

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



**Меню на 28 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             |
| <b>2 ДЕНЬ</b>   |       |                                |                  |                      |               |                |                 |                           |                |                 |               |               |               |                |
| <b>Завтрак:</b> |       |                                |                  |                      |               |                |                 |                           |                |                 |               |               |               |                |
| 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                           | 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>10,130</i>        | <i>23,170</i> | <i>66,530</i>  | <i>488,300</i>  | <i>200,900</i>            | <i>54,900</i>  | <i>174,950</i>  | <i>1,170</i>  | <i>0,088</i>  | <i>0,140</i>  | <i>160,000</i> |
| <b>Обед:</b>    |       |                                |                  |                      |               |                |                 |                           |                |                 |               |               |               |                |
| 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          |
| 187             | 2     | Щи из св. капусты с картофелем | 200              | 1,400                | 3,910         | 6,790          | 67,800          | 34,660                    | 17,800         | 38,100          | 0,640         | 0,050         | 14,770        | 0,000          |
| 301             | 3     | Птица тушенная с соусом        | 100/100          | 22,400               | 18,230        | 7,030          | 281,250         | 70,130                    | 29,880         | 172,750         | 2,210         | 0,080         | 0,680         | 53,750         |
| 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         |
| 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>37,550</i>        | <i>32,760</i> | <i>111,500</i> | <i>888,890</i>  | <i>169,060</i>            | <i>154,850</i> | <i>329,740</i>  | <i>6,730</i>  | <i>0,336</i>  | <i>23,250</i> | <i>78,950</i>  |
| <b>Полдник:</b> |       |                                |                  |                      |               |                |                 |                           |                |                 |               |               |               |                |
| 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>  |
| <b>Ужин:</b>    |       |                                |                  |                      |               |                |                 |                           |                |                 |               |               |               |                |
| 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          |
| 679             | 2     | Каша ячневая                   | 180              | 5,740                | 5,110         | 36,990         | 224,420         | 46,960                    | 0,020          | 201,600         | 0,990         | 0,110         | 0,000         | 0,020          |
| 274             | 3     | Мясо тушеное с овощами         | 170              | 16,200               | 12,380        | 11,300         | 228,000         | 31,800                    | 35,700         | 150,100         | 1,520         | 0,100         | 3,710         | 20,000         |
| 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>27,730</i>        | <i>21,140</i> | <i>115,160</i> | <i>780,260</i>  | <i>132,980</i>            | <i>97,020</i>  | <i>382,460</i>  | <i>4,020</i>  | <i>0,326</i>  | <i>23,180</i> | <i>20,020</i>  |
|                 |       | <b>Всего за день</b>           |                  | <b>80,540</b>        | <b>79,400</b> | <b>351,510</b> | <b>2443,950</b> | <b>536,590</b>            | <b>323,640</b> | <b>1081,730</b> | <b>17,290</b> | <b>0,890</b>  | <b>66,630</b> | <b>270,870</b> |