


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

**Меню на 20 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
<b>4 ДЕНЬ</b>														
<i>Завтрак:</i>														
67	1	Каша из овсянных хлопьев	200	6,660	11,000	22,640	216,440	190,820	46,360	201,200	0,900	0,100	0,900	0,260
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>13,700</i>	<i>30,100</i>	<i>52,190</i>	<i>507,740</i>	<i>385,820</i>	<i>79,460</i>	<i>309,150</i>	<i>1,600</i>	<i>0,158</i>	<i>1,040</i>	<i>140,260</i>
<i>Обед:</i>														
33	1	Салат из свеклы	70	1,003	4,258	5,857	65,730	24,605	14,630	28,680	0,093	0,012	6,650	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
637	3	Птица отварная	100	21,100	13,600	0,000	206,250	39,000	20,000	143,000	1,800	0,040	0,000	20,000
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
874	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>38,053</i>	<i>28,098</i>	<i>112,107</i>	<i>857,320</i>	<i>131,695</i>	<i>140,410</i>	<i>300,210</i>	<i>6,043</i>	<i>0,398</i>	<i>11,300</i>	<i>45,200</i>
<i>Полдник:</i>														
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)	90	5,567	2,893	49,783	247,500	17,550	21,690	55,260	1,247	0,103	0,770	15,300
<i>Итого полдник</i>				<i>6,367</i>	<i>2,973</i>	<i>69,383</i>	<i>341,500</i>	<i>37,550</i>	<i>21,690</i>	<i>206,860</i>	<i>5,647</i>	<i>0,163</i>	<i>20,770</i>	<i>15,300</i>
<i>Ужин:</i>														
43	1	Салат из белокачанной капусты	120	1,700	6,100	10,820	104,880	44,840	18,200	33,140	0,620	0,040	38,940	0,000
679	4	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,940	7,480	47,780	307,260	17,300	90,000	278,000	5,260	0,240	0,000	0,020
288/355	3	Фрикадельки в томатном соусе	120/120	16,780	18,800	21,950	323,200	54,300	41,260	190,540	1,700	0,110	1,550	76,460
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>33,200</i>	<i>32,980</i>	<i>134,170</i>	<i>972,940</i>	<i>136,640</i>	<i>201,660</i>	<i>515,180</i>	<i>8,360</i>	<i>0,496</i>	<i>41,570</i>	<i>76,480</i>
<b><i>Всего за день</i></b>				<b><i>91,320</i></b>	<b><i>94,151</i></b>	<b><i>367,850</i></b>	<b><i>2679,500</i></b>	<b><i>691,705</i></b>	<b><i>443,220</i></b>	<b><i>1331,400</i></b>	<b><i>21,650</i></b>	<b><i>1,215</i></b>	<b><i>74,680</i></b>	<b><i>277,240</i></b>