

Фактшеское меню ГБОУ АО "Вельская СКОШ" на 6 мая 2024 года



7 день	Меню	Сборник	№ рецеп. по сборнику	7-11 лет														
				Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	Витаминизация				Р	Мг	Fe		
Завтрак	Каша геркулесовая	1	67.03	200	2.3	5.6	11	108	0	0	0	0	0	0	0	101	23	0
	Хлеб пшеничный	1	10	50	1.1	0.2	8	38.6	0.1	0	0	0	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	0	1.1	7	31.6	9.4	0.8	
	Рыба красная(солёная)	1	36	25	6	2.4	0	46	0	0	0	0	0	0	4.6	0.7	4.3	0.2
	Мясо (поросенок)	1	13	15	0.2	12.5	0.2	112.2	0	0	0	0	88.5	0.3	1.8	2.9	0	0
Завтрак	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	0.9	0.9
	Чай сладкий с лимоном	3	421	10	5.5	5.7	31.4	262	0.05	0.04	0	0	53.68	0	7.75	0.55	0.9	
Завтрак	Чай сладкий с лимоном	1	431	200	0.3	0	15.4	62.9	0	1.2	0.2	0	16	9.5	7	7	0.9	
	Банан	2	19	100	1.5	0.5	21	96	0	10	20	0	8	28	42	42	0.6	
Обед	Суп с картофелем и капустой	1	302	60	1.8	0	4	24	0	0	0	0	12	37.2	12.6	0.6	0.6	
	Суп с картофелем и сметаной	2	30.03	200	2	1	7	62.5	0	0	0	0	52	22	43	1	1	
	Каша гречневая рассыпчатая	1	324	150	8.2	6	40	225	0.2	0	23.6	4.7	227	187	125	4.4	4.4	
	Кури запеченная	2	108.02	90	19.8	12.6	0	208.8	0	0	0	0	15.3	128.7	16.2	0.9	0.9	
	Кисель плодово-ягодный	2	405	200	0	0	26.5	104.7	0	0	0	0	12	4.3	2	0	0	
Ужин	Хлеб пшеничный	1	10	50	1.1	0.2	8	38.6	0.1	0	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	2	
	Итого за обед			800	35.7	20.3	96.7	747.6	0.4	0	23.6	6.2	342.8	489.2	231.7	9.7	9.7	
	Огурец свежий	2	12	60	0.5	0	1.6	8.4	0	6	0	0	13.6	25.2	8.4	0.3	0.3	
	Макаронные изделия	1	331	150	5.3	4.5	37.8	188.8	0.1	0	26.6	1.1	10.2	40.8	7.4	9.8	9.8	
Ужин	Шницель мясной	1	192	90	21.5	16.9	9.5	208.7	0	0	0	0	16.9	142.1	23.9	1.4	1.4	
	Соус томатный	3	593	30	0.4	1.3	2	22	0.007	0.82	0	0	2.71	0	2.74	0.12	0.12	
	Компот из свежих ягод	3	63.1(3)	200	0.2	0.1	17.2	70	0.01	1.6	0	0	6.03	0	3.13	0.8	0.8	
	Хлеб пшеничный	1	10	50	1.1	0.2	8	38.6	0.1	0	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	2	
Второй ужин	Итого за ужин			630	31.8	23.5	87.3	620.5	0.317	8.42	26.6	2.6	73.94	318.1	78.47	15.22	15.22	
	Снежок	2	120.02	200	5	6	14	138	0	0	0	0	23.3	27	184	0	0	
Итого за день				2500	94.3	79.9	312.5	2336.2	0.967	20.16	176.6	10.6	960.32	1144	625.9	29.67	29.67	

Медицинская сестра Диетическая

Каплинина Н.А.

