

Фактический меню ГБОУ АО "Вельская СКОШИ" на 13 мая 2024 года

Утверждено:
 Директор ГБОУ АО "Вельская СКОШИ"
 Вишневский С.А.



10 день	Меню	Сборник	№ рецеп по сборнику	7-11 лет											Максимальные вещества				
				Вход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	К	Са	Мg	Fe	Р	Мg	Fe		
Завтрак	Запеканка творожная	2	224	200	35	22,5	30,1	343	0,1	0,4	0	0	0,1	7	31,6	49,7	1,6		
	Хлеб пшеничный	1	10	50	1,1	0,2	8	38,6	0,1	0	0	0,1	7	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	9,4	0,8			
	Масло (подливки)	1	13	15	0,2	12,5	0,2	112,2	0	0	88,5	0,3	1,8	2,9	0	0			
	Сыр (порциками)	2	14	15	3,5	4,4	0	54,5	0	0,1	39	0,1	132	75	5,3	0,2			
	Кефирный напиток с мяском	2	432	200	2,2	1,2	24,3	114,6	0	0,3	8,8	0	68	65,9	18,6	0,6			
	Чай сладкий	2	431	200	0,3	0	15,4	62,9	0	1,2	0,2	0	16	9,5	7	0,9			
	Апельсин	1	140,1	100	0	0	5	22,5	0	0	0	0	8	0	0	0			
	Пирожок печеный с яблоком	3	264	60	3,2	2,8	24,2	138	0,04	0,9	0	0	10,03	0	6,1	0,83			
	Чай сладкий	2	431	200	0,3	0	15,4	62,9	0	1,2	0,2	0	16	9,5	7	0,9			
Обед	Пюре из овощей с картофелем	2	23,01	60	0,6	4,2	1,8	46,8	0	0	0	0	12	7,8	21,6	0,6			
	Уха с крупой	3	181	200	8,4	2,3	11,5	104	0,1	3,97	0	0	18,23	0	22,32	0,79			
	Мякородные изделия	2	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			
	Печень тушеная в сметанном соусе	3	2,81	95	12,1	8,7	3,4	141	0,13	3,92	0	0	22,53	0	11,86	3,65			
	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 обед			205	39,3	26,4	95,5	689,4	0,53	7,89	28,2	2,6	96,56	158,6	97,98	17,64			
	Картофель с овощами в соусе	2	303	150	3,4	9,5	25,3	205	0,2	28,6	0,1	0	29,4	95,6	36,6	1,4			
	Кура запеченная	2	108,02	90	19,8	12,6	0	208,8	0	0	0	0	15,3	128,7	16,2	0,9			
Ужин	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			540	28,1	23	64,7	628,4	0,5	32,6	0,1	1,5	83,2	348,3	93,7	7,9			
	Йогурт	2	435	200	4,5	3,4	6,8	108	0,1	1,6	45	0	270	213,8	31,5	0			
Итого за день				2405	109,5	90,6	278,7	2345,7	1,47	44,99	311,5	8,8	979,19	1354,6	328,68	31,27			

Медицинская сестра диетическая
 Калинина Н.А.

(Handwritten signature)

Фактическое меню ГБОУ АО "Вельская СКОШИ" а 13 мая 2024 года



10 день	Меню	Сборник	№ рецеп. по сборнику	12-18 лет											Минеральные вещества											
				Б	Ж	У	Ккал	В1	С	Вит. А	Вит. В1	Вит. В2	Вит. В6	Вит. В12	Р	Мг	Fe									
Завтрак	Запеканка творожная	2	224	250	43,8	28,1	37,6	428,8	0,1	0,5	126,3	3,5	10,18	522,5	62,1	2										
	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										
	Сыр (порциями)	2	14	20	4,5	5,9	0	72,8	0	0,1	52	0,1	176	100	7	0,2										
	Карфель (порциями)	2	432	200	2,2	1,2	24,3	114,6	0	0,3	8,8	0	68	65,9	18,6	0,6										
	Пюре из картофеля	2	266	53	52,2	74,7	838	6,3	0,9	305,1	5,5	609,2	754,8	106,5	4,4											
	Черника печеная с яблоком	3	264	60	3,2	2,8	24,2	138	0,04	6,9	0	0	10,63	0	6,1	0,83										
	Чай сладкий	2	431	200	0,3	0	15,4	62,9	0	1,2	0,2	0	16	9,5	7	0,9										
	Апельсин	1	140,1	100	0	0	5	22,5	0	0	0	0	8	0	0	0										
Обед	Итого за второй завтрак													360	3,2	2,3	44,6	23,4	0,04	2,1	0,2	0	34,63	9,5	13,1	1,73
	Уха с крупной	3	23,01	100	1	6,7	3	78	0	0	0	0	19,2	12,5	34,6	1										
	Макаронные изделия	2	181	250	11,1	3	14,4	134	0,13	4,98	0	0	23,31	0	28,65	1										
	Пельмени тушеная в сметанном соусе	2	331	240	7,1	6	50,4	251,7	0,1	0	35,5	1,5	12,3	54,4	9,9	1,3										
	Компот из смеси сухофруктов	3	2,81	110	14	10,1	4	164	0,15	4,54	0	0	26,09	0	13,73	4,23										
	Хлеб пшеничный	2	402	200	0	0	21,8	86,2	0	0	1,6	0	8,1	0	1,9	0										
	Хлеб ржаной	1	10	50	1,1	0,2	8	38,6	0,1	0	0	0,4	7	31	9,4	0,8										
	Итого за обед	1	11	50	2,8	0,5	11,2	84	0,1	0	0	1,1	17,5	7,9	23,5	2										
	Картофель с овощами в соусе	2	303	230	5,2	14,5	38,7	314,3	0,2	43,8	0,1	0	45,1	146,6	56,1	2,2										
	Кура запеченная	2	108,02	100	22	14	0	232	0	0	0	0	17	143	18	1										
Ужин	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	7,9	23,5	2										
	Итого за ужин	1	11	630	32,1	29,4	78,1	760,9	0,5	47,8	0,1	1,5	100,6	413,6	115	8,8										
	Йогурт	2	435	200	4	3	6	96	0,1	1,4	40	0	240	190	28	0										
	Итого за день													2710	129,7	113,9	316,2	2754,8	1,52	61,72	382,5	10	1097,93	1544,8	384,28	36,96

Информационная справка диетическая Капнина Н.А. *HL*