

Фактическое меню ГБОУ АО "Вельская СКОШЦ" на 25 апреля 2024 года

Утверждено:  
 Директор ГБОУ АО "Вельская СКОШЦ"  
 Виноченко С.А.

Витамины Минеральные вещества

14 день	Меню	Сборник	№ рецепт. но	Выход	7-11 лет						Витамины Минеральные вещества									
					Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	С	Р	Мг	Fe					
Завтрак	Омлет натуральный	2	214	150	12,8	2,3	2,5	255	0	0,2	235	49,9	96,4	199	15,8	20				
	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	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 (поршьями)	1	13	15	0,2	12,5	0,2	112,2	0	0	88,5	0,3	1,8	2,9	0	0				
	Сыр (поршьями)	2	14	15	3,5	4,4	0	54,5	0	0,1	39	0,1	132	75	5,3	0,2				
	Чай сладкий	2	431	200	0,3	0	15,4	62,9	0	1,2	0,2	0	16	9,5	7	0,9				
	<b>Итого за завтрак</b>				<b>510</b>	<b>20,1</b>	<b>23,4</b>	<b>36,8</b>	<b>619,2</b>	<b>0,2</b>	<b>23</b>	<b>362,7</b>	<b>6,8</b>	<b>283,5</b>	<b>373,4</b>	<b>57,5</b>	<b>23,3</b>			
	Второй завтрак	Булочка с сыром	3	491	60	5,5	5,7	31,4	202	0,05	0,04	0	0	53,68	15	7,75	0,55			
		Сок	1	442	200	1	0,2	20,2	92	0,1	4	0	0	14	14	8	2,8			
Банан				100	1,5	0,5	21	96	0	10	20	0	8	28	42	0,6				
<b>Итого за второй завтрак</b>			<b>360</b>	<b>8</b>	<b>6,4</b>	<b>72,6</b>	<b>390</b>	<b>0,15</b>	<b>14,04</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>75,68</b>	<b>57</b>	<b>57,75</b>	<b>3,95</b>					
Обед	Салат из капусты	2	16,2	60	0,6	2,4	1,8	31	0	0	0	0	13,2	16,8	4,5	4,2				
	Суп крестьянский с крупой	2	94	200	7	8,7	10,4	144,6	0,1	6,7	12,9	1,8	28,4	90,4	22,9	1,5				
	Рагу из овощей с кашей	3	7,8	200	3,9	22,9	22,4	319	0,06	3,31	0	0	42,56	0	32,71	1,09				
	Котлеты студенческие	3	103	90	12,7	14,8	10,6	230	0,04	0,11	0	0	24,37	0	20,19	1,42				
	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				
	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	8,4	0,1	0	0	1,1	17,5	7,9	23,5	2				
	<b>Итого за обед</b>			<b>850</b>	<b>30,3</b>	<b>50,7</b>	<b>88,7</b>	<b>961,8</b>	<b>0,4</b>	<b>10,42</b>	<b>21,7</b>	<b>3,3</b>	<b>201,03</b>	<b>283,1</b>	<b>172,3</b>	<b>11,61</b>				
	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	90	22,5	22,3	0,7	280,6	0,1	1,4	72,5	0,2	21,5	196,7	22,1	1,8			
Соус сметанный		3	249	30	0,4	1,3	1,7	21	0	0	0	0	7,1	0	1	0				
Кнесьль 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				
Второй ужин	Хлеб ржаной	1	11	50	2,8	0,5	11,2	8,4	0,1	0	0	1,1	17,5	7,9	23,5	2				
	<b>Итого за ужин</b>			<b>620</b>	<b>37,7</b>	<b>32,3</b>	<b>101,4</b>	<b>828,9</b>	<b>0,5</b>	<b>1,4</b>	<b>104</b>	<b>8</b>	<b>368,1</b>	<b>560,3</b>	<b>224,6</b>	<b>10,5</b>				
	<b>Итого за день</b>			<b>2540</b>	<b>100,1</b>	<b>115,8</b>	<b>305,5</b>	<b>2896</b>	<b>1,35</b>	<b>50,26</b>	<b>548,4</b>	<b>18,1</b>	<b>1168,31</b>	<b>1463,8</b>	<b>540,15</b>	<b>49,36</b>				

Медицинская сестра Диетическая Капнина Н.А.

