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

## Фактическое меню ГБОУ АО "Вельская СКОШИ" на 3 апреля 2023 года

| 11 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** | Каша пшеничная вязкая | 2 | 184 | 200 | 9,4 | 8,1 | 45,8 | 286,4 | 0,1 | 0,2 | 37,8 | 0,2 | 184,2 | 240,9 | 45,2 | 2,1 |
| | 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 | 15 | 0,2 | 12,5 | 0,2 | 112,2 | 0 | 0 | 88,5 | 0,3 | 1,8 | 2,9 | 0 | 0 |
| | Рыба красная (соленая) | 1 | 36 | 25 | 6 | 2,4 | 0 | 46 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,6 | 0,7 | 4,3 | 0,2 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 1 | 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** | **18,1** | **23,4** | **73,9** | **579,7** | **0,3** | **1,4** | **126,5** | **2** | **220,6** | **316,6** | **75,3** | **4,8** |
| **Второй** | Плюшка | 2 | 136,2 | 60 | 6 | 6,6 | 19,6 | 172,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 93 | 235,2 | 43 | 1 |
| **завтрак** | Компот из смеси сухофруктов | 2 | 402 | 200 | 0 | 0 | 21,8 | 86,2 | 0 | 0 | 1,6 | 0 | 9,1 | 0 | 1,9 | 0 |
| | Мандарин | 1 | 140,1 | 100 | 0 | 0 | 5 | 22,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 |
| | **Итого за второй завтрак** | | | **360** | **6** | **6,6** | **46,4** | **280,8** | **0** | **0** | **1,6** | **0** | **110,1** | **235,2** | **44,9** | **1** |
| **Обед** | Салат из капусты с огурцами | 2 | 44 | 60 | 1 | 3,1 | 5,7 | 55 | 0 | 24,5 | 0 | 0 | 27,7 | 21,4 | 10 | 0,4 |
| | Рассольник с мясом | 2 | 105 | 200 | 5,4 | 5 | 14,3 | 111,4 | 0,1 | 13,8 | 0,1 | 0 | 20,4 | 88,9 | 24,7 | 2,8 |
| | Пюре картофельное | 1 | 335 | 150 | 3,1 | 5 | 20,1 | 133,6 | 0,2 | 10,4 | 30,8 | 0,3 | 36,9 | 86,3 | 29,5 | 1,1 |
| | Рыба запеченная | 1 | 236 | 90 | 11,3 | 16,9 | 7 | 270 | 0,3 | 6,6 | 21,7 | 2,3 | 25,1 | 130 | 28,6 | 1,2 |
| | 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 обед** | | | **800** | **24,7** | **30,7** | **92,8** | **797,3** | **0,8** | **55,3** | **52,6** | **4,1** | **146,6** | **440,9** | **127,7** | **8,3** |
| **Ужин** | Огурец свежий | 2 | 12 | 60 | 0,5 | 0 | 1,6 | 8,4 | 0 | 6 | 0 | 0 | 13,6 | 25,2 | 8,4 | 0,3 |
| | 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 | 90 | 14,8 | 25,4 | 25,2 | 393 | 0,1 | 12,3 | 0 | 0 | 74,3 | 196,8 | 67,3 | 2,3 |
| | Сок | 2 | 442 | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,1 | 4 | 0 | 0 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| | 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** | **25,8** | **32,2** | **105,1** | **842,5** | **0,5** | **22,3** | **31,3** | **4** | **161,9** | **534,6** | **141,5** | **9,4** |
| **Второй ужин** | Кефир | 2 | 435 | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 106 | 0,1 | 1,4 | 44 | 0,1 | 240 | 190 | 28 | 0,2 |
| | **ИТОГО за день** | | | **2520** | **80,4** | **97,9** | **326,2** | **2606,3** | **1,7** | **80,4** | **256** | **10,2** | **879,2** | **1717,3** | **417,4** | **23,7** |

Медицинская сестра диетическая Калинина Н.А.

