

Фактическое меню ГБОУ АО "Вельская СКОШИ" на 20 мая 2024 года

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



3 день	Меню	Сборник	№ рецеп. по сборнику	7-11 лет													
				Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
Завтрак	Каша вязкая манная	1	484	200	8,6	7,4	33	222,6	0,1	0,5	47,2	1,2	117,6	111,7	19,7	0,4	
	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	15	0,2	12,5	0,2	112,2	0	0	88,5	0,3	1,8	2,9	0	0	
	Яйцо 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	
	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			525	19	27,1	68,9	586,9	0,3	1	225,8	3,7	268,1	341,9	71,2	3,7	
	Второй завтрак	Плюшка	2	136,2	60	6	6,6	19,6	172,1	0	0	0	0	93	235,2	43	1
	Молоко кипяченое	2	127,01	200	3	3	4	56	0	0	0	0	0	121	91	14	0
	Яблоко	1	1	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	5	0,6	16	11	8	2,2	
Итого за второй завтрак			360	9,4	10	33,4	275,1	0	10	5	0,6	230	337,2	65	3,2		
Обед	Нарезка из помидор и огурцов	2	7,05	60	0,6	2,4	0,6	28,2	0	0	0	0	25,8	13,2	11,4	0	
	Суп вермишевый с курой	3	614	200	6	4,3	12,6	117	0,06	28,6	0	0	14,18	68,6	16,82	0,8	
	Зразы из говядины	3	456	90	11,2	16,3	11,4	240	0,08	4,11	0	0	47,43	44,5	27,43	1,41	
	Рагу овощное	2	57	150	4,5	4,5	1,5	126	0	0	0	0	96	37,5	106	1,5	
	Кисель плодово-ягодный	1	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	26,2	28,2	71,8	738,5	0,34	32,71	0	1,5	219,91	278,1	196,55	6,51	
	Ужин	Зеленый горошек	1	3,02	60	1,8	0	4	24	0	0	0	0	12	37,2	12,6	0,6
		Плов из курицы	3	492	200	19,1	23	33,9	426	0,1	1,5	0	0	24,9	35,8	42	1,9
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				560	25,8	23,9	77,3	664,6	0,4	5,5	0	1,5	75,4	197	95,5	8,1	
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			2445	86,2	94,2	259,4	2371,1	1,14	50,61	274,8	7,4	1033,41	1344,2	456,25	21,71		

Медицинская сестра диетическая

Каплинина Н.А.

Фактическое меню ГБОУ АО "Вельская СКОШИ" на 20 мая 2024 года

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



3 день	Меню	Сборник	№ рецеп. по сборнику	12-18 лет												
				Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак	Каша вязкая манная	1	484	250	10,8	9,3	41,3	278,3	0,1	0,6	59	1,5	147	139,6	24,6	0,5
	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 (поршнями)	1	13	20	0,3	16,6	0,3	149,6	0	0	118	0,4	2,4	3,8	0	0
	Ябло 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
Второй завтрак	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			580	21,3	33,1	77,3	680	0,3	1,1	267,1	4,1	298,1	370,7	76,1	3,8
	Плошка	2	136,2	60	6	6,6	19,6	172,1	0	0	0	0	93	235,2	43	1
	Молоко кипяченое	2	127,01	200	3	3	4	56	0	0	0	0	121	91	14	0
	Яблоко	2	18	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	5	0,6	16	11	8	2,2
Итого за второй завтрак				360	9,4	10	33,4	275,1	0	10	5	0,6	230	337,2	65	3,2
Обед	Нарезка из помидор и огурцов	1	7,05	100	1	4	1	47	0	0	0	0	43	22	19	0
	Суп вермишелевый с куриой	3	614	250	7,5	5,3	15,8	146	0,08	3,57	0	0	17,72	0	21,02	0,99
	Зразы из говядины	3	456	100	12,5	21,7	12,7	300	0,09	4,57	0	0	53,22	75,8	30,48	1,58
	Рагу овощное	2	57	200	6	6	20	168	0	0	0	0	128	50	142	2
	Кисель плодово-ягодный	1	405	200	0	0	26,5	104,7	0	0	0	0	12	4,3	2	0
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 обед			950	30,9	37,7	95,2	888,3	0,37	8,14	0	1,5	278,44	262,1	247,4	7,37
	Зеленый горошек	2	3,02	100	3	0	7	40	0	0	0	0	20	62	21	1
	Плов из курицы	3	492	250	24	28,8	42,4	533	0,1	1,84	0	0	31,18	39,8	52,56	2,38
Второй ужин	Сок	2	442	200	1	0,2	20,2	92	0,1	4	0	0,4	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			650	31,9	29,7	88,8	787,6	0,4	5,84	0	1,5	89,68	225,8	114,46	8,98
	Кефир	2	435	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	44	0,1	240	190	28	0,2
ИТОГО за день				2740	99,3	115,5	302,7	2737	1,17	26,48	316,1	7,8	1136,22	1385,8	530,96	23,55

Медицинская сестра диетическая Каплинина Н.А.

(Handwritten signature)