

Фактическое меню БОУ АО "Вельская СКОШИ" на 14 апреля 2024 года

Утверждаю: 
 директор БОУ АО "Вельская СКОШИ"
 Виниченко С.А.



3 день	Меню	Сборник	№ рецеп. по сборнику	7-11 лет											Витаминны						Минеральные вещества					
				Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	Х	К	Е	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	Х	К	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак	Каша вязкая манная	1	484	200	8,6	7,4	33	222,6	0,1	0,5	47,2	0,2	0,2	117,6	111,7	19,7	0,4									
	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 (пордими)	1	13	15	0,2	12,5	0,2	112,2	0	0	88,5	0,3	1,8	2,9	0	0										
	Йогурт вареное	2	213	40	4,2	3,8	0,2	49,1	0	0	72,4	0,7	17,2	60,1	3,8	0,8										
	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										
	Итого за завтрак				525	19	27,1	68,9	586,9	0,3	1	225,8	3,7	268,1	341,9	71,2	3,7									
Второй завтрак	Плошка	2	136,2	60	6	6,6	19,6	172,1	0	0	0	0	93	235,2	43	1										
	Молоко кипяченое	2	127,01	200	3	3	4	56	0	0	0	0	121	91	14	0										
	Яблоко	1	1	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	5	0,6	16	11	8	2,2										
Итого за второй завтрак			360	9,4	10	33,4	275,1	0	10	5	0,6	230	337,2	65	3,2											
Обед	Салат из свежей капусты, помидоров и огурцов	3	302	60	1,4	3,5	2,9	51	0,02	19,88	0	0	24,54	19,7	9,77	0,49										
	Суп гороховый с мясом	2	107	200	10,2	8,2	9,8	149,1	0,16	0,5	146,9	2,2	53,1	103,8	27,8	2,2										
	Зразы из говядины	3	456	90	11,2	16,3	11,4	240	0,08	4,11	0	0	47,43	44,5	27,43	1,41										
	Рагу овощное	2	57	150	4,5	4,5	1,5	126	0	0	0	0	96	37,5	106	1,5										
	Кисель плодово-ягодный	1	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			800	31,2	33,2	71,3	793,4	0,46	24,49	146,9	3,7	257,57	319,8	205,9	8,4											
Ужин	Помидор свежий	1	14	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0	15	0	0	8,4	15,6	12	0,5										
	Плов из курицы	3	492	200	19,1	23	33,9	426	0,1	1,5	0	0	24,9	35,8	42	1,9										
	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			560	24,7	24	75,6	655	0,4	20,5	0	1,5	71,8	175,4	94,9	8											
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			2445	90,1	99,3	257,2	2416,4	1,26	57,39	421,7	9,6	1067,47	1364,3	465	23,5											

Медицинская сестра Диетическая Каплинина Н.А.

Фактическое меню ГБОУ АО "Вельская СКОЛ И" на 14 апреля 2024 года

Утверждаю:
 Директор ГБОУ АО "Вельская СКОЛ И"
 Виниченко С.А.



3 день	Меню	Сборник	№ рецеп. по сборнику	12-18 лет												Витаминный					Минеральные вещества				
				Вход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	В2	В6	В12	Вит. С	Вит. А	Вит. Е	Вит. К	Вит. Р	Вит. Mg	Вит. Fe				
Завтрак	Каша вязкая манная	1	484	250	10,8	9,3	41,3	278,3	0,1	0,6	59	1,3	147	139,6	24,6	0,5									
	Хлеб пшеничный	1	10	50	1,1	0,2	8	38,6	0,1	0	0	0,4	7	31,6	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									
	Длинно вареное	2	213	40	4,2	3,8	0,2	49,1	0	0	72,4	0,7	17,2	60,1	3,8	0,8									
Второй 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									
	Итого за завтрак			580	21,3	33,1	77,3	680	0,3	1,1	267,1	4,1	298,1	370,7	76,1	3,8									
	Плошка	2	136,2	60	6	6,6	19,6	172,1	0	0	0	0	93	235,2	43	1									
	Молоко кипяченое	2	127,01	200	3	3	4	56	0	0	0	0	121	91	14	0									
	Яблоко	2	18	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	5	0,6	16	11	8	2,2									
Обед	Итого за второй завтрак			360	9,4	10	33,4	275,1	0	10	5	0,6	230	337,2	65	3,2									
	Салат из свежей капусты, помидором и огурцов	3	302	100	2,4	5,8	4,9	85	0,04	33,13	0	0	40,9	32,8	16,29	0,82									
	Суп гороховый с мясом	2	107	250	12,8	10,3	12,3	186,4	0,1	0,6	183,6	2,8	66,4	129,8	34,8	2,8									
	Зразы из говядины	3	456	100	12,5	21,7	12,7	300	0,09	4,57	0	0	53,22	75,8	30,48	1,58									
	Рагу овощное	2	57	200	6	6	20	168	0	0	0	0	128	50	14,2	2									
Ужин	Кисель плодово-ягодный	1	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			950	37,6	44,5	95,6	966,7	0,43	38,3	183,6	4,3	325,02	402,7	258,47	10									
	Помидор свежий	1	14	100	1,2	0,1	3,8	24	0	25	0	0	14	26	20	0,8									
Второй ужин	Плов из куринья	3	492	250	24	28,8	42,4	533	0,1	1,84	0	0	31,18	39,8	52,56	2,38									
	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			650	30,1	29,8	85,6	771,6	0,4	30,84	0	1,5	83,68	189,8	113,46	8,78									
Итого за день	Кефир	2	435	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	44	0,1	240	190	28	0,2									
	Итого за день			2740	94,2	122,4	299,9	2799,4	1,23	81,64	499,7	10,6	1176,6	1490,4	541,03	25,98									

Медицинская сестра Диетическая Каплинина Н.А.