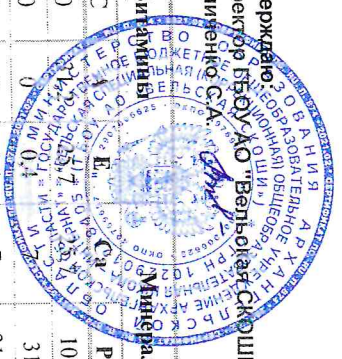


Фактическое меню ГБОУ АО "Вельская СКОШИ" на 3 мая 2024 года

4 день	Меню	Сборник	№ рецеп. по сборнику	Выход	7-11 лет											Витаминные вещества				
					Б	Ж	У	Ккал	В1	С	Е	Р	Мг	Fe						
Завтрак	Каша пшено	1	324	200	5,2	6,4	29,7	204	0,1	0	0	0,4	103	37,7	1,3					
	Хлеб пшеничный	1	10	50	1,1	0,2	8	38,6	0,1	0	0	0,1	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	9,4	0,8					
	Рыба красная (соленая)	1	36	25	6	2,4	0	46	0	0	0	0	4,6	0,7	0,2					
	Масло (порпийми)	1	13	15	0,2	12,5	0,2	112,2	0	0	88,5	0,3	1,8	2,9	0					
	Кофейный напиток с молоком	2	432	200	2,2	1,2	24,3	114,6	0	0,3	8,8	0	68	65,9	0,6					
	Итого за завтрак			510	5,8	22,9	56,7	549	0,3	0,3	126,5	27,5	114,1	235,1	3,7					
	Пирожок печеный с калустой	3	708	60	3,7	4,7	9,1	138	0,04	2,11	0	0	23,25	0	9,45	0,0				
	Чай сладкий с лимоном	2	431	200	0,3	0	15,4	62,9	0	1,2	0,2	0	16	9,5	0,9					
	Банан	1	19	100	1,5	0,5	21	96	0	10	20	0	8	28	0,6					
Итого за второй завтрак			360	5,5	5,2	55,5	296,9	0,04	13,31	20,2	0	47,25	37,5	58,45	2,1					
Обед	Кукуруза	2	245	60	1,3	0	6,7	32,4	0,9	0	0	0,5	0	0,7	0,2					
	Борщ с калустой	2	76	200	7	8	9,4	134,5	0	6,7	153,9	0,4	36	31,3	1,8					
	Макаронные изделия	2	331	150	5,3	4,5	37,8	188,8	0,1	0	26,6	1,1	10,2	40,8	9,8					
	Мясо тушеное	2	257	90	27,2	29,3	5	375,8	0	14,6	100,2	3,9	18	266	35,7	4,2				
	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	0,4	0,4	7	31	9,4	0,8				
	Хлеб ржаной	1	11	50	2,8	0,5	11,2	84	0,1	0	1,1	1,1	17,5	79	23,5	2				
	Итого за обед			800	45,7	42,7	98,3	946,1	1,3	25,3	280,7	6,9	103,2	462,1	109,7	21,6				
	Ужин	Огурец свежий	1	12	60	0,5	0	1,6	8,4	0	6	0	13,6	25,2	8,4	0,3				
		Пюре картофельное	2	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 отварная с соусом польским		3	369	90	14,8	9,9	1,1	94	0,12	1,02	0	0	19,08	45	20,77	0,58				
Компот из смеси сухофруктов		2	402	200	0	0	21,8	86,2	0	0	1,6	0	9,1	0	1,9	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	22,3	15,6	63,8	444,8	0,52	17,42	32,4	1,8	103,18	266,5	93,47	4,78				
Второй ужин		Ряженка	2	435	200	5,8	5	8,4	108	0	0,6	44	0	248	184	28	0,2			
		Итого за день			2470	95,1	91,4	292,7	2344,8	2,16	56,93	505,8	36,2	615,73	1185,2	369,02	32,38			

Утверждено 3.05.2024 г.
 Директор ГБОУ АО "Вельская СКОШИ"
 Винниченко С.А.



