

Фактическое меню ГБОУ АО "Вельская СКОШМ" 1 27 апреля 2024 года

Утверждено: _____
 Директор ГБОУ АО "Вельская СКОШМ" _____
 Витаминный состав: _____



| 2 день | Меню | Сборник | № рецеп. по сборнику | 7-11 лет | | | | | | | | | | Витаминные вещества | | | |
|------------------------|--------------------------------|--------------------------|----------------------|----------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------------|---------------|--------------|-----|
| | | | | Выход | Б | Ж | У | Ккал | В1 | С | А | В2 | В6 | Мг | Fe | | |
| Завтрак | Каша ячневая молочная вязкая | 3 | 194 | 200 | 6,9 | 8 | 35,8 | 250 | 0,13 | 0,49 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 33,1 | 0,88 | |
| | Хлеб пшеничный | 1 | 10 | 50 | 1,1 | 0,2 | 8 | 38,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 31 | 9,4 | |
| | 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 | |
| | Сыр (порциями) | 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 | 430 | 200 | 0,3 | 0 | 15,4 | 62,9 | 0 | 1,2 | 0,2 | 0 | 16 | 9,5 | 7 | 0,9 | |
| | Молоко для завтрака | | 566 | | 13,1 | 25,3 | 33,9 | 551,8 | 0,33 | 1,79 | 12,7 | 1,9 | 308,3 | 150 | 64,2 | 3,58 | |
| | Второй завтрак | Запеканка творожная | 2 | 224 | 200 | 3,5 | 22,5 | 30,1 | 343 | 0,1 | 0,4 | 101 | 2,8 | 279 | 418 | 49,7 | 1,6 |
| | | Сок | 1 | 442 | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,1 | 4 | 0 | 0 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| | | Груша | 1 | 140,13 | 100 | 0 | 0 | 5 | 22,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого за второй завтрак | | 506 | | 36 | 22,7 | 55,3 | 457,5 | 0,2 | 4,4 | 101 | 2,8 | 301 | 432 | 57,7 | 4,4 | |
| Обед | Салат из капусты с огурцом | 1 | 44 | 60 | 1 | 3,1 | 5,7 | 55 | 0 | 24,5 | 0 | 0 | 27,7 | 21,4 | 10 | 0,4 | |
| | Суп гороховый с мясом | 2 | 107 | 200 | 10,2 | 8,2 | 9,8 | 149,1 | 0,16 | 0,5 | 146,9 | 2,2 | 53,1 | 103,8 | 27,8 | 2,2 | |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 1 | 324 | 150 | 8,2 | 6 | 40 | 225 | 0,2 | 0 | 23,6 | 4,7 | 227 | 187 | 125 | 4,4 | |
| | Печень по-строгановски | 2 | 256 | 90 | 22,7 | 14,7 | 0 | 238 | 0,2 | 17,6 | 90 | 1,8 | 11,3 | 340 | 22,5 | 9 | |
| | 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 | |
| | 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 | | 46 | 32,7 | 96,5 | 875,9 | 0,76 | 42,6 | 262,1 | 10,2 | 352,7 | 762,2 | 220,1 | 18,8 | |
| | Ужин | Гарнир овощной сложенный | 3 | 500 | 200 | 4,1 | 5,5 | 23,4 | 168 | 0,11 | 24,79 | 0 | 0 | 58,9 | 0 | 38,41 | 1,5 |
| | | Рулет мясной | 1 | 278 | 90 | 12,3 | 19,1 | 12,3 | 249,8 | 0 | 2,2 | 47,6 | 2,4 | 27 | 142,8 | 23,6 | 2,1 |
| Няно вареное | | 2 | 213 | 40 | 4,2 | 3,8 | 0,2 | 49,1 | 0 | 0 | 72,4 | 0,7 | 17,2 | 60,1 | 3,8 | 0,8 | |
| 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 ужин | | | 630 | | 24,5 | 29,1 | 81,6 | 694,2 | 0,31 | 26,99 | 120 | 4,6 | 139,6 | 317,2 | 100,71 | 7,2 | |
| Второй ужин | Йогурт | 2 | 435 | 200 | 4 | 3 | 6 | 96 | 0,1 | 1,4 | 40 | 0 | 240 | 190 | 28 | 0 | |
| | Итого за день | | 2630 | | 123,6 | 112,8 | 303,3 | 2675,4 | 1,7 | 77,18 | 650,8 | 19,5 | 1341,6 | 1851,4 | 470,71 | 33,98 | |

Медицинская сестра диетическая

Каплинина Н.А.

