Утверждаю:
Директор ГБОУ АО "Вельская СКОШИ"
Виниченко С.А.

Фактическое меню ГБОУ АО "Велькая СКОШИ" на 08 декабря 2022 года

14 день	Меню	Сборник	№ рецеп. по сборнику	7-11 лет					Витамины				Минеральные вещества			
				Выход	Б	Ж	У	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	Омлет натуральный	2	214	150	12,8	2,3	2,5	255	0	0,2	235	4,9	96,4	199	15,8	20
	Икра кабачковая	2	7	60	1,1	3,8	6,2	62,4	0	21,5	0	0	23,3	24,4	10,6	0,6
	Хлеб пшеничный	1	10	50	1,1	0,2	8	38,6	0,1	0	0	0,4	7	31	9,4	0,8
	Хлеб ржаной	1	11	20	1,1	0,2	4,5	33,6	0,1	0	0	1,1	7	31,6	9,4	0,8
	Масло (порциями)	1	13	15	0,2	12,5	0,2	112,2	0	0	88,5	0,3	1,8	2,9	0	0
	Сыр (порциями)	2	14	15	3,5	4,4	0	54,5	0	0,1	39	0,1	132	75	5,3	0,2
	Чай сладкий	2	431	200	0,3	0	15,4	62,9	0	1,2	0,2	0	16	9,5	7	0,9
	Итого за завтрак			**510**	**20,1**	**23,4**	**36,8**	**619,2**	**0,2**	**23**	**362,7**	**6,8**	**283,5**	**373,4**	**57,5**	**23,3**
Второй завтрак	Пирожок с варенной сгущенкой	2	507	60	8	8,3	24,8	215,3	0	0	0	0	51	84	12	0,8
	Сок	1	442	200	1	0,2	20,2	92	0,1	4	0	0	14	14	8	2,8
	Банан	2	19	100	1,5	0,5	21	96	0	10	20	0	8	28	42	0,6
	Итого за второй завтрак			**360**	**10,5**	**9**	**66**	**403,3**	**0,1**	**14**	**20**	**0**	**73**	**126**	**62**	**4,2**
Обед	Салат "Рыбный"	1	86,01	60	10,2	1,5	2,7	61,8	0	0	0	0	27,9	117,6	12,9	0,3
	Суп геркулесовый с курой	2	137	200	7,2	4,2	9,9	107,2	0	1,8	0	0	10,4	80,6	13,2	0,7
	Каша перловая рассыпчатая	2	323	150	4,2	4,4	29,2	169,9	0,1	0	23,5	1,9	26,6	141,5	18,7	0,9
	Тефтели мясные	1	191	90	14,8	25,4	25,2	393	0,1	12,3	0	0	74,3	196,8	67,3	2,3
	Кофейный напиток с молоком	2	432	200	2,2	1,2	24,3	114,6	0	0,3	8,8	0	68	65,9	18,6	0,6
	Хлеб пшеничный	1	10	50	1,1	0,2	8	38,6	0,1	0	0	0,4	7	31	9,4	0,8
	Хлеб ржаной	1	11	50	2,8	0,5	11,2	84	0,1	0	0	1,1	17,5	79	23,5	2
	Итого за обед			**800**	**42,5**	**37,4**	**110,5**	**969,1**	**0,4**	**14,4**	**32,3**	**3,4**	**231,7**	**712,4**	**163,6**	**7,6**
Ужин	Фасоль в сметанном соусе	2	284	200	6	19,4	9	240	0	24,7	0	0	101,3	73,9	3,7	1,6
	Кура отварная	1	307	90	22,5	22,3	0,7	280,6	0,1	1,4	72,5	0,2	21,5	196,7	22,1	1,8
	Кисель плодово-ягодный	2	405	200	0	0	26,5	104,7	0	0	0	0	12	4,3	2	0
	Хлеб пшеничный	1	10	50	1,1	0,2	8	38,6	0,1	0	0	0,4	7	31	9,4	0,8
	Хлеб ржаной	1	11	50	2,8	0,5	11,2	84	0,1	0	0	1,1	17,5	79	23,5	2
	Итого за ужин			**590**	**32,4**	**42,4**	**55,4**	**747,9**	**0,3**	**26,1**	**72,5**	**1,7**	**159,3**	**384,9**	**60,7**	**6,2**
Второй ужин	Йогурт	2	435	200	4	3	6	96	0,1	1,4	40	0	240	190	28	0
	Сухари	2	412,01	30	4,5	5,3	52,5	169,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за второй ужин			**230**	**8,5**	**8,3**	**58,5**	**265,5**	**0,1**	**1,4**	**40**	**0**	**240**	**190**	**28**	**0**
	ИТОГО за день			**2490**	**114**	**120,5**	**327,2**	**3005**	**1,1**	**78,9**	**527,5**	**11,9**	**987,5**	**1786,7**	**371,8**	**41,3**

Медицинская сестра диетическая Калинина Н.А.

