

Фактическое меню ГБОУ АО "Вельская СКОШИ" на 2 мая 2024 года



3 день	Меню	Сборник	№ рецеп. по сборнику	7-11 лет										Минеральные вещества					
				Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	Витамин С	Витамин Е	Витамин А	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак	Каша вязкая мидная	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 (попавим)	1	13	15	0,2	12,5	0,2	112,2	0	0	88,5	0,3	1,8	2,9	0	0			
	Майо 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			
	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			525	9	27,1	89	369	0,3	1	225,8	3,7	268,1	341,9	71,2	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	1	1	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	5	0,6	16	11	8	2,2		
	Итого за второй завтрак			350	9,4	10	33,4	275,1	0	10	5	0,6	230	337,2	65	3,2			
Обед	Парочка из помидор и огурцов	2	7,05	60	0,6	2,4	0,6	28,2	0	0	0	0	25,8	13,2	11,4	0			
	Суп вермишевый с курицей	3	614	200	6	4,3	12,6	117	0,06	28,6	0	0	14,18	68,6	16,82	0,8			
	Зразы из говядины	3	456	90	11,2	16,3	11,4	240	0,08	4,11	0	0	47,43	44,5	27,43	1,41			
	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	26,2	28,2	71,8	738,5	0,34	32,71	0	1,5	219,91	278,1	196,55	6,51			
	Ужин	Зеленый горошек	1	3,02	60	1,8	0	4	24	0	0	0	0	12	37,2	12,6	0,6		
		Плов из курицы	3	492	200	19,1	23	33,9	426	0,1	1,5	0	0	24,9	35,8	42	1,9		
	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			560	25,8	23,9	77,3	664,6	0,4	5,5	0	1,5	75,4	197	95,5	8,1			
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			2445	86,2	94,2	259,4	2371,1	1,14	50,61	274,8	7,4	1033,41	1344,2	456,25	21,71			

Медицинская сестра диетическая

Каплинина Н.А.

Фактическое меню БОУ АО "Вельская СКОШИ" на 2 мая 2024 года

3 день	Меню	Сборник	№ рецеп. по сборнику	12-18 лет											Минеральные вещества		
				Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	Витамин С	Р	Мг	Fe			
Завтрак	Каша вязкая манная	1	484	250	10,8	9,3	41,3	278,3	0,1	0,6	0,0	0,0	0,0	139,6	24,6	0,5	
	Хлеб пшеничный	1	10	50	1,1	0,2	8	38,6	0,1	0	0,0	0,0	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	
	Молоко 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	
	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	
Второй завтрак	Итого за завтрак		580	21,3	31,1	77,3	680	0,3	1,1	267,1	4,1	298,1	370,7	76,1	3,8		
	Плюшка	2	136,2	60	6	6,6	19,6	172,1	0	0	0	0	93	235,2	43	1	
Обед	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	
Обед	Итого за второй завтрак		360	9,4	10	33,4	275,1	0	10	5	0,6	230	337,2	65	3,2		
	Нарезка из помидор и огурцов	1	7,05	100	1	4	1	47	0	0	0	0	43	22	19	0	
	Суп вермишелевый с курицей	3	614	250	7,5	5,3	15,8	146	0,08	3,57	0	0	17,72	0	21,02	0,99	
	Зразы из говядины	3	456	100	12,5	21,7	12,7	300	0,09	4,57	0	0	53,22	75,8	30,48	1,58	
	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	
Ужин	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	36,9	37,7	95,2	888,3	0,37	8,14	0	1,5	278,44	262,1	247,4	7,37		
	Зеленый горошек	2	3,02	100	3	0	7	40	0	0	0	0	20	62	21	1	
	Плов из курицы	3	492	250	24	28,8	42,4	533	0,1	1,84	0	0	31,18	39,8	52,56	2,38	
	Сок	2	442	200	1	0,2	20,2	92	0,1	4	0	0	14	14	8	2,8	
Второй ужин	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	31,9	29,7	88,8	787,6	0,4	5,84	0	1,5	89,68	225,8	114,46	8,98		
Итого за день	Ксфир	2	435	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	44	0,1	240	190	28	0,2	
	Итого за день		2740	99,3	115,5	302,7	2737	1,17	26,48	316,1	7,8	1136,22	1385,8	530,96	23,55		

Медицинская сестра Дмитриевская

Каплинина Н.А.

