

Утверждаю
 Директор МБОУ «Петропавловская школа»
 А.М.Винокурова
 «23» апреля 2021 год



Меню на 23 апреля 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
12 ДЕНЬ														
<i>Завтрак:</i>														
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	20	0,000	16,400	0,200	150,000	2,000	0,000	4,000	0,000	0,000	0,000	118,000
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>29,710</i>	<i>53,150</i>	<i>507,300</i>	<i>397,530</i>	<i>63,280</i>	<i>281,430</i>	<i>1,340</i>	<i>0,168</i>	<i>1,280</i>	<i>208,250</i>
<i>Обед:</i>														
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
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
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>35,370</i>	<i>29,780</i>	<i>116,350</i>	<i>873,530</i>	<i>120,960</i>	<i>152,270</i>	<i>359,350</i>	<i>5,650</i>	<i>0,406</i>	<i>13,140</i>	<i>60,000</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)	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>
<i>Ужин:</i>														
126	1	Икра морковная	100	2,200	4,600	10,880	93,700	30,640	41,280	70,000	1,220	0,050	5,120	0,000
679	2	Каша пшенная	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
868	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>38,860</i>	<i>31,580</i>	<i>123,530</i>	<i>847,500</i>	<i>111,800</i>	<i>181,680</i>	<i>480,490</i>	<i>7,070</i>	<i>0,556</i>	<i>6,660</i>	<i>25,200</i>
<i>Всего за день</i>				<i>93,590</i>	<i>93,400</i>	<i>351,350</i>	<i>2514,830</i>	<i>663,940</i>	<i>414,100</i>	<i>1315,850</i>	<i>19,430</i>	<i>1,270</i>	<i>41,140</i>	<i>305,350</i>