



Мамухова
2022г.

МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ЗАВТРАКА

1 неделя 2022-2023 учебный год

День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Mg	Fe				
Понедельник	Каша молочная овсяная из Геркулеса	255	7,96	14,67	31,75	292,23	0,18	0,46	191,04	235,15	46,85	2,96				
	Сыр альпийский	40	5,6	7,8	-	96	0,04	0,2	312	108	25	0,6				
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	72,6	0,05	0,07	9,33	28,11	10,78	0,55				
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	-	-	3,45	2	1,5	0,25				
	Фрукты свежие:	1шт	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20	32	22	18	4,4				
	Итого:	705	16,88	23,57	77,99	597,47	0,33	20,73	547,82	395,26	102,13	8,76				
Вторник	Голубцы ленивые	90	8,4	8,56	6,31	135,94	0,03	7,5	31,64	79,05	18,87	0,77				
	Соус сметанный 50/50	50	0,84	5,92	1,68	63,36	0,015	0,055	36,6	26	30,88	0,13				
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,81	0,21	0,2	38,64	202,8	52,94	4,5				
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	72,6	0,05	0,07	9,33	28,11	10,78	0,55				
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	2,9	8,05	9,79	5,24	4,9				
	Итого:	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,012	3	15	12	6	0,72				
Среда	Запеканка из творога с джемом	170	29,22	12,11	30,9	346,5	0,08	0,61	267,74	327,18	44,11	0,91				
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	50,46	35,49	5,25	0,08				
	Фрукты свежие:	1шт	3	1	42	192	0,08	20	16	56	84	1,2				
	Итого:	590	33,62	14,71	90,25	627,82	0,17	20,73	334,2	418,67	133,36	2,19				
	Котлета куриная	105	15,81	21,4	10,8	299,11	0,06	0,18	36,22	114,98	17,77	1,02				
Четверг	Макароны отварные	150	5,52	5,3	35,33	211,1	0,05	0,03	7,59	31,43	11,57	0,61				
	Хлеб пшеничный	40	1,96	0,4	17,92	84	0,05	0,07	9,33	28,11	10,78	0,55				
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	-	-	3,45	2	1,5	0,25				
	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,38	7,8	0,15	23,77	164,67	145,54	100,8	3,36				
	Итого:	555	23,89	27,16	77,47	650,65	0,31	24,05	221,26	322,06	142,42	5,79				
Пятница	Рыба жареная	105	19,46	20,29	5,04	281,46	0,14	0,76	46,6	307,39	54,27	2,02				
	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,11	6,41	34,29	73,97	24,24	0,99				
	Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1				
	Икра свекольная	50	1,14	3,8	5,8	59,8	0,03	12,5	7	13	10	0,45				
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	2,9	8,05	9,79	5,24	4,9				
	Итого:	565	27,32	30,82	74,79	685,86	0,37	22,7	114,6	460,37	115,32	9,46				
	Итого за 5 дней	2995	122,63	116,54	405,38	3167,53	1,497	101,935	1357,14	1954,11	617,94	37,77				
	Среднее значение за 5 дней	599	24,526	23,308	81,076	633,506	0,2994	20,387	271,428	390,822	123,588	7,554				