

Фактическое меню БОУ АО "Вельская СКОШИ" а 21 апреля 2024 года

Утверждено  
директор БОУ АО "Вельская СКОШИ"  
Виниченко С.А.

Витамины Минеральные вещества

10 день	Меню	Сборник	№ рецепт. по сборнику	12-18 лет													
				Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
Завтрак	Запеканка творожная	2	224	250	43,8	28,1	37,6	428,8	0,1	0,5	126,3	3,5	348,8	522,5	62,1	2	
	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	
	Сыр (порциями)	2	14	20	4,5	5,9	0	72,8	0	0,1	52	0,1	17,6	100	7	0,2	
	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	
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>560</b>	<b>53</b>	<b>52,2</b>	<b>74,7</b>	<b>838</b>	<b>0,3</b>	<b>0,9</b>	<b>305,1</b>	<b>5,5</b>	<b>609,2</b>	<b>754,8</b>	<b>106,5</b>	<b>4,4</b>	
	Второй завтрак	Пирожок печеный с яблоком	3	264	60	3,2	2,8	24,2	138	0,04	0,9	0	0	10,63	0	6,1	0,83
		Чай сладкий	2	431	200	0,3	0	15,4	62,9	0	1,2	0,2	0	16	9,5	7	0,9
		Апельсин	1	140,1	100	0	0	5	22,5	0	0	0	0	8	0	0	0
<b>Итого за второй завтрак</b>			<b>360</b>	<b>3,5</b>	<b>2,8</b>	<b>44,6</b>	<b>223,4</b>	<b>0,04</b>	<b>2,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>34,63</b>	<b>9,5</b>	<b>13,1</b>	<b>1,73</b>		
Обед	Зеленый горошек	1	3,02	100	3	0	6,7	40	0	0	0	0	20	62	21	1	
	Уха с крупой	3	181	250	11,1	3	14,4	134	0,13	4,98	0	0	23,31	0	28,65	1	
	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	
	Печень тушеная в сметанном соусе	3	2,81	110	14	10,1	4	164	0,15	4,54	0	0	26,09	0	13,73	4,23	
	Компот из смеси сухофруктов	2	402	200	0	0	21,8	86,2	0	0	1,6	0	8,1	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	
	<b>Итого за обед</b>			<b>960</b>	<b>39,1</b>	<b>19,8</b>	<b>116,5</b>	<b>798,5</b>	<b>0,58</b>	<b>9,52</b>	<b>37,1</b>	<b>3</b>	<b>114,3</b>	<b>226,4</b>	<b>108,08</b>	<b>22,03</b>	
	Ужин	Картофель с овощами в соусе	2	303	230	5,2	14,5	38,7	314,3	0,2	43,8	0,1	0	45,1	146,6	56,1	2,2
		Кура запеченная	2	108,02	100	22	14	0	232	0	0	0	0	17	143	18	1
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	
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	
	<b>Итого за ужин</b>			<b>630</b>	<b>32,1</b>	<b>29,4</b>	<b>78,1</b>	<b>760,9</b>	<b>0,5</b>	<b>47,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1,5</b>	<b>100,6</b>	<b>413,6</b>	<b>115</b>	<b>8,8</b>	
	Йогурт	2	435	200	4	3	6	96	0,1	1,4	40	0	240	190	28	0	
<b>Итого за день</b>			<b>2710</b>	<b>131,7</b>	<b>107,2</b>	<b>319,9</b>	<b>2716,8</b>	<b>1,52</b>	<b>61,72</b>	<b>382,5</b>	<b>10</b>	<b>1098,73</b>	<b>1594,3</b>	<b>370,68</b>	<b>36,96</b>		

Медицинская сестра диетическая Каплинина Н.А.



Фактическое меню ГБОУ АО "Вельская СКОШИ" а 21 апреля 2024 года

Утверждено:  
 Директор ГБОУ АО "Вельская СКОШИ"  
 Виниченко С.А.

Минеральные вещества

10 день	Меню	Сборщик	№ рецеп. по сборнику	12-18 лет										Минеральные вещества						
				Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак	Запеканка творожная	2	224	250	43,8	28,1	37,6	428,8	0,1	0,5	126,3	3,5	348,8	522,5	62,1	2				
	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				
	Сыр (порциями)	2	14	20	4,5	5,9	0	72,8	0	0,1	52	0,1	176	100	7	0,2				
	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			560	53	52,2	74,7	838	0,3	0,9	305,1	5,5	609,2	754,8	106,5	4,4				
	Второй завтрак	Пирожок печеный с яблоком	3	264	60	3,2	2,8	24,2	138	0,04	0,9	0	0	10,63	0	6,1	0,83			
		Чай сладкий	2	431	200	0,3	0	15,4	62,9	0	1,2	0,2	0	16	9,5	7	0,9			
		Апельсин	1	140,1	100	0	0	5	22,5	0	0	0	0	8	0	0	0			
	Итого за второй завтрак			360	3,5	2,8	44,6	223,4	0,04	2,1	0,2	0	34,63	9,5	13,1	1,73				
Обед	Зеленый горошек	1	3,02	100	3	0	6,7	40	0	0	0	0	20	62	21	1				
	Уха с крупой	3	181	250	11,1	3	14,4	134	0,13	4,98	0	0	23,31	0	28,65	1				
	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	13				
	Печень тушенная в сметанном соусе	3	2,81	110	14	10,1	4	164	0,15	4,54	0	0	26,09	0	13,73	4,23				
	Компот из смеси сухофруктов	2	402	200	0	0	21,8	86,2	0	0	1,6	0	8,1	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 обед			960	39,1	19,8	116,5	798,5	0,58	9,52	37,1	3	114,3	226,4	108,08	22,03				
	Ужин	Картофель с овощами в соусе	2	303	230	5,2	14,5	38,7	314,3	0,2	43,8	0,1	0	45,1	146,6	56,1	2,2			
		Кура запеченная	2	108,02	100	22	14	0	232	0	0	0	0	17	143	18	1			
	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			630	32,1	29,4	78,1	760,9	0,5	47,8	0,1	1,5	100,6	413,6	115	8,8				
Второй ужин	Йогурт	2	435	200	4	3	6	96	0,1	1,4	40	0	240	190	28	0				
	Итого за день			2710	131,7	107,2	319,9	2716,8	1,52	61,72	382,5	10	1098,73	1594,3	370,68	36,96				

Медицинская сестра Диетическая Калининна Н.А.

*Handwritten signature*