Минеральные вещества

Медицинская сестра диетическая

Капанина Н.А.

Handwritten signature

Фактическое меню ГБОУ АО "Вельская СКОШИ" 3 мая 2024 года

4 день	Меню	Сборник	№ рецеп. по сборнику	12-18 лет										Минеральные вещества		
				Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	Витамин	Р	Мг	Fe			
Завтрак	Каша пшено	1	324	250	6,5	8	37,1	255	0,1	0	0	0	128,8	47,1	1,6	
	Хлеб пшеничный	1	10	50	1,1	0,2	8	38,6	0,1	0	0	0	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	
	Рыба красная (соленая)	1	36	30	7,2	2,9	0	55,2	0	0	0	0	5,5	0,8	5,2	
	Масло (порциями)	1	13	20	0,3	16,6	0,3	149,6	0	0	118	0,4	2,4	3,8	0	0
	Кофейный напиток с молоком	2	432	200	2,2	1,2	24,3	114,6	0	0,3	8,8	0	68	65,9	18,6	0,6
	Итого за завтрак			570	18,4	29,1	74,2	646,6	0,3	0,3	165,8	34	122	261,9	89,7	4
	Второй завтрак	Пирожок нечешый с капустой	3	738	60	3,7	4,7	19,1	138	0,04	2,11	0	0	23,25	0	9,45
		Чай сладкий с лимоном	2	431	200	0,3	0	15,4	62,9	0	1,2	0,2	0	16	9,5	7
		Банан	2	19	100	1,5	0,5	21	96	0	10	20	0	8	28	42
Итого за второй завтрак				360	5,5	5,2	55,5	296,9	0,04	13,31	20,2	0	47,25	37,5	58,45	2,1
Обед	Кукуруза	2	245	100	2,2	0	11,2	54	1,5	0	0	0	0,8	0	1,2	
	Борщ с капустой	2	76	250	8,8	10	11,3	168,1	0	8,4	192,4	0,5	45	39,1	31,3	
	Макаронные изделия	2	331	200	7,1	6	50,4	251,7	0,1	0	35,5	1,5	12,3	54,4	9,9	
	Мисо тушеное	2	257	100	30,2	32,6	5,6	418,6	0	14,6	100,2	3,9	20	236,5	39,6	
	Сок	1	442	200	1	0,2	20,2	92	0,1	4	0	0	14	14	8	
	Хлеб пшеничный	1	10	50	1,1	0,2	8	38,6	0,1	0	0	0,4	7	31	9,4	
	Хлеб ржаной	1	11	50	2,8	0,5	11,2	84	0,1	0	0	1,1	17,5	79	23,5	
	Итого за обед			950	53,2	49,5	118,4	1107	1,9	27	328,1	7,4	116,6	454	122,9	25,4
	Ужин	Огурец свежий	1	12	100	0,8	0	2,6	14	0	10	0	0	23	42	14
		Пюре картофельное	2	335	200	4,1	6,7	26,8	176,1	0,2	13,8	41	0,3	49,2	115,1	39,1
Рыба отварная с польским соусом		3	369	100	16,4	11	1,3	170	0,1	1,1	0	0	21,2	50	23	
Компот из смеси сухофруктов		2	402	200	0	0	21,8	86,2	0	0	1,6	0	9,1	0	1,9	
Хлеб пшеничный		1	10	50	1,1	0,2	8	38,6	0,1	0	0	0,4	7	31	9,4	
Хлеб ржаной	1	11	50	2,8	0,5	11,2	84	0,1	0	0	1,1	17,5	79	23,5		
Итого за ужин			700	25,2	18,4	71,7	568,9	0,5	24,9	42,6	1,8	127	317,1	110,9	5,5	
Второй ужин	Ряженка	2	435	200	5,8	5	8,4	108	0	0,6	44	0	248	184	28	
Итого за день			2780	108,1	107,2	328,2	2727,4	2,74	66,11	600,7	43,2	660,85	1254,5	409,95	37,2	



Медицинская сестра диетическая

Каплинина Н.А.

(Handwritten signature)