



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

Меню на 14 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:														
93	1	Суп молочный с макар. издел.	250	7,190	6,510	23,550	181,500	202,030	30,180	172,480	0,640	0,110	1,140	38,250
41	2	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	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		14,230	29,710	53,150	507,300	397,530	63,280	281,430	1,340	0,168	1,280	208,250
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
206	2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,390	4,220	13,060	107,800	30,460	28,240	69,740	1,620	0,180	4,650	0,000
304	3	Плов из птицы	260	25,380	21,250	44,610	471,250	56,380	59,380	249,130	2,740	0,080	1,260	60,000
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
		Итого обед		35,370	29,780	116,350	873,530	120,960	152,270	359,350	5,650	0,406	13,140	60,000
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 морковная	100	2,200	4,600	10,880	93,700	30,640	41,280	70,000	1,220	0,050	5,120	0,000
679	2	Каша пшеничная	180	7,920	6,860	45,450	275,400	19,960	56,810	161,320	1,850	0,200	0,000	25,200
591	3	Гуляш (говядина)	100/75	23,8	19,520	5,740	203,000	29,400	31,390	234,980	2,800	0,210	1,540	0,000
868	4	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
	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		38,860	31,580	123,530	847,500	111,800	181,680	480,490	7,070	0,556	6,660	25,200
		Всего за день		93,590	93,400	351,350	2514,830	663,940	414,100	1315,850	19,430	1,270	41,140	305,350