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

## Фактическое меню ГБОУ АО "Вельская СКОШИ" на 3 апреля 2023 года

| 11 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** | Каша пшеничная вязкая | 2 | 184 | 250 | 11,8 | 10,1 | 57,3 | 358 | 0,1 | 0,3 | 47,3 | 0,2 | 230,3 | 301,1 | 56,5 | 2,6 |
| | 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 | 20 | 0,3 | 16,6 | 0,3 | 149,6 | 0 | 0 | 118 | 0,4 | 2,4 | 3,8 | 0 | 0 |
| | Рыба красная (соленая) | 1 | 36 | 30 | 7,2 | 2,9 | 0 | 55,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,5 | 0,8 | 5,2 | 0,2 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 1 | 431 | 200 | 0,3 | 0 | 15,4 | 62,9 | 0 | 1,2 | 0,2 | 0 | 16 | 9,5 | 7 | 0,9 |
| | **Итого за завтрак** | | | **570** | **21,8** | **30** | **85,5** | **697,9** | **0,3** | **1,5** | **165,5** | **2,1** | **268,2** | **377,8** | **87,5** | **5,3** |
| **Второй завтрак** | Плюшка | 2 | 136,2 | 60 | 6 | 6,6 | 19,6 | 172,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 93 | 235,2 | 43 | 1 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 2 | 402 | 200 | 0 | 0 | 21,8 | 86,2 | 0 | 0 | 1,6 | 0 | 9,1 | 0 | 1,9 | 0 |
| | Мандарин | 1 | 140,1 | 100 | 0 | 0 | 5 | 22,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 |
| | **Итого за второй завтрак** | | | **360** | **6** | **6,6** | **46,4** | **280,8** | **0** | **0** | **1,6** | **0** | **110,1** | **235,2** | **44,9** | **1** |
| **Обед** | Салат из капусты с огурцами | 2 | 44 | 100 | 1,7 | 5,2 | 9,5 | 91,7 | 0 | 40,8 | 0 | 0 | 41,2 | 35,7 | 16,7 | 0,7 |
| | Рассольник с мясом | 2 | 105 | 250 | 6,7 | 6,3 | 14,3 | 144 | 0,1 | 17,3 | 0,1 | 0 | 25,9 | 111,2 | 30,9 | 3,5 |
| | Пюре картофельное | 1 | 335 | 200 | 4,1 | 6,7 | 26,8 | 178,1 | 0,2 | 13,8 | 41 | 0,3 | 49,2 | 115,1 | 39,3 | 1,5 |
| | Рыба запеченная | 1 | 236 | 100 | 12,5 | 18,8 | 8,8 | 300 | 0,4 | 7,3 | 24,1 | 2,6 | 27,9 | 144,4 | 31,8 | 1,3 |
| | 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 обед** | | | **950** | **28,9** | **37,7** | **105,1** | **941,1** | **0,9** | **79,2** | **65,2** | **4,4** | **180,7** | **520,7** | **153,6** | **9,8** |
| **Ужин** | Огурец свежий | 2 | 12 | 100 | 0,8 | 0 | 2,7 | 14 | 0 | 10 | 0 | 0 | 23 | 42 | 14 | 0,6 |
| | 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 |
| | Сок | 2 | 442 | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,1 | 4 | 0 | 0 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| | 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** | | | **700** | **27,7** | **35** | **110** | **891,8** | **0,5** | **27,7** | **31,3** | **4** | **179,6** | **573,3** | **154,6** | **9,9** |
| **Второй ужин** | Кефир | 2 | 435 | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 106 | 0,1 | 1,4 | 44 | 0,1 | 240 | 190 | 28 | 0,2 |
| | **ИТОГО за день** | | | **2780** | **90,2** | **114,3** | **355** | **2917,6** | **1,8** | **109,8** | **307,6** | **10,6** | **978,6** | **1897** | **468,6** | **26,2** |

Медицинская сестра диетическая Калинина Н.А.