

Фактическое меню ГБОУ АО "Вельская СКОШИ" на 22 мая 2024 года

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

5 день	Меню	Сборник	№ рецеп. по сборнику	12-18 лет										Витамины							Минеральные вещества						
				Выход	Б	ЖК	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe											
Завтрак	Каша гречневая вязкая на молоке	3	104	250	11,1	14,2	45,5	368,8	0,3	0,6	0	0	156,3	0	134,9	4,2											
		1	10	50	1,1	0,2	8	38,6	0,1	0	0	0,4	7	31	9,4	0,8											
	Хлеб пшеничный	1	11	20	1,1	0,2	4,5	33,6	0,1	0	0	1,1	7	31,6	9,4	0,8											
		1	13	20	0,3	16,6	0,3	149,6	0	0	118	0,4	2,4	3,8	0	0											
	Масло (порциями)	2	14	20	4,5	5,9	0	72,8	0	0,1	52	0,1	176	100	7	0,2											
		2	433	200	3,8	3	23	130,8	0	0,5	17,7	0	117,5	104,6	28,9	0,9											
	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											
		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		3	406	60	3,3	2,8	33,7	174	0,04	0,05	0	0	10,58	27	5,68	0,67										
		3	406	60	3,3	2,8	33,7	174	0,04	0,05	0	0	10,58	27	5,68	0,67											
Второй завтрак	Пирожок печеный с повидлом	2	432	200	2,2	1,2	24,3	114,6	0	0,3	8,8	0	68	65,9	18,6	0,6											
		1	140,13	100	0	0	5	22,5	0	0	0	0	8	0	0	0											
Итого за второй завтрак		3	42	100	1,9	5,1	10,2	99	0,03	47,17	0	0	53,28	0	18,32	1,2											
	3	42	100	1,9	5,1	10,2	99	0,03	47,17	0	0	53,28	0	18,32	1,2												
Обед	Салат из белокочанной капусты с яблоком	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											
		3	430	250	18,2	16,3	30,55	350	0,11	1,06	0	0	30,26	0	55,9	1,72											
Запеканка картофельная с мясом	3	430	250	18,2	16,3	30,55	350	0,11	1,06	0	0	30,26	0	55,9	1,72												
	3	63(3)	200	0,2	0,1	17,2	70	0,01	1,6	0	0	6,03	0	3,13	0,8												
Компот из свежих плодов	1	10	50	1,1	0,2	8	38,6	0,1	0	0	0,4	7	31	9,4	0,8												
	1	11	50	2,8	0,5	11,2	84	0,1	0	0	1,1	17,5	79	23,5	2												
Хлеб ржаной	1	11	50	2,8	0,5	11,2	84	0,1	0	0	1,1	17,5	79	23,5	2												
	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		2	323	250	6,9	7,4	48,6	283,1	0,1	0	3,9	3,2	44,3	235,8	31,1	1,3											
	2	259	100	13,1	14,3	2,8	180,6	0	0,9	6,8	2	9,1	127,4	16,8	1,9												
Ужин	Каша перловая рассыпчатая	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											
		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											
Дйно вареное	2	405	200	0	0	26,5	104,7	0	0	0	0	12	4,3	2	0												
	2	405	200	0	0	26,5	104,7	0	0	0	0	12	4,3	2	0												
Кисель плодово-ягодный	1'	10	50	1,1	0,2	8	38,6	0,1	0	0	0,4	7	31	9,4	0,8												
	1	11	50	2,8	0,5	11,2	84	0,1	0	0	1,1	17,5	79	23,5	2												
Хлеб ржаной	1	11	50	2,8	0,5	11,2	84	0,1	0	0	1,1	17,5	79	23,5	2												
	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		2	690	28,1	26,2	97,3	740,1	0,3	0,9	83,1	7,4	107,1	537,6	86,6	6,8												
	2	435	200	4,5	3,4	6,8	108	0,1	1,6	45	0	270	213,8	31,5	0												
Второй ужин	Бифидок	2	435	200	4,5	3,4	6,8	108	0,1	1,6	45	0	270	213,8	31,5	0											
ИТОГО за день				2710	90,9	102,2	339,9	2739	1,39	71,18	324,7	10,9	1069,85	1336,5	473,13	24,99											

Медицинская сестра диетическая

Каплинина Н.А.

Handwritten signature