

Фактическое меню ГБОУ АО "Вельская СКОШ" на 18 апреля 2024 года



7 день	Меню	Сборник	№ рецеп. по сборнику	12-18 лет										Витамины						Минеральные вещества					
				Выход	Б	Ж	У	Ккалл	В1	С	А	Е	К	Са	Р	Мг	Fe								
Завтрак	Каша геркулесовая	1	67,03	250	3,8	7,5	13,8	135	0	0	0	0	0	0	118,8	126,3	28,8	0							
	Хлеб пшеничный	1	10	50	1,1	0,2	8	38,6	0,1	0	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	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 (пшеница)	1	13	20	0,3	16,6	0,3	149,6	0	0	118	0,4	2,4	3,8	0	0	0								
	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			570	17,3	30,4	49,6	542,8	0,2	0,5	135,7	1,9	258,2	298,1	81,7	2,7										
	Второй завтрак	3	491	60	5,5	5,7	31,4	202	0,05	0,04	0	0	53,68	0	7,75	0,55									
	Чай сладкий с лимоном	1	431	200	0,3	0	15,4	62,9	0	1,2	0,2	0	16	9,5	7	0,9									
Итого за второй завтрак			20	100	1,5	0,5	21	96	0	10	20	0	8	28	42	0,6									
	Банан	2																							
Обед	Итого за второй завтрак	1	306,01	100	1,1	9,8	28,8	121,6	0	8,9	0	0	23,5	39	17,8	0,8									
	Винегрет	2	30,03	250	2,5	1,3	8,8	62,5	0	0	0	0	65	27,5	53,8	1,2									
Ужин	Свекольник с мясом и сметаной	1	324	200	10,9	8	53,3	300	0,2	0	31,5	6,3	303	249,3	166,6	5,9									
	Кура запеченая	2	108,02	100	22	14	0	232	0	0	0	0	17	143	18	1									
	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		950	40,4	33,8	136,6	943,4	0,4	8,9	31,5	7,8	44,5	573,1	291,1	11,7										
Итого за ужин	Огурец свежий	2	12	100	0,8	0	2,6	14	0	10	0	0	23	42	14	0,6									
	Макаронные изделия	1	331	200	7,1	6	50,4	251,7	0,1	0	35,5	1,5	12,3	54,4	9,9	1,3									
	Шницель мясной	1	192	100	23,9	18,8	10,6	231,9	0	0	0	0	18,8	158,9	26,6	1,6									
	Соус томатный	3	593	30	0,4	1,3	2	22	0,007	0,82	0	0	2,71	0	2,74	0,12									
	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	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		730	36,1	26,8	106,6	728,4	0,307	10,82	37,1	3	90,41	365,3	88,04	18,12										
Второй ужин	Снежок	2	120,02	200	5	6	14	138	0	0	0	233	27	184	0										
Итого за день				2810	106,1	163,2	374,6	2713,5	0,957	31,46	224,5	12,7	1104,3	1301	701,6	34,57									

Медицинская сестра диетическая Калинин Н.А.