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

Фактическое меню ГБОУ АО "Вельская СКОШИ" на 19 мая 2023 года

7 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 вязкая манная	1	484	200	8,6	7,4	33	222,6	0,1	0,5	47,2	1,2	115,6	111,7	19,7	0,4
	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
	Рыба красная(соленая)	1	36	25	6	2,4	0	46	0	0	0	0	4,6	0,7	4,3	0,2
	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
	Какао с молоком	2	433	200	3,8	3	23	130,8	0	0,5	17,7	0	117,5	104,6	28,9	0,9
	Итого за завтрак			**510**	**20,8**	**25,7**	**68,7**	**583,8**	**0,3**	**1**	**153,4**	**3**	**255,5**	**282,5**	**71,7**	**3,1**
Второй завтрак	Булка студенческая	2	467	60	10,4	10,7	36,2	271,6	0,1	3,7	30,5	2,3	223,8	205,5	32,5	9
	Чай сладкий с молоком	1	134	200	2	2	9	55	0	0	0	0	64	48	9	0
	Банан			100	1,5	0,5	21	96	0	10	20	0	8	28	42	0,6
	Итого за второй завтрак			**360**	**13,9**	**13,2**	**66,2**	**422,6**	**0,1**	**13,7**	**50,5**	**2,3**	**295,8**	**281,5**	**83,5**	**9,6**
Обед	Салат морковь с яблоком	1	5,08	60	0,6	4,2	4,8	60,1	0	0	0	0	25,2	16,8	9,6	0,8
	Свекольник с мясом и сметаной	2	30,03	200	2	1	7	62,5	0	0	0	0	52	22	43	1
	Каша гречневая рассыпчатая	1	324	150	8,2	6	40	225	0,2	0	23,6	4,7	227	187	125	4,4
	Кура запеченая	2	108,02	90	19,8	12,6	0	208,8	0	0	0	0	15,3	128,7	16,2	0,9
	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**	**34,5**	**24,5**	**97,5**	**783,7**	**0,4**	**0**	**23,6**	**6,2**	**356**	**468,8**	**228,7**	**9,9**
Ужин	Помидор свежий	2	14	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0	15	0	0	8,4	15,6	12	0,5
	Макаронные изделия	1	331	150	5,3	4,5	37,8	188,8	0,1	0	26,6	1,1	10,2	40,8	7,4	9,8
	Котлета из фарша	1	99,26	90	10,8	4,5	3,6	90	0	2,4	52,9	2,7	9,9	90	15,3	0,9
	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			**600**	**21,7**	**10**	**83,1**	**507,8**	**0,4**	**21,4**	**79,5**	**5,3**	**67**	**270,4**	**75,6**	**16,8**
Второй ужин	Снежок	2	120,02	200	5	6	14	138	0	0	0	0	233	27	184	0
	ИТОГО за день			**2470**	**95,9**	**79,4**	**329,5**	**2435,9**	**1,2**	**36,1**	**307**	**16,8**	**1207,3**	**1330**	**643,5**	**39,4**

Медицинская сестра диетическая Калинина Н.А.

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

Фактическое меню ГБОУ АО "Вельская СКОШИ" на 19 мая 2023 года

7 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 вязкая манная	1	484	250	10,8	9,3	41,3	278,3	0,1	0,6	59	1,5	144,7	139,6	24,6	0,5
	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
	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
	Масло (порциями)	1	13	20	0,3	16,6	0,3	149,6	0	0	118	0,4	2,4	3,8	0	0
	Какао с молоком	2	433	200	3,8	3	23	130,8	0	0,5	17,7	0	117,5	104,6	28,9	0,9
	Итого за завтрак			**570**	**24,3**	**32,2**	**77,1**	**686,1**	**0,3**	**1,1**	**194,7**	**3,4**	**286,4**	**311,4**	**77,5**	**3,2**
Второй	Булка студенческая	2	467	60	10,4	10,7	36,2	271,6	0,1	3,7	30,5	2,3	223,8	205,5	32,5	9
завтрак	Чай сладкий с молоком	1	134	200	2	2	9	55	0	0	0	0	64	48	9	0
	Банан	2	20	100	1,5	0,5	21	96	0	10	20	0	8	28	42	0,6
	Итого за второй завтрак			**360**	**13,9**	**13,2**	**66,2**	**422,6**	**0,1**	**13,7**	**50,5**	**2,3**	**295,8**	**281,5**	**83,5**	**9,6**
Обед	Салат морковь с яблоком	1	5,08	100	1	7	8	100,2	0	0	0	0	42	28	16	1,3
	Свекольник с мясом и сметаной	2	30,03	250	2,5	1,3	8,8	62,5	0	0	0	0	65	27,5	53,8	1,2
	Каша гречневая рассыпчатая	1	324	200	10,9	8	53,3	300	0,2	0	31,5	6,3	303	249,3	166,6	5,9
	Кура запеченая	2	108,02	100	22	14	0	232	0	0	0	0	17	143	18	1
	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**	**40,3**	**31**	**115,8**	**922**	**0,4**	**0**	**31,5**	**7,8**	**463,5**	**562,1**	**289,3**	**12,2**
Ужин	Помидор свежий	2	14	100	1,2	0,1	3,8	24	0	25	0	0	14	26	20	0,8
	Макаронные изделия	1	331	200	7,1	6	50,4	251,7	0,1	0	35,5	1,5	12,3	54,4	9,9	13
	Котлета из фарша	1	99,26	100	12	5	4	100	0	2,7	58,8	3	11	100	17	1
	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**	**25,2**	**12**	**97,6**	**590,3**	**0,4**	**31,7**	**94,3**	**6**	**75,8**	**304,4**	**87,8**	**20,4**
Второй ужин	Снежок	2	120,02	200	5	6	14	138	0	0	0	0	233	27	184	0
	ИТОГО за день			**2780**	**108,7**	**94,4**	**370,7**	**2759**	**1,2**	**46,5**	**371**	**19,5**	**1354,5**	**1486**	**722,1**	**45,4**

Медицинская сестра диетическая Калинина Н.А.