



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

Меню на 19 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
3 ДЕНЬ														
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
		<i>Итого завтрак</i>		<i>17,480</i>	<i>26,110</i>	<i>70,800</i>	<i>557,800</i>	<i>353,100</i>	<i>119,800</i>	<i>364,250</i>	<i>3,450</i>	<i>0,318</i>	<i>1,340</i>	<i>192,000</i>
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
201	2	Суп крестьянский с курицей	200/20	4,790	6,030	12,420	118,620	32,070	5,420	34,980	0,300	0,060	0,030	1,020
286	3	Тефтели мясные	100/100	14,780	16,380	19,520	285,000	73,170	36,000	177,830	1,600	0,100	1,420	65,000
679	4	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,460	5,610	35,840	230,450	12,980	67,500	208,500	3,950	0,180	0,000	0,020
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	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 обед</i>		<i>31,840</i>	<i>32,230</i>	<i>121,650</i>	<i>904,650</i>	<i>150,040</i>	<i>164,870</i>	<i>460,140</i>	<i>7,040</i>	<i>0,470</i>	<i>8,680</i>	<i>66,040</i>
Полдник:														
459	1	Булочка (сдоба)	70	4,330	2,250	38,720	192,500	13,650	16,870	42,980	0,970	0,080	0,060	11,900
965	2	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
		<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
694	2	Пюре картофельное	180	3,670	5,760	24,530	164,700	44,370	33,300	103,910	1,210	0,160	21,800	30,600
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
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>32,010</i>	<i>27,100</i>	<i>97,930</i>	<i>767,610</i>	<i>163,060</i>	<i>126,520</i>	<i>316,030</i>	<i>5,410</i>	<i>0,366</i>	<i>28,360</i>	<i>84,350</i>
		Всего за день		91,460	92,690	338,700	2530,560	801,850	442,060	1273,400	17,430	1,274	39,740	354,300