(Handwritten signature)

Фактическое меню ГБОУ АО "Вельская СКОШ на 6 мая 2024 год"



7 день	Меню	Сборник	№ рецеп. по сборнику	12-18 лет.										Минеральные вещества							
				Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	Витаминны	К	С	Р	Мг	Fe						
Завтрак	Каша геркулесовая	1	67.03	250	3.8	7.5	13.8	135	0	0	0	0	0	0	0	118.8	126.3	28.8	0		
	Хлеб пшеничный	1	10	50	1.1	0.2	8	38.6	0.1	0	0	0	0	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	0	0	0	0	1.1	7	31.6	9.4	0.8	
	Рыба красная (соленая)	1	36	30	7.2	2.9	0	55.2	0	0	0	0	0	0	0	0	5.5	0.8	5.2	0.2	
	Масло (порция)	1	13	20	0.3	16.6	0.3	149.6	0	0	118	0.4	2.4	3.8	0	0	0	0	0	0	0
	Кавказ 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	0	0	0	0	0
Второй завтрак	Булочка с сахаром	3	491	60	5.5	5.7	31.4	202	0.05	0.04	0	0	53.68	0	7.75	0.55	0	0	0	0	
	Чай сладкий с лимонном	1	431	200	0.3	0	15.4	62.9	0	1.2	0.2	0	16	9.5	7	0.9	0	0	0	0	
	Банан	2	20	100	1.5	0.5	21	96	0	10	20	0	8	28	42	0.6	0	0	0	0	
	Итого за второй завтрак			366	7.2	6.2	67.8	360.9	0.05	11.24	26.2	0	77.68	37.5	56.75	2.05	0	0	0	0	
Обед	Зеленый горошек	2	3.02	100	3	0	7	40	0	0	0	20	62	21	1	0	0	0	0	0	
	Сырковый с мясом и сметаной	2	30.03	250	2.5	1.3	8.8	62.5	0	0	0	65	27.5	53.8	1.2	0	0	0	0	0	
	Каша гречневая рассычатая	1	324	200	10.9	8	53.3	300	0.2	0	31.5	6.3	303	249.3	166.6	5.9	0	0	0	0	
	Кура запеченая	2	108.02	100	22	14	0	232	0	0	0	17	143	18	1	0	0	0	0	0	
	Кисель. плодово-ягодный	2	405	200	0	0	26.5	104.7	0	0	0	12	4.3	2	0	0	0	0	0	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	0	0	0	0	
Ужин	Хлеб ржаной	1	11	50	2.8	0.5	11.2	84	0.1	0	0	1.1	17.5	79	23.5	2	0	0	0	0	
	Итого за обед			950	42.3	24	114.8	861.8	0.4	0	31.5	7.8	441.5	596.1	294.3	11.9	0	0	0	0	
	Огурец свежий	2	12	100	0.8	0	2.6	14	0	10	0	0	23	42	14	0.6	0	0	0	0	
	Макаронные изделия	1	331	200	7.1	6	50.4	251.7	0.1	0	35.5	1.5	12.3	54.4	9.9	13	0	0	0	0	
	Шницель мясной	1	192	100	23.9	18.8	10.6	231.9	0	0	0	0	18.8	158.9	26.6	1.6	0	0	0	0	
	Соус томатный	3	593	30	0.4	1.3	2	22	0.007	0.82	0	0	2.71	0	2.74	0.12	0	0	0	0	
Второй ужин	Компот из свежих плодов	3	631(3)	200	0.2	0.1	17.2	70	0.01	1.6	0	0	6.03	0	3.13	0.8	0	0	0	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	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	1	11	50	2.8	0.5	11.2	84	0.1	0	0	1.1	17.5	79	23.5	2	0	0	0	0	
	Итого за ужин			730	36.3	26.9	102	712.2	0.317	12.42	35.5	3	87.34	365.3	89.27	18.92	0	0	0	0	
Итого за день	Снежок	2	120.02	200	5	6	14	138	0	0	0	0	233	27	184	0	0	0	0	0	
	Итого за день			2810	108.2	93.5	348.2	2615.7	0.967	24.16	222.9	12.7	1097.7	1324	706	35.57	0	0	0	0	

Медицинская сестра диетическая

Калинина Н.А.