



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

Меню на 25 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 |
| 9 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 |
| 209 | 2 | Суп с мясными фрикадельками | 200/20 | 5,830 | 4,560 | 13,590 | 118,800 | 25,520 | 32,010 | 103,970 | 1,290 | 0,120 | 9,870 | 3,960 |
| 536 | 3 | Сосиски отварные | 100 | 10,400 | 20,000 | 21,200 | 224,000 | 24,000 | 20,000 | 159,000 | 1,800 | 0,040 | 0,000 | 0,000 |
| 688 | 4 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,520 | 4,520 | 26,450 | 168,450 | 4,860 | 21,120 | 37,170 | 1,110 | 0,060 | 0,000 | 21,000 |
| 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>27,350</i> | <i>33,390</i> | <i>119,920</i> | <i>805,730</i> | <i>88,500</i> | <i>137,780</i> | <i>340,620</i> | <i>5,490</i> | <i>0,366</i> | <i>17,100</i> | <i>24,960</i> |
| Полдник: | | | | | | | | | | | | | | |
| 847 | 1 | Плоды 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: | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 679 | 2 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 8,950 | 6,730 | 43,000 | 276,530 | 15,570 | 81,000 | 250,200 | 4,730 | 0,220 | 0,000 | 0,020 |
| 608 | 3 | Котлета мясная | 100 | 15,550 | 11,550 | 15,700 | 228,750 | 43,750 | 32,130 | 166,380 | 1,500 | 0,100 | 0,150 | 28,750 |
| 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 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>31,790</i> | <i>23,480</i> | <i>113,890</i> | <i>776,780</i> | <i>117,360</i> | <i>194,960</i> | <i>487,270</i> | <i>9,000</i> | <i>0,446</i> | <i>6,870</i> | <i>28,770</i> |
| | | Всего за день | | 81,750 | 85,310 | 362,930 | 2426,810 | 592,610 | 469,410 | 1386,720 | 23,310 | 1,270 | 45,370 | 257,630 |