



## Меню на 30 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              | Y               |                | Ca                        | Mg             | P             | Fe           | B1            | B2             | C             | A |  |  |
|                 |       |                                |                  | 4                    | 5             | 6              | 7               | 8              | 9                         | 10             | 11            | 12           | 13            | 14             |               |   |  |  |
| <b>4 ДЕНЬ</b>   |       |                                |                  |                      |               |                |                 |                |                           |                |               |              |               |                |               |   |  |  |
| <b>Завтрак:</b> |       |                                |                  |                      |               |                |                 |                |                           |                |               |              |               |                |               |   |  |  |
| 67              | 1     | Каша из овсянных хлопьев       | 200              | 6,660                | 11,000        | 22,640         | 216,440         | 190,820        | 46,360                    | 201,200        | 0,900         | 0,100        | 0,900         | 0,900          | 0,260         |   |  |  |
| 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          |               |   |  |  |
|                 |       | <b>Итого завтрак</b>           |                  | <b>13,700</b>        | <b>30,100</b> | <b>52,190</b>  | <b>507,740</b>  | <b>385,820</b> | <b>79,460</b>             | <b>309,150</b> | <b>1,600</b>  | <b>0,158</b> | <b>1,040</b>  | <b>140,260</b> |               |   |  |  |
| <b>Обед:</b>    |       |                                |                  |                      |               |                |                 |                |                           |                |               |              |               |                |               |   |  |  |
| 33              | 1     | Салат из свеклы                | 70               | 1,003                | 4,258         | 5,857          | 65,730          | 24,605         | 14,630                    | 28,680         | 0,093         | 0,012        | 6,650         | 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          |               |   |  |  |
| 637             | 3     | Птица отварная                 | 100              | 21,100               | 13,600        | 0,000          | 206,250         | 39,000         | 20,000                    | 143,000        | 1,800         | 0,040        | 0,000         | 20,000         |               |   |  |  |
| 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         |               |   |  |  |
| 874             | 5     | Кисель фрукт.                  | 200              | 0,200                | 0,000         | 32,600         | 132,000         | 18,000         | 0,000                     | 4,290          | 0,600         | 0,000        | 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         |                |               |   |  |  |
|                 |       | <b>Итого обед</b>              |                  | <b>38,053</b>        | <b>28,098</b> | <b>112,107</b> | <b>857,320</b>  | <b>131,695</b> | <b>140,410</b>            | <b>300,210</b> | <b>6,043</b>  | <b>0,398</b> | <b>11,300</b> | <b>45,200</b>  |               |   |  |  |
| <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         |               |   |  |  |
|                 |       | <b>Итого полдник</b>           |                  | <b>5,130</b>         | <b>2,330</b>  | <b>58,320</b>  | <b>286,500</b>  | <b>33,650</b>  | <b>16,870</b>             | <b>194,580</b> | <b>5,370</b>  | <b>0,140</b> | <b>20,060</b> | <b>11,900</b>  |               |   |  |  |
|                 |       | <b>Всего за день</b>           |                  | <b>56,883</b>        | <b>60,528</b> | <b>222,617</b> | <b>1651,560</b> | <b>551,165</b> | <b>236,740</b>            | <b>803,940</b> | <b>13,013</b> | <b>0,696</b> | <b>32,400</b> | <b>197,360</b> |               |   |  |  |