



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

**Меню на 21 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>5 ДЕНЬ</b>														
<b>Завтрак:</b>														
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	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>14,230</i>	<i>25,610</i>	<i>53,100</i>	<i>472,800</i>	<i>397,030</i>	<i>63,280</i>	<i>280,430</i>	<i>1,340</i>	<i>0,168</i>	<i>1,280</i>	<i>178,250</i>
<b>Обед:</b>														
10	1	Салат из кукурузы консервир.	60	1,730	3,710	4,820	59,580	11,200	11,720	3,470	0,400	0,060	5,580	0,000
197	2	Рассольник с перловой крупой	200	1,680	4,090	13,270	96,600	21,160	20,720	57,560	0,780	0,080	6,030	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
		<i>Итого обед</i>		<i>33,570</i>	<i>29,650</i>	<i>116,320</i>	<i>865,030</i>	<i>108,940</i>	<i>144,020</i>	<i>323,660</i>	<i>4,700</i>	<i>0,326</i>	<i>13,950</i>	<i>60,000</i>
<b>Полдник:</b>														
459	1	Пирог открытый с повидлом	70	4,330	2,250	38,720	192,500	13,650	16,870	42,980	0,970	0,080	0,060	11,900
959	2	Какао с молоком	200	3,520	3,720	25,490	145,200	122,000	14,000	90,000	0,560	0,040	1,300	0,010
		<i>Итого полдник</i>		<i>7,850</i>	<i>5,970</i>	<i>64,210</i>	<i>337,700</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>
<b>Ужин:</b>														
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
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
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>37,480</i>	<i>30,690</i>	<i>117,710</i>	<i>810,680</i>	<i>95,080</i>	<i>152,850</i>	<i>437,470</i>	<i>6,360</i>	<i>0,546</i>	<i>7,690</i>	<i>25,200</i>
		<b>Всего за день</b>		<b>93,130</b>	<b>91,920</b>	<b>351,340</b>	<b>2486,210</b>	<b>736,700</b>	<b>391,020</b>	<b>1174,540</b>	<b>13,930</b>	<b>1,160</b>	<b>24,280</b>	<b>275,360</b>