

Фактическое меню ГБОУ АО "Бельская СОШ" на 22 апреля 2024 года

УТВЕРЖАЮ:
 Директор ГБОУ АО "Бельская СОШ"
 Виниченко С.А.



11 день	Меню	Сборник	№ рецеп. по сборнику	12-18 лет													
				Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	2	184	250	11,8	10,1	57,3	358	0,1	0,3	47,3	0,2	230,3	301,1	56,5	2,6	
	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 (порциман)	1	13	20	0,3	16,6	0,3	149,6	0	0	118	0,4	2,4	3,8	0	0	
	Рыба жирная (солзан)	1	36	30	7,2	2,9	0	55,2	0	0	0	0	5,5	0,8	5,2	0,2	
	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	25,3	33	93,1	765,8	0,3	0,8	183	2,1	369,7	472,9	109,4	5,3	
	Второй завтрак	Варушка с творогом	3	741	60	7	4,1	23,6	163,2	0,04	0,03	0	0	34,5	0	8,9	0,5
		Компот из смеси сухофруктов	2	402	200	0	0	21,8	86,2	0	0	1,6	0	9,1	0	1,9	0
		Магдари	1	140,1	100	0	0	5	22,5	0	0	0	0	8	0	0	0
Итого за второй завтрак			360	7	4,1	50,4	271,9	0,04	0,03	1,6	0	51,6	0	10,8	0,5		
Обед	Салат из капусты с огурцами	2	44	100	1,7	5,2	9,5	91,7	0	40,8	0	0	41,2	35,7	16,7	0,7	
	Рассольник с мясом	2	105	250	6,7	6,3	14,3	144	0,1	17,3	0,1	0	25,9	111,2	30,9	3,5	
	Пюре картофельное	1	335	200	4,1	6,7	26,8	178,1	0,2	13,8	41	0,3	49,2	115,1	39,3	1,5	
	Рыба запеченная	1	236	100	12,5	18,8	8,8	300	0,4	7,3	24,1	2,6	27,9	144,4	31,8	1,3	
	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	28,9	37,7	105,1	941,1	0,9	79,2	65,2	4,4	180,7	520,7	153,6	9,8	
	Ужин	Огурец свежий	2	12	100	0,8	0	2,7	14	0	10	0	0	23	42	14	0,6
		Каша перловая рассыпчатая	2	323	200	5,6	5,9	38,9	226,5	0,1	0	31,3	2,5	35,5	188,6	24,9	1,2
Тефтели мясные		1	191	100	16,4	28,2	29	436,7	0,1	13,7	0	0	82,6	218,7	74,8	2,5	
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	
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	27	34,8	105,2	862,7	0,4	24,9	31,5	4	181,6	568,8	153,6	8		
Второй ужин	Кефир	2	435	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	44	0,1	240	190	28	0,2	
	Итого за день			2780	94	114,6	361,8	2947,5	1,74	106,3	325,3	10,6	1023,6	1752,4	455,4	23,8	

Медицинская сестра диетическая Каплинина Н.А.

Handwritten signature

Фактическое меню ББОУ АО "Вельская СКОШИ" 1 22 апреля 2024 года

Утверждено: 
 Директор ББОУ АО "Вельская СКОШИ"
 Винниченко С.А.

11 день	Меню	Сборник	№ рецеп. по сборнику	7-11 лет											Витаминизация		Минеральные вещества				
				Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
Завтрак	Кашиа пшеничная вязкая	2	184	200	9,4	8,1	45,8	286,4	0,1	0,2	37,8	0,3	184,2	2,40,9	45,2	2,1					
	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 (поршмиш)	1	13	15	0,2	12,5	0,2	112,2	0	0	88,5	0,3	1,8	2,9	0	0					
	Рыба красная (солена)	1	36	25	6	2,4	0	46	0	0	0	0	4,6	0,7	4,3	0,2					
	Каша 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			510	21,6	26,4	81,5	647,6	0,3	0,7	144	2	322,1	411,7	97,2	4,8					
Второй завтрак	Ватрушка с творогом	3	741	60	7	4,1	23,6	163,2	0,04	0,03	0	0	34,5	0	8,9	0,5					
	Компот из смеси сухофруктов	2	402	200	0	0	21,8	86,2	0	0	1,6	0	9,1	0	1,9	0					
	Машиарш	1	140,1	100	0	0	5	22,5	0	0	0	0	8	0	0	0					
	Итого за второй завтрак			360	7	4,1	50,4	271,9	0,04	0,03	1,6	0	51,6	0	10,8	0,5					
Обед	Салат из капусты с огурцами	2	44	60	1	3,1	5,7	55	0	24,5	0	0	27,7	21,4	10	0,4					
	Рассольник с мясом	2	105	200	5,4	5	14,3	111,4	0,1	13,8	0,1	0	20,4	88,9	24,7	2,8					
	Пюре картофельное	1	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 запеченная	1	236	90	11,3	16,9	7	270	0,3	6,6	21,7	2,3	25,1	130	28,6	1,2					
	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			800	24,7	30,7	92,8	797,3	0,8	55,3	52,6	4,1	146,6	440,9	127,7	8,3					
Ужин	Огурец свежий	2	12	60	0,5	0	1,6	8,4	0	6	0	0	13,6	25,2	8,4	0,3					
	Кашиа перловая расщипчатая	2	323	200	5,6	5,9	38,9	226,5	0,1	0	31,3	2,5	35,5	188,6	24,9	1,2					
	Тертель мясные	1	191	90	14,8	25,4	25,2	393	0,1	12,3	0	0	74,3	196,8	67,3	2,3					
	Чай сладкий с лимоном	1	143	200	0,3	0	15,4	62,9	0	1,2	0,2	0	16	9,5	7	0,9					
	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			650	25,1	32	100,3	813,4	0,4	19,5	31,5	4	163,9	530,1	140,5	7,5					
Второй ужин	Кефир	2	435	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	44	0,1	240	190	28	0,2					
	Итого за день			2520	84,2	98,2	333	2636,2	1,64	76,93	273,7	10,2	924,2	1572,7	404,2	21,3					

Медицинская сестра диетическая Капина Н.А.