Утверждаю:
директор ГБОУ АО "Вельская СКОШИ"
Виниченко С.А.

Фактическое меню ГБОУ АО "Вельская СКОШИ" на 08 декабря 2022 года

14 день	Меню	Сборник	№ рецеп. по сборнику	12-18 лет						Витамины			Минеральные вещества			
				Выход	Б	Ж	У	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	Омлет натуральный	2	214	200	17	3	3,3	340	0	0,2	313,3	6,5	128,5	265,3	21,1	26,7
	Икра кабачковая	2	7	100	1,8	6,3	10,3	104	0	35,8	0	0	38,8	40,7	17,7	1
	Хлеб пшеничный	1	10	50	1,1	0,2	8	38,6	0,1	0	0	0,4	7	31	9,4	0,8
	Хлеб ржаной	1	11	20	1,1	0,2	4,5	33,6	0,1	0	0	1,1	7	31,6	9,4	0,8
	Масло (порциями)	1	13	20	0,3	16,6	0,3	149,6	0	0	118	0,4	2,4	3,8	0	0
	Сыр (порциями)	2	14	20	4,5	5,9	0	72,8	0	0,1	52	0,1	176	100	7	0,2
	Чай сладкий	2	431	200	0,3	0	15,4	62,9	0	1,2	0,2	0	16	9,5	7	0,9
	Итого за завтрак			**610**	**26,1**	**32,2**	**41,8**	**801,5**	**0,2**	**37,3**	**483,5**	**8,5**	**375,7**	**481,9**	**71,6**	**30,4**
Второй завтрак	Пирог с варенной сгущенкой	2	507	60	8	8,3	24,8	215,3	0	0	0	0	51	84	12	0,8
	Сок	1	442	200	1	0,2	20,2	92	0,1	4	0	0	14	14	8	2,8
	Банан	2	19	100	1,5	0,5	21	96	0	10	20	0	8	28	42	0,6
	Итого за второй завтрак			**360**	**10,5**	**9**	**66**	**403,3**	**0,1**	**14**	**20**	**0**	**73**	**126**	**62**	**4,2**
Обед	Салат "Рыбный"	1	86,01	100	17	2,5	4,5	103	0	0	0	0	46,5	196	21,5	0,5
	Суп геркулесовый с курой	2	137	250	9	5,2	12,4	134	0	2,3	0	0	13	100,7	16,5	0,9
	Каша перловая рассыпчатая	2	323	200	5,6	5,9	38,9	226,5	0,1	0	31,3	2,5	35,5	188,6	24,9	1,2
	Тефтели мясные	1	191	100	16,4	28,2	29	436,7	0,1	13,7	0	0	82,6	218,7	74,8	2,5
	Кофейный напиток с молоком	2	432	200	2,2	1,2	24,3	114,6	0	0,3	8,8	0	68	65,9	18,6	0,6
	Хлеб пшеничный	1	10	50	1,1	0,2	8	38,6	0,1	0	0	0,4	7	31	9,4	0,8
	Хлеб ржаной	1	11	50	2,8	0,5	11,2	84	0,1	0	0	1,1	17,5	79	23,5	2
	Итого за обед			**950**	**54,1**	**43,7**	**128,3**	**1137,4**	**0,4**	**16,3**	**40,1**	**4**	**270,1**	**879,9**	**189,2**	**8,5**
Ужин	Фасоль в сметанном соусе	2	284	250	7,5	24,3	11,3	300	0	30,9	0	0	126,6	92,4	4,6	2
	Кура отварная	1	307	100	25	24,8	0,8	311,8	0,1	1,5	80,6	0,2	23,9	218,6	24,5	2
	Кисель плодово-ягодный	2	405	200	0	0	26,5	104,7	0	0	0	0	12	4,3	2	0
	Хлеб пшеничный	1	10	50	1,1	0,2	8	38,6	0,1	0	0	0,4	7	31	9,4	0,8
	Хлеб ржаной	1	11	50	2,8	0,5	11,2	84	0,1	0	0	1,1	17,5	79	23,5	2
	Итого за ужин			**650**	**36,4**	**49,8**	**57,8**	**839,1**	**0,3**	**32,4**	**80,6**	**1,7**	**187**	**425,3**	**64**	**6,8**
Второй ужин	Йогурт	2	435	200	4	3	6	96	0,1	1,4	40	0	240	190	28	0
	Сухари	1	412,01	30	4,5	5,3	52,5	169,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за второй ужин			**230**	**8,5**	**8,3**	**58,5**	**265,5**	**0,1**	**1,4**	**40**	**0**	**240**	**190**	**28**	**0**
	ИТОГО за день			**2800**	**135,6**	**143**	**352,4**	**3446,8**	**1,1**	**101,4**	**664,2**	**14,2**	**1145,8**	**2103,1**	**414,8**	**49,9**

Медицинская сестра диетическая Калинина Н.А.