



Фактическое меню ГБУ АО "Вельская СКОШ" на 17 мая 2024 года



14 день	Меню	Сборник	№ рецеп. по сборнику	12-18 лет														
				Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	Витамин А	Витамин В1	Витамин В2	Витамин В6	Витамин С	Витамин Е	Витамин Р	Мг	Fe
Завтрак	Омлет ветродральный	2	214	200	17	3	3,3	340	0	0,2	0,3	0,3	128,5	265,3	21,1	26,7		
	Яйра кабачковая	2	7	100	1,8	6,3	10,3	104	0	35,8	0	0	38,8	40,7	17,7	1		
	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 (поршнев)	1	13	20	0,3	16,6	0,3	149,6	0	0	0	118	0,4	2,4	3,8	0		
	Сыр (горючий)	2	14	20	4,5	5,9	0	72,8	0	0,1	0,1	52	0,1	17,6	100	7	0,2	
	Чай сладкий	2	421	200	0,3	0	15,6	62,9	0	1,2	0,2	0	16	9,5	7	0,9		
	Итого за завтрак				610	69,1	23,1	413,8	801,3	0,2	37,5	33,5	3,3	373,7	481,9	71,6	30,4	
	Второй завтрак				60	5,5	5,7	31,4	202	0,05	0,04	0	0	53,68	15	7,75	0,55	
	Булочка с сахаром	3	491	60	5,5	5,7	31,4	202	0,05	0,04	0	0	0	53,68	15	7,75	0,55	
Сок	1	412	200	1	0,2	20,2	92	0,1	4	4	0	0	14	14	8	2,8		
Ванна	2	49	100	1,5	0,5	21	96	0	10	10	0	8	28	42	0,6			
Итого за второй завтрак				160	8	6,4	72,6	396	0,15	4,04	20	0	75,68	57	57,75	3,95		
Обед	Салат из капусты	2	16,2	100	1	4	3	52	0	0	0	0	22	28	7,5	7		
	Суп кремлевский с курицей	2	94	250	8,8	10,6	13	180,8	0	8,4	16,1	7,2	35,5	113	28,6	1,9		
	Рыбу из окрестей с картофелем	3	75	200	3,9	22,0	22,4	319	0,06	3,31	0	0	42,56	0	32,71	1,09		
	Колбасы студийные	3	173	100	14,1	15,1	11,7	256	0,04	0,12	0	0	27,08	0	22,43	1,57		
	Кофейный напиток с медом	2	432	200	2,2	1,2	24,3	114,6	0	0,3	8,8	0	68	65,9	18,6	0,6		
	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	33,9	56,1	93,6	1045	0,3	12,13	24,9	3,7	219,64	316,9	210,24	14,96	
	Ужин	Каша гречневая рассыпчатая	2	324	200	10,9	8	53,3	300	0,2	0	31,5	6,3	303	249,3	166,6	5,9	
		Кура отварная	1	307	100	25	24,8	0,8	311,8	0,1	1,5	80,6	0,2	23,9	218,6	24,5	2	
Соус сметанный		3	249	30	0,4	1,3	1,7	21	0	0	0	0	7,1	0	1	0		
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 ужин					630	40,2	34,8	101,5	860,1	0,5	1,5	112,1	8	370,5	582,2	227	10,7	
Второй ужин		Йогурт	2	435	200	4	3	6	96	0,1	1,4	40	0	240	190	28	0	
		Итого за день			2750	112,2	132,5	315,5	3193	1,25	66,37	680,5	20,2	1281,52	1628	594,59	60,01	

Медицинская сестра диетическая Каплинина Н.А.

*[Handwritten signature]*