

Фактическое Меню ГБОУ АО "Вельская СКОУШ" 15 апреля 2024 года

Утверждаю:
 директор ГБОУ АО "Вельская СКОУШ"
 Винниченко С.А.



4 день	Меню	Сборник	№ рецеп. по сборнику	7-11 лет							Витамины							Минеральные вещества				
				Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	В2	Е	Са	Сг	Р	Мг	Fe				
Завтрак	Каша пшено	1	324	200	5,2	6,4	29,7	204	0,1	0	31,2	25,7	25,7	103	37,7	1,3						
	Хлеб пшеничный	1	10	50	1,1	0,2	8	38,6	0,1	0	0,4	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						
	Рыба красная (соленая)	1	36	25	6	2,4	0	46	0	0	0	0	4,6	0,7	4,3	0,2						
	Масло (порциями)	1	13	15	0,2	12,5	0,2	112,2	0	0	88,5	0,3	1,8	2,9	0	0						
	Кофейный напиток с молоком	2	432	200	2,2	1,2	24,3	114,6	0	0,3	8,8	0	68	65,9	18,6	0,6						
	Итого за завтрак			510	15,8	22,9	66,7	549	0,3	0,3	128,5	27,5	114,1	235,1	79,4	3,7						
	Второй завтрак	Пирожок печеный с капустой	3	738	60	3,7	4,7	19,1	138	0,04	2,11	0	0	23,25	0	9,45	0,6					
		Чай сладкий с лимоном	2	431	200	0,3	0	15,4	62,9	0	1,2	0,2	0	16	9,5	7	0,9					
		Банан	1	19	100	1,5	0,5	21	96	0	10	20	0	8	28	42	0,6					
Итого за второй завтрак				360	5,5	5,2	55,5	296,9	0,04	13,31	20,2	0	47,25	37,5	58,45	2,1						
Обед		Кужуруза	2	245	60	1,3	0	6,7	32,4	0,9	0	0	0	0,5	0	0,7	0,2					
		Борщ с капустой	2	76	200	7	8	9,4	134,5	0	6,7	153,9	0,4	36	31,3	25	1,8					
		Макаронные 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					
		Мясо тушеное	2	257	90	27,2	29,3	5	375,8	0	14,6	100,2	3,9	18	266	35,7	4,2					
		Сок	1	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 обед			800	45,7	42,7	98,3	946,1	1,3	25,3	280,7	6,9	103,2	462,1	109,7	21,6						
	Ужин	Огурец свежий	1	12	60	0,5	0	1,6	8,4	0	6	0	0	13,6	25,2	8,4	0,3					
		Пюре картофельное	2	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 отварная с соусом польским		3	369	90	14,8	9,9	1,1	94	0,12	1,02	0	0	19,08	45	20,77	0,58						
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				600	22,3	15,6	63,8	444,8	0,52	17,42	32,4	1,8	103,18	266,5	93,47	4,78						
Второй ужин		Ряженка	2	435	200	5,8	5	8,4	108	0	0,6	44	0	248	184	28	0,2					
		Итого за день			2470	95,1	91,4	292,7	2344,8	2,16	56,93	565,8	36,2	615,73	1185,2	369,02	32,38					

Медицинская сестра диетическая Капнина Н.А.

Фактическое меню БОУ АО "Вельская С.ШИ" на 15 апреля 2024 года

Утверждено: _____
 Директор БОУ АО "Вельская С.ШИ"
 Виниченко С.А.



4 день	Меню	Сборник	№ рецеп. по сборнику	12-18 лет											Витаминные вещества		
				Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Сд	Р	Мг	Fe	
Завтрак	Каша пшено	1	324	250	6,5	8	37,1	255	0,1	0	39	12,1	32,1	128,8	47,1	1,6	
	Хлеб пшеничный	1	10	50	1,1	0,2	8	38,6	0,1	0	0	0,4	7,7	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	31,6	9,4	0,8
	Рыба красная (соленая)	1	36	30	7,2	2,9	0	55,2	0	0	0	0	0	5,5	0,8	5,2	0,2
	Масло (поршмян)	1	13	20	0,3	16,6	0,3	149,6	0	0	118	0,4	2,4	3,8	0	0	0
	Кофейный напиток с молоком	2	432	200	2,2	1,2	24,3	114,6	0	0,3	8,8	0	68	65,9	18,6	0,6	
	Итого за завтрак			570	18,4	29,1	74,2	646,6	0,3	0,3	165,8	34	122	261,9	89,7	4	
	Второй завтрак	Пирожок печеный с капустой	3	738	60	3,7	4,7	19,1	138	0,04	2,11	0	0	23,25	0	9,45	0,6
		Чай сладкий с лимоном	2	431	200	0,3	0	15,4	62,9	0	1,2	0,2	0	16	9,5	7	0,9
		Банан	2	19	100	1,5	0,5	21	96	0	10	20	0	8	28	4,2	0,6
Итого за второй завтрак			360	5,5	5,2	55,5	296,9	0,04	13,31	20,2	0	47,25	37,5	58,45	2,1		
Обед	Кукуруза	2	245	100	2,2	0	11,2	54	1,5	0	0	0	0,8	0	1,2	0,3	
	Борщ с капустой	2	76	250	8,8	10	11,8	168,1	0	8,4	192,4	0,5	45	39,1	31,3	2,3	
	Макаронные изделия	2	331	200	7,1	6	50,4	251,7	0,1	0	35,5	1,5	12,3	54,4	9,9	1,3	
	Мясо тушеное	2	257	100	30,2	32,6	5,6	418,6	0	14,6	100,2	3,9	20	236,5	39,6	4,2	
	Сок	1	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	
Итого за обед			950	53,2	49,5	118,4	1107	1,9	27	328,1	7,4	116,6	454	122,9	25,4		
Ужин	Огурец свежий	1	12	100	0,8	0	2,6	14	0	10	0	0	23	42	14	0,6	
	Пюре картофельное	2	335	200	4,1	6,7	26,8	176,1	0,2	13,8	41	0,3	49,2	115,1	39,1	1,5	
	Рыба отварная с польским соусом	3	369	100	16,4	11	1,3	170	0,1	1,1	0	0	21,2	50	23	0,6	
	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	
Итого за ужин			700	25,2	18,4	71,7	568,9	0,5	24,9	42,6	1,8	127	317,1	110,9	5,5		
Второй ужин	Ряженка	2	435	200	5,8	5	8,4	108	0	0,6	44	0	248	184	28	0,2	
Итого за день			2780	108,1	107,2	328,2	2727,4	2,74	66,11	600,7	43,2	660,85	1254,5	409,95	37,2		

Медицинская сестра диетическая Каплинина Н.А.

(Handwritten signature)