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

Фактическое меню ГБОУ АО "Вельская СКОШИ" на 22 ноября 2023 года

| 9 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 ячневая молочная | 2 | 68,03 | 250 | 8,8 | 12,5 | 32,5 | 280 | 0 | 0 | 0,7 | 0 | 232 | 227,5 | 46,3 | 1,3 |
| | 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 |
| | Яйцо вареное | 2 | 213 | 40 | 4,2 | 3,8 | 0,2 | 49,1 | 0 | 0 | 72,4 | 0,7 | 17,2 | 60,1 | 3,8 | 0,8 |
| | 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** | | | **580** | **15,8** | **33,3** | **60,9** | **613,8** | **0,2** | **1,2** | **190,6** | **2,6** | **282,1** | **363,5** | **75,9** | **4,6** |
| Второй завтрак | Булка дорожная | 2 | 476 | 60 | 10,4 | 10,7 | 36,2 | 271,6 | 0,1 | 3,7 | 30,5 | 2,3 | 223,8 | 205,5 | 32,5 | 9 |
| | 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 |
| | Груша | 1 | 140,13 | 100 | 0 | 0 | 5 | 22,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 |
| | **Итого за второй завтрак** | | | **360** | **14,2** | **13,7** | **64,2** | **424,9** | **0,1** | **4,2** | **48,2** | **2,3** | **349,3** | **310,1** | **61,4** | **9,9** |
| Обед | Сельдь соленая | 1 | 26,01 | 150 | 18 | 18 | 3 | 249 | 0 | 0 | 0 | 0 | 96 | 306 | 46,5 | 1,5 |
| | Суп крестьянский с крупой | 2 | 94 | 250 | 8,8 | 10,9 | 13 | 180,8 | 0 | 8,4 | 16,1 | 2,2 | 35,5 | 113 | 28,6 | 1,9 |
| | Жаркое по-домашнему | 2 | 143,02 | 250 | 3,8 | 12,5 | 21,3 | 228,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 66,3 | 117,5 | 55 | 2,5 |
| | Сок | 1 | 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 обед** | | | **950** | **35,5** | **42,3** | **76,7** | **873,2** | **0,3** | **12,4** | **16,1** | **3,7** | **236,3** | **660,5** | **171** | **11,5** |
| Ужин | Капуста тушеная | 2 | 48 | 200 | 3 | 7 | 7 | 99,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8,9 | 70 | 36 | 1 |
| | Рулет мясной | 1 | 278 | 100 | 13,7 | 21,2 | 13,7 | 277,5 | 0 | 2,4 | 52,9 | 2,7 | 30 | 158,7 | 26,2 | 2,3 |
| | 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 ужин** | | | **600** | **20,6** | **28,9** | **66,4** | **604,7** | **0,2** | **2,4** | **52,9** | **4,2** | **75,4** | **343** | **97,1** | **6,1** |
| Второй ужин | Снежок | 2 | 120,02 | 200 | 5 | 6 | 14 | 138 | 0 | 0 | 0 | 0 | 233 | 27 | 184 | 0 |
| | Вафли | 1 | 23 | 30 | 0,8 | 1 | 23,2 | 106,2 | 0 | 0 | 0,9 | 0 | 4,8 | 10,8 | 3 | 0,5 |
| | **Итого за второй ужин** | | | **230** | **5,8** | **7** | **37,2** | **244,2** | **0** | **0** | **0,9** | **0** | **237,8** | **37,8** | **187** | **0,5** |
| | **ИТОГО за день** | | | **2720** | **91,9** | **125,2** | **305,4** | **2760,8** | **0,8** | **20,2** | **308,7** | **12,8** | **1180,9** | **1714,9** | **592,4** | **32,6** |

Медицинская сестра диетическая Калинина Н.А.