

Утверждаю:
 Директор ГБОУ АО "Вельская СКОШ"
 Виниченко С.А.

Минеральные вещества

Фактическое меню ГБОУ АО "Вельская СКОШ" на 17 апреля 2024 года

6 день	Меню	Сборник	№ рецеп. по сборнику	7-11 лет						Минеральные вещества									
				Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	К	Р	Mg	Fe		
Завтрак	Омлет натуральный	2	214	200	17	3	3,3	340	0	0,2	313,3	6,5	128,5	265,3	21,1	26,7			
	Икра кабачковая	2	7	60	1,1	3,8	6,2	62,4	0	21,5	0	0	23,3	24,4	10,6	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	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	15	0,2	12,5	0,2	112,2	0	0	88,5	0,3	1,8	2,9	0	0			
	Чай сладкий	2	431	200	0,3	0	15,4	62,9	0	1,2	0,2	0	16	9,5	7	0,9			
	Итого за завтрак			545	20,8	19,7	37,6	649,7	0,2	22,9	402	8,3	183,6	364,7	57,5	29,8			
	Второй завтрак	Сухари	1	412,01	30	4,5	5,3	52,5	169,5	0	0	0	0	0	0	0	0		
		Молоко кипяченое	2	127,01	200	3	3	4	56	0	0	0	0	121	91	14	0		
	Обед	Макароны	1	140,1	100	0	0	5	22,5	0	0	0	0	8	0	0	0		
Итого за второй завтрак				330	7,5	8,3	61,5	248	0	0	0	0	129	91	14	0			
Салат свежая с чесноком		2	64	60	0,8	5,1	5,1	69	0	5,6	0	0	23,1	24,3	12,5	0,8			
Суп фасолевый		2	126	200	4,4	3,8	15,5	116	0,2	9,9	0	0	37	111,3	30,3	1,4			
Рис отварной		1	448	150	3,8	6	38,8	228	0	0	0	0	32,7	82,3	28,6	0,8			
Колбаса рубленая из птицы		3	205	90	13,6	19,6	13,7	289	0,05	0,35	0	0	17,09	30	16,32	1,33			
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	27,5	35,4	112,5	916,6	0,55	19,85	0	1,5	148,39	371,9	128,62	9,93			
Ужин	Кукруза		245	60	1,3	0	6,7	32,4	0,9	0	0	0	0,5	0	0,7	0,2			
	Капуста запеченная	1	52,05	200	4	8	18	188	0	0	0	0	38	40	108	2			
	Зразы рубленые	1	278	90	12,4	19,1	12,4	249	0	0	0	0	13,5	113,6	19,1	1,2			
	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			
Второй ужин	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	21,6	27,8	78,1	678,2	1,1	0	1,6	1,5	85,6	263,6	162,6	6,2			
	Йогурт	2	435	200	4	3	6	96	0,1	1,4	40	0	240	190	28	0			
Итого за день			2525	81,4	94,2	295,7	2586,5	1,93	44,15	443,6	11,3	786,59	1281,2	390,72	45,93				

Медицинская сестра диетическая Каглинина Н.А.

Handwritten signature

Фактическое меню ББОУ АО "Вельская СКОШ" на 17 апреля 2024 года

Утверждено: _____
 Директор ББОУ АО "Вельская СКОШ"
 Виниченко С.А.

6 день	Меню	Сборник	№ рецп. по сборнику	12-18 лет										Витаминны		Минеральные вещества					
				Выход	Б	Ж	У	Ккклл	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
Завтрак	Омлет натуральный	2	214	200	17	3	3,3	340	0	0,2	313,3	6,5	128,5	265,3	21,1	26,7					
	Икра 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 (порциями)	1	13	20	0,3	16,6	0,3	149,6	0	0	118	0,4	2,4	3,8	0	0					
	Чай сладкий	2	431	200	0,3	0	15,4	62,9	0	1,2	0,2	0	16	9,5	7	0,9					
Итого за завтрак			590	21,6	26,3	41,8	728,7	0,2	37,2	431,5	8,4	199,7	381,9	64,6	30,2						
	Второй завтрак																				
Второй завтрак	Сухари	1	412,01	30	4,5	5,3	52,5	169,5	0	0	0	0	0	0	0	0					
	Молоко кипяченое	2	127,01	200	3	3	4	56	0	0	0	0	121	14	91	0					
Итого за второй завтрак			140,1	100	0	0	5	22,5	0	0	0	0	8	0	0	0					
	Обед																				
Обед	Салат свежкла с чесноком	2	64	100	1,3	8,5	8,5	115	0	9,3	0	0	38,5	40,5	20,8	1,1					
	Суп фасолевый	2	126	250	5,5	4,8	19,4	145	0,2	12,4	0	0	46,2	139,1	37,9	1,8					
	Рис отварной	1	448	200	5,1	8	51,7	30,4	0	0	0	0	43,6	109,7	38,1	1,1					
	Котлеты рубленые из птицы	3	205	100	15,2	21,8	15,2	320	0	0,4	0	0	19	33,3	18,1	1,5					
	Сок	1	442	200	13,4	0,2	20,2	92	0,1	4	0	0	14	14	8	2,8					
	Хлеб пшеничный	1	10	50	13,4	0,2	8	38,6	0,1	0	0	0,4	7	31	9,4	0,8					
	Хлеб ржаной	1	11	50	13,4	0,5	11,2	84	0,1	0	0	1,1	17,5	79	23,5	2					
	Итого за обед			950	67,3	44	134,2	825	0,5	26,1	0	1,5	185,8	446,6	155,8	11,1					
	Ужин	Кукуруза	2	245	100	2,2	0	11,2	54	1,5	0	0	0	0,8	0	1,2	0,3				
		Капуста запеченная	1	52,05	200	3	6	13,8	141	0	0	0	0	28,5	30	81	1,5				
Зрны рубленые		1	278	100	13	20,4	13	277,1	0	2,7	58,6	3,1	29,4	159	26,6	2,6					
Компот из смеси сухофруктов		2	402	200	0	0	21,8	86,2	0	0	1,6	0	9,1	0	1,9	0					
Второй ужин	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			760	22,1	27,1	79	630,9	1,7	2,7	60,2	4,5	92,3	299	143,6	7,2					
Итого за день			2770	122,5	108,7	322,5	2578,6	2,5	67,4	531,7	14,5	846,8	1331,5	483	48,5						

Медицинская сестра Диетическая Каплинина Н.А.

Handwritten signature