

Фактическое меню ГБОУ АО "Вельская СКОШ на 5 мая 2024 года

Утверждено: 30.05.2024 г. Директор ГБОУ АО "Вельская СКОШ" Винниченко С.А.



6 День	Меню	Сборник	№ рецепт. по сборнику	7-11 лет												
				Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак	Омлет натуральный	2	214	200	17	3	3.3	340	0	0.2	33.3	18.5	65.3	21.1	26.7	
	Мюли кабачковая	2	7	60	1.1	3.8	6.2	62.4	0	21.5	0	23.5	24.4	10.6	0.6	
	Хлеб пшеничный	1	10	50	1.1	0.2	8	38.6	0.1	0	0	0.4	7	31.6	9.4	
	Хлеб ржаной	1	11	20	1.1	0.2	4.5	33.6	0.1	0	0	1.1	7	31.6	9.4	
	Масло (порциями)	1	13	15	0.2	12.5	0.2	112.2	0	0	88.5	0.3	1.8	2.9	0	
	Чай сладкий	2	431	200	0.3	0	15.4	62.9	0	1.2	0.2	0	16	9.5	7	
	Итого за завтрак			545	20.8	19.7	37.6	649.7	0.2	22.9	402	8.3	183.6	364.7	57.5	29.8
	Сухари	1	412.01	30	4.5	5.3	52.5	169.5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко кипяченое	2	127.01	200	3	3	4	56	0	0	0	0	121	91	14	0
	Мандарины	1	140.1	100	0	0	5	22.5	0	0	0	0	8	0	0	0
Итого за второй завтрак			330	7.5	8.3	61.5	248	0	0	0	0	129	91	14	0	
Обед	Салат свежая с чесноком	2	64	60	0.8	5.1	5.1	69	0	5.6	0	0	23.1	24.3	12.5	0.8
	Суп фасолевый	2	126	200	4.4	3.8	15.5	116	0.2	9.9	0	0	37	111.3	30.3	1.4
	Рис отварной	1	448	150	3.8	6	38.8	228	0	0	0	0	32.7	82.3	28.6	0.8
	Рыба запеченная	1	236	90	11.3	16.9	7.9	270	0.3	6.6	21.7	2.3	25.1	130	28.6	1.2
	Сок	1	142	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			809	25.2	32.7	106.7	897.6	0.8	26.1	21.7	3.8	156.4	471.9	140.9	9.8
	Ужин	Кукуруза		245	60	1.3	0	6.7	32.4	0.9	0	0	0.5	0	0.7	0.2
		Капуста запеченная	1	52.05	200	4	8	18	188	0	0	0	0	38	40	108
Зразы рубленые		1	278	90	12.4	19.1	12.4	249	0	0	0	0	13.5	113.6	19.1	1.2
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				650	21.6	27.8	78.1	678.2	1.1	0	1.6	1.5	85.6	263.6	162.6	6.2
Второй ужин		Йогурт	2	435	200	4	3	6	96	0.1	1.4	0	240	190	28	0
		Итого за день			2525	79.1	91.5	289.9	2569.5	2.2	50.4	465.3	13.6	794.6	1381.2	403

Медицинская сестра Диетическая

Каглинина Н.А.

Фактическое меню БГОУ АО "Вельская СКОШИ" на 5 мая 2024 года

Утверждено
директор БГОУ АО "Вельская СКОШИ"
Винниченко С.А.



6 день	Меню	Сборник	№ рецеп. по сборнику	12-18 лет						Минеральные вещества						
				Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак	Омлет натуральный	2	214	200	17	3	3,3	340	0	0,2	3,3	0,03	109,5	21,1	26,7	
	Икра кабачковая	2	7	100	1,8	6,3	10,3	104	0	35,8	0	0	38,8	40,7	17,7	
Второй завтрак	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	20	1,1	0,2	4,5	33,6	0,1	0	0	1,1	7	31,6	9,4	
	Масло (порция)	1	13	20	0,3	16,6	0,3	149,6	0	0	118	0,4	2,4	3,8	0	
	Чай сладкий	2	431	200	0,3	0	15,4	62,9	0	1,2	0,2	0	16	9,5	7	
	Итого за завтрак			599	21,6	26,3	41,5	728,7	0,2	37,2	431,5	8,4	199,7	381,9	64,6	30,2
Обед	Сухари	1	412,01	30	4,5	5,3	52,5	169,5	0	0	0	0	0	0	0	
	Молоко кипяченое	2	127,01	200	3	3	4	56	0	0	0	0	121	14	91	
	Макарон	1	140,1	100	0	0	5	22,5	0	0	0	0	8	0	0	
	Итого за второй завтрак			330	7,5	8,3	61,5	248	0	0	0	0	129	14	91	
	Салат свежая с чесноком	2	64	100	1,3	8,5	8,5	115	0	9,3	0	0	38,5	40,5	20,8	
Ужин	Суп фасолевый	2	126	250	5,5	4,8	19,4	145	0,2	12,4	0	0	46,2	139,1	37,9	
	Рис отварной	1	418	200	5,1	8	51,7	30,4	0	0	0	0	43,6	109,7	38,1	
	Рыба запеченная	1	236	100	12,5	18,8	8,8	300	0,4	7,3	24,1	2,6	27,9	144,4	31,8	
	Сок	1	442	200	13,4	0,2	20,2	92	0,1	4	0	0	14	14	8	
	Итого за обед			956	64,6	41	127,8	805	0,9	33	24,1	4,1	194,7	557,7	169,5	
Второй ужин	Кукуруза	2	245	100	2,2	0	11,2	54	1,5	0	0	0	0,8	0	1,2	
	Капуста запеченная	1	52,05	200	3	6	13,8	141	0	0	0	0	28,5	30	81	
	Зразы рубленные	1	278	100	13	20,4	13	277,1	0	2,7	58,6	3,1	29,4	159	26,6	
	Компот из смеси сухофруктов	2	402	200	0	0	21,8	86,2	0	0	1,6	0	9,1	0	1,9	
	Итого за ужин			700	22,1	27,1	79	680,9	1,7	2,7	60,2	4,6	92,3	299	143,6	
Итого за день	Йогурт	2	435	200	4	3	6	96	0,1	1,4	40	0	240	190	28	
	Итого за день			2770	119,8	105,7	316,1	2558,6	2,9	74,3	555,8	17,1	855,7	1442,6	496,7	

Медицинская сестра диетическая

Каплинина Н.А.

(Handwritten signature)