Фактическое меню ГБОУ АО "Вельская СКОШИ" на 7 апреля 2024 года



| 2 день | Меню | Сборник | № рецеп. по сборнику | 12-18 лет | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|------------------------------|---------------|----------------------|-----------|-------|-------|-------|--------|------|-------|---------|----------------------|--------|--------|--------|-------|
| | | | | Выход | Б | Ж | У | Ккал | В1 | С | Витамин | Минеральные вещества | Р | Mg | Fe | |
| Завтрак | Каша ячневая молочная вязкая | 3 | 194 | 250 | 8,6 | 13,5 | 44,8 | 345 | 0,16 | 0,61 | 0 | 0 | 0 | 0 | 41,4 | 1,12 |
| | 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 |
| Итого за завтрак | Чай сладкий | 2 | 430 | 200 | 0,3 | 0 | 15,4 | 62,9 | 0 | 1,2 | 0,2 | 0 | 16 | 9,5 | 7 | 0,9 |
| | Итого за завтрак | | | 560 | 15,9 | 36,4 | 73 | 702,5 | 0,36 | 1,91 | 170,2 | 2 | 390,2 | 175,9 | 74,2 | 3,82 |
| | 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 |
| Второй завтрак | Сок | 1 | 442 | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,1 | 4 | 0 | 0 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| | Груша | 1 | 140,13 | 100 | 0 | 0 | 5 | 22,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 |
| Обед | Итого за второй завтрак | | | 550 | 44,8 | 28,3 | 62,8 | 543,3 | 0,2 | 4,5 | 126,3 | 3,5 | 370,3 | 536,5 | 70,1 | 4,8 |
| | Салат из капусты с огурцом | 1 | 44 | 100 | 1,7 | 5,2 | 9,5 | 91,7 | 0 | 40,8 | 0 | 0 | 46,2 | 35,7 | 16,7 | 0,7 |
| | Суп гороховый с маслом | 2 | 107 | 250 | 12,8 | 10,3 | 12,3 | 186,4 | 0,1 | 0,6 | 183,6 | 2,8 | 66,4 | 129,8 | 34,8 | 2,8 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 1 | 324 | 200 | 10,9 | 8 | 53,3 | 300 | 0,2 | 0 | 31,5 | 6,3 | 303 | 249,3 | 166,6 | 5,9 |
| | Печень по-строгановски | 2 | 256 | 100 | 25,2 | 16,3 | 0 | 264,4 | 0,2 | 17,6 | 90 | 1,8 | 12,6 | 377,8 | 25 | 10 |
| | 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 |
| | 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 | 54,5 | 40,5 | 116,1 | 1051,3 | 0,7 | 59 | 306,7 | 12,4 | 461,8 | 902,6 | 277,9 | 22,2 |
| | Ужин | Итого за обед | | | 200 | 4,1 | 5,5 | 23,4 | 168 | 0,11 | 24,79 | 0 | 0 | 58,9 | 0 | 38,41 |
| Гарнир овощной сложенный | | 3 | 500 | 200 | | | | | | | | | | | | |
| Рулет мясной | | 1 | 278 | 100 | 13,7 | 21,2 | 13,7 | 277,5 | 0 | 2,4 | 52,9 | 2,7 | 30 | 158,7 | 26,2 | 2,3 |
| Йогурт вареное | | 2 | 213 | 40 | 4,2 | 3,8 | 0,2 | 49,1 | 0 | 0 | 72,4 | 0,7 | 17,2 | 60,1 | 3,8 | 0,8 |
| Кисель плодово-ягодный | | 2 | 405 | 200 | 0 | 0 | 26,5 | 104,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12 | 4,3 | 2 | 0 |
| Итого за 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 | | | 640 | 25,9 | 31,2 | 83 | 721,9 | 0,31 | 27,19 | 125,3 | 4,9 | 142,6 | 333,1 | 103,31 | 7,4 |
| Второй ужин | Йогурт | 2 | 435 | 200 | | | | | | | | | 240 | 190 | 28 | 0 |
| | Итого за день | | | 2900 | 145,1 | 139,4 | 340,9 | 3115 | 1,67 | 94 | 768,5 | 22,8 | 1605,4 | 2138,1 | 553,51 | 38,22 |

Медицинская сестра Диетическая

Капнина Н.А.