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

Фактическое меню ГБОУ АО "Вельская СКОШИ" на 30 ноября 2023 года

3 день	Меню	Сборник	№ рецеп. по сборнику	7-11 лет					Витамины				Минеральные вещества			
				Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	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	117,6	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
	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
	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	430	200	0,3	0	15,4	62,9	0	1,2	0,2	0	16	9,5	7	0,9
	Итого за завтрак			**525**	**15,5**	**24,1**	**61,3**	**519**	**0,3**	**1,7**	**208,3**	**3,7**	**166,6**	**246,8**	**49,3**	**3,7**
Второй завтрак	Плюшка	2	136,2	60	6	6,6	19,6	172,1	0	0	0	0	93	235,2	43	1
	Молоко кипяченое	2	127,01	200	3	3	4	56	0	0	0	0	121	91	14	0
	Яблоко	2	18	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	5	0,6	16	11	8	2,2
	Итого за второй завтрак			**360**	**9,4**	**10**	**33,4**	**275,1**	**0**	**10**	**5**	**0,6**	**230**	**337,2**	**65**	**3,2**
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 гороховый с мясом	2	107	200	10,2	8,2	9,8	149,1	0,16	0,5	146,9	2,2	53,1	103,8	27,8	2,2
	Биточки из кур	1	260	90	15,8	22,2	9,6	250,8	0,5	0,7	148,5	0,8	100,8	202,5	24	2,6
	Рагу овощное	2	57	150	4,5	4,5	1,5	126	0	0	0	0	96	37,5	106	1,5
	Кисель плодово-ягодный	1	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**	**44,6**	**37,1**	**69,3**	**815**	**0,86**	**1,2**	**295,4**	**4,5**	**314,3**	**575,7**	**205,6**	**9,4**
Ужин	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
	Плов	2	265	200	22	22,7	32,4	206,7	0,1	1,3	180,9	3,7	19,8	251,5	47,9	3,3
	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			**560**	**28**	**27,4**	**78**	**483,7**	**0,4**	**26,8**	**180,9**	**5,2**	**81,6**	**399,9**	**99,4**	**9,5**
Второй ужин	Кефир	2	435	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	44	0,1	240	190	28	0,2
	Вафли	2	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**	**6,6**	**6**	**31,2**	**212,2**	**0,1**	**1,4**	**44,9**	**0,1**	**244,8**	**200,8**	**31**	**0,7**
	ИТОГО за день			**2475**	**104,1**	**104,6**	**273,2**	**2305**	**1,66**	**41,1**	**734,5**	**14,1**	**1037,3**	**1760,4**	**450,3**	**26,5**

Медицинска сестра диетическая Калинина Н.А

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

Фактическое меню ГБОУ АО "Вельская СКОШИ" на 21 30 ноября 2023 года

3 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	147	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
	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	430	200	0,3	0	15,4	62,9	0	1,2	0,2	0	16	9,5	7	0,9
	Итого за завтрак			**580**	**17,8**	**30,1**	**69,7**	**612,1**	**0,3**	**1,8**	**249,6**	**4,1**	**196,6**	**275,6**	**54,2**	**3,8**
Второй завтрак	Плюшка	2	136,2	60	6	6,6	19,6	172,1	0	0	0	0	93	235,2	43	1
	Молоко кипяченое	2	127,01	200	3	3	4	56	0	0	0	0	121	91	14	0
	Яблоко	2	18	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	5	0,6	16	11	8	2,2
	Итого за второй завтрак			**360**	**9,4**	**10**	**33,4**	**275,1**	**0**	**10**	**5**	**0,6**	**230**	**337,2**	**65**	**3,2**
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 гороховый с мясом	2	107	250	12,8	10,3	12,3	186,4	0,1	0,6	183,6	2,8	66,4	129,8	34,8	2,8
	Биточки из кур	1	260	100	17,6	24,7	10,7	278,7	0	0,8	165	1	112	225	26,7	28,7
	Рагу овощное	2	57	200	6	6	20	168	0	0	0	0	128	50	142	2
	Кисель плодово-ягодный	1	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**	**57,3**	**44,2**	**93,2**	**963,4**	**0,3**	**1,4**	**348,6**	**5,3**	**389,4**	**715,1**	**259,9**	**36,8**
Ужин	Икра кабачковая	2	7	100	1,8	6,3	10,3	104	0	35,8	0	0	38,8	40,7	17,7	1
	Плов	2	265	250	27,5	28,4	40,5	258,4	0,1	1,5	226,1	4,6	24,8	314,4	59,9	4,2
	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**	**34,2**	**35,6**	**90,2**	**577**	**0,4**	**41,3**	**226,1**	**6,1**	**102,1**	**479,1**	**118,5**	**10,8**
Второй ужин	Кефир	2	435	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	44	0,1	240	190	28	0,2
	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**	**6,6**	**6**	**31,2**	**212,2**	**0,1**	**1,4**	**44,9**	**0,1**	**244,8**	**200,8**	**31**	**0,7**
	ИТОГО за день			**2770**	**125,3**	**125,9**	**317,7**	**2639,8**	**1,1**	**55,9**	**874,2**	**16,2**	**1162,9**	**2007,8**	**528,6**	**55,3**

Медицинская сестра диетическая Калинина Н.А.