*Handwritten signature*



Фактическое меню ГБОУ АО "Вельская СКОШШ" на 25 апреля 2024 года

Утверждает: \_\_\_\_\_  
 директор ГБОУ АО "Вельская СКОШШ"  
 Виниченко С.А.

Витамины

Минеральные вещества

14 день	Меню	Сборник	№ рецеп. по сборнику	12-18 лет													
				Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	Углеб.	Жиры	Соль	Р	Мг	Fe	
Завтрак	Омлет натуральный	2	214	200	17	3	3,3	340	0	0,2	31,3	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	
	Сыр (порциями)	2	14	20	4,5	5,9	0	72,8	0	0,1	52	0,1	176	100	7	0,2	
	Чай сладкий	2	431	200	0,3	0	15,4	62,9	0	1,2	0,2	0	16	9,5	7	0,9	
	<b>Итого за завтрак</b>				<b>610</b>	<b>26,1</b>	<b>32,2</b>	<b>41,8</b>	<b>801,5</b>	<b>0,2</b>	<b>37,3</b>	<b>483,5</b>	<b>8,5</b>	<b>375,7</b>	<b>481,9</b>	<b>71,6</b>	<b>30,4</b>
	Второй завтрак	Булочка с сыром	3	491	60	5,5	5,7	31,4	202	0,05	0,04	0	0	53,68	15	7,75	0,55
		Сок	1	442	200	1	0,2	20,2	92	0,1	4	0	0	14	14	8	2,8
Банан		2	19	100	1,5	0,5	21	96	0	10	20	0	8	28	42	0,6	
<b>Итого за второй завтрак</b>			<b>360</b>	<b>8</b>	<b>6,4</b>	<b>72,6</b>	<b>390</b>	<b>0,15</b>	<b>14,04</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>75,68</b>	<b>57</b>	<b>57,75</b>	<b>3,95</b>		
Обед	Салат из капусты	2	16,2	100	1	4	3	52	0	0	0	0	22	28	75	7	
	Суп крестьянский с крутой	2	94	250	8,8	10,9	13	180,8	0	8,4	16,1	2,2	35,5	113	28,6	1,9	
	Рагу из овощей с кашей	3	7,8	200	3,9	22,9	22,4	319	0,06	3,31	0	0	42,56	0	32,71	1,09	
	Котлеты студенческие	3	173	100	14,1	16,4	11,7	256	0,04	0,12	0	0	27,08	0	22,43	1,57	
	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	
	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>950</b>	<b>33,9</b>	<b>56,1</b>	<b>93,6</b>	<b>1045</b>	<b>0,3</b>	<b>12,13</b>	<b>24,9</b>	<b>3,7</b>	<b>219,64</b>	<b>316,9</b>	<b>210,24</b>	<b>14,96</b>	
	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	
<b>Итого за ужин</b>			<b>630</b>	<b>40,2</b>	<b>34,8</b>	<b>101,5</b>	<b>860,1</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>	<b>112,1</b>	<b>8</b>	<b>370,5</b>	<b>582,2</b>	<b>227</b>	<b>10,7</b>		
Второй ужин	Йогурт	2	435	200	4	3	6	96	0,1	1,4	40	0	240	190	28	0	
<b>Итого за день</b>			<b>2750</b>	<b>112,2</b>	<b>132,5</b>	<b>315,5</b>	<b>3193</b>	<b>1,25</b>	<b>66,37</b>	<b>680,5</b>	<b>20,2</b>	<b>1281,52</b>	<b>1628</b>	<b>594,59</b>	<b>60,01</b>		

Медицинская сестра Диетическая Каплинина Н.А.

*Handwritten signature*