



Утверждаю

Директор МБОУ «Петропавловская школа»

А.М.Винокурова

«24» апреля 2021 год

Меню на 24 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 |
| 13 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | |
| 168 | 1 | Каша рисовая молочная | 210 | 3,090 | 4,070 | 36,980 | 197,000 | 5,900 | 21,800 | 67,000 | 0,470 | 0,030 | 0,000 | 20,000 |
| 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 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 завтрак</i> | | <i>11,880</i> | <i>22,770</i> | <i>75,180</i> | <i>532,800</i> | <i>200,900</i> | <i>72,300</i> | <i>178,250</i> | <i>1,570</i> | <i>0,120</i> | <i>0,140</i> | <i>160,000</i> |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | |
| 43 | 1 | Салат из белокачанной капусты | 60 | 0,850 | 3,050 | 5,410 | 52,440 | 22,420 | 9,100 | 16,570 | 0,310 | 0,020 | 19,470 | 0,000 |
| 201 | 2 | Суп крестьянский с крупой | 200/20 | 4,790 | 6,030 | 12,420 | 118,620 | 32,070 | 5,420 | 34,980 | 0,300 | 0,060 | 0,030 | 1,020 |
| 588 | 3 | Мясо духовое с картофелем | 75/250 | 28,220 | 21,500 | 19,500 | 384,800 | 55,000 | 63,310 | 261,300 | 2,710 | 0,170 | 6,760 | 26,000 |
| 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>38,640</i> | <i>31,180</i> | <i>90,950</i> | <i>793,460</i> | <i>129,690</i> | <i>130,030</i> | <i>326,350</i> | <i>4,100</i> | <i>0,356</i> | <i>27,340</i> | <i>27,020</i> |
| Полдник: | | | | | | | | | | | | | | |
| 959 | 1 | 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 |
| 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>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> |
| | | Всего за день | | 58,370 | 59,920 | 230,340 | 1663,960 | 466,240 | 233,200 | 637,580 | 7,200 | 0,596 | 28,840 | 198,930 |