</i>	<i>48,320</i>	<i>300,500</i>	<i>135,650</i>	<i>30,870</i>	<i>132,980</i>	<i>1,530</i>	<i>0,120</i>	<i>1,360</i>	<i>11,910</i>
Ужин:														
34	1	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,000	2,510	4,910	46,260	16,760	11,140	25,180	0,790	0,030	5,880	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
288/355	3	Фрикадельки в томатном соусе	100/100	13,980	15,670	18,290	269,330	45,250	34,380	158,780	1,420	0,009	1,290	63,720
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 ужин</i>		<i>28,710</i>	<i>25,510</i>	<i>119,820</i>	<i>829,720</i>	<i>97,780</i>	<i>178,720</i>	<i>447,660</i>	<i>7,720</i>	<i>0,365</i>	<i>8,250</i>	<i>63,740</i>
		Всего за день		92,770	91,100	330,180	2496,120	750,390	422,640	1206,220	16,770	0,989	37,410	290,634