



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

Меню на 18 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		Са	Mg	P	Fe	B1	C	A
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
2 ДЕНЬ														
Завтрак:														
168	1	Каша рисовая молочная	210	3,090	4,070	36,980	197,000	5,900	21,800	67,000	0,470	0,030	0,000	20,000
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>10,130</i>	<i>23,170</i>	<i>66,530</i>	<i>488,300</i>	<i>200,900</i>	<i>54,900</i>	<i>174,950</i>	<i>1,170</i>	<i>0,088</i>	<i>0,140</i>	<i>160,000</i>
Обед:														
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
187	2	Щи из св. капусты с картофелем	200	1,400	3,910	6,790	67,800	34,660	17,800	38,100	0,640	0,050	14,770	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	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>37,550</i>	<i>32,760</i>	<i>111,500</i>	<i>888,890</i>	<i>169,060</i>	<i>154,850</i>	<i>329,740</i>	<i>6,730</i>	<i>0,336</i>	<i>23,250</i>	<i>78,950</i>
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
		<i>Итого полдник</i>		<i>5,130</i>	<i>2,330</i>	<i>58,320</i>	<i>286,500</i>	<i>33,650</i>	<i>16,870</i>	<i>194,580</i>	<i>5,370</i>	<i>0,140</i>	<i>20,060</i>	<i>11,900</i>
Ужин:														
43	1	Салат из белокочанной капусты	60	0,850	3,050	5,410	52,440	22,420	9,100	16,570	0,310	0,020	19,470	0,000
679	2	Каша ячневая	180	5,740	5,110	36,990	224,420	46,960	0,020	201,600	0,990	0,110	0,000	0,020
274	3	Мясо тушеное с овощами	170	16,200	12,380	11,300	228,000	31,800	35,700	150,100	1,520	0,100	3,710	20,000
874	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
		<i>Итого ужин</i>		<i>27,730</i>	<i>21,140</i>	<i>115,160</i>	<i>780,260</i>	<i>132,980</i>	<i>97,020</i>	<i>382,460</i>	<i>4,020</i>	<i>0,326</i>	<i>23,180</i>	<i>20,020</i>
		Всего за день		80,540	79,400	351,510	2443,950	536,590	323,640	1081,730	17,290	0,890	66,630	270,870