

Федеральное меню ГБОУ АО "Вельская СКОШИ" 14 мая 2024 года

Утверждено
 Директор ГБОУ АО "Вельская СКОШИ"
 Виталий С.А.
 Виталий



11 день	Меню	Сборник	№ рецепт. по сборнику	7-11 лет													
				Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	В	Ср	Р	Мг	Fe	
Завтрак	Каши пшеничная вязкая	2	184	200	9,4	8,1	45,8	286,4	0,1	0,2	3,7	3,8	18,4	240,9	45,2	2,1	
	Хлеб пшеничный	1	10	50	1,1	0,2	8	38,6	0,1	0	0,1	0,1	31	9,4	0,8		
	Хлеб ржаной	1	11	20	1,1	0,2	4,5	33,6	0,1	0	0	0	7	31,6	9,4	0,8	
	Масло (пшеничное)	1	13	15	0,2	12,5	0,2	112,2	0	0	88,5	0,3	1,8	2,9	0	0	
	Рыба красная (солёная)	1	36	25	6	2,4	0	46	0	0	0	0	4,6	0,7	4,3	0,2	
	Какао с молоком	2	433	200	3,8	3	23	136,8	0	0,5	17,7	0	117,5	104,6	28,9	0,9	
	Прогреть завтрак			519	21,6	26,4	81,5	647,6	0,3	0,7	144	2	322,1	411,7	97,2	4,8	
	Второй завтрак	Булочки с заправкой	2	731	69	7	4,1	23,9	163,2	0,01	0,05	0	0	34	0	8,9	0,5
	Второй завтрак	Каша пшенично-овсяная	1	611	206	0,2	0,1	17,9	76	0,01	1,6	0	0	5,05	0	2,12	0,8
	Второй завтрак	Маншариш	1	149,1	100	0	0	0	22,5	0	0	0	0	8	0	0	0
Обед	Итого за второй завтрак:		369	7,2	4,2	45,8	248,7	0,05	1,63	0	0	48,53	0	12,03	1,3		
	Салат из капусты с огурцами	2	44	60	1	3,1	5,7	55	0	24,5	0	0	27,7	21,4	10	0,4	
	Рисовый суп с кашей	2	105	299	5,4	5	14,3	111,4	0,1	13,8	0,1	0	20,4	88,9	24,7	2,8	
	Пюре картофельное	1	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 запеченная	1	236	90	11,3	16,9	7	279	0,3	6,6	21,7	2,3	25,1	130	28,6	1,2	
	Кисель плодово-ягодный	2	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:		809	24,7	30,7	92,8	797,3	0,8	55,3	52,6	4,1	146,6	440,9	127,7	8,3		
	Ужин	Огурец свежий	2	12	60	0,5	0	1,6	8,4	0	6	0	0	13,6	25,2	8,4	0,3
Каша перловая расщипанная		2	323	200	5,6	5,9	38,9	226,5	0,1	0	31,3	2,5	35,5	188,6	24,9	1,2	
Творог мягкий		1	191	90	14,8	25,4	25,2	393	0,1	12,3	0	0	74,3	196,8	67,3	2,3	
Чай сладкий с лимоном		1	143	200	0,3	0	15,4	62,9	0	1,2	0,2	0	16	9,5	7	0,9	
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	25,1	32	100,3	813,4	0,4	19,5	31,5	4	163,9	530,1	140,5	7,5		
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:			2520	84,4	98,3	328,4	2620	1,65	78,53	272,1	10,2	921,13	1572,7	405,43	22,1		

Медицинская сестра диетическая Капнина Н.А.

(Handwritten signature)

Фактическое меню ГБОУ АО "Вельская СКОШИ" на 14 мая 2024 года

11 день	Меню	Сборник	№ рецеп. по сборнику	12-18 лет											P	Mg	Fe	
				Выход	B	Ж	У	Ккал	В1	Витаминны	Е	С	Д	К				
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	2	184	250	11,8	10,1	57,3	358	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	301,1	56,5	2,6
	Хлеб пшеничный	1	10	50	1,1	0,2	8	38,6	0,1	0,0	0,0	0,0	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	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	31,6	9,4	0,8
	Масло (порошковое)	1	13	20	0,3	16,6	0,3	149,6	0	0	118	0,4	2,4	3,8	0	0	0	0
	Рыба красная (соляная)	1	36	30	7,2	2,9	0	55,2	0	0	0	0	5,5	0,8	5,2	0,2	0,2	
	Каша 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	5,3	
	Пюре из картофеля	2	211	66	7	11	23,6	161,3	0,01	0,03	0	0	3,4	0	8,9	0,5	0,5	
	Пюре из картофеля с маслом	3	641(3)	290	0,2	0,1	17,2	70	0,01	1,6	0	0	6,03	0	3,13	0,8	0,8	
	Мандарины	1	140,1	100	0	0	5	22,5	0	0	0	0	8	0	0	0	0	
	Пюре из овощей с маслом	2	44	100	1,7	5,2	9,5	91,7	0	40,8	0	0	41,2	35,7	16,7	0,7	3,5	
Обед	Рисовый суп с мясом	2	105	250	6,7	6,3	14,3	144	0,1	17,3	0,1	0	25,9	111,2	30,9	3,5	1,5	
	Пюре картофельное	1	335	200	4,1	6,7	26,8	178,1	0,2	13,8	41	0,3	49,2	115,1	39,3	1,5	1,3	
	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	4,3	0	
	Кисель плодово-ягодный	2	405	200	0	0	26,5	104,7	0	0	0	0	12	4,3	2	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	0,8	
	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	
	Пюре из овощей	1	959	28,9	37,7	105,1	941,1	0,9	79,2	65,2	4,4	180,7	520,7	153,6	9,8	9,8	9,8	
	Огурец свежий	2	12	100	0,8	0	2,7	14	0	10	0	0	23	42	14	0,6	0,6	
	Каша перловая расквашенная	2	323	200	5,6	5,9	38,9	226,5	0,1	0	31,3	2,5	35,5	188,6	24,9	1,2	1,2	
	Тертая мясная	1	191	100	16,4	28,2	29	436,7	0,1	13,7	0	0	82,6	218,7	74,8	2,5	2,5	
Ужин	Чай сладкий с лимонном	2	431	200	0,3	0	15,4	62,9	0	1,2	0,2	0	16	9,5	7	0,9	0,9	
	Хлеб пшеничный	1	10	50	1,1	0,2	8	38,6	0,1	0	0	0,4	7	31	9,4	0,8	0,8	
	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	
	Пюре из овощей	1	730	27	34,8	105,2	862,7	0,4	24,9	31,5	4	181,6	568,8	153,6	8	8		
	Кефир	2	435	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	44	0,1	240	190	28	0,2	0,2	
	ПитОА за день			2730	94,2	114,7	357,2	2931,3	1,75	107,9	323,7	10,6	1020,53	1752,4	456,63	24,6	24,6	



Медицинская сестра диетическая Каплинина Н.А.

(Handwritten signature)