

Фактическое меню ГБОУ АО "Вельская СКОШИ" на 23 мая 2023 года

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

6 день	Меню	Сборник	№ рецепт. по сборнику	7-11 лет							Витамины							Минеральные вещества						
				Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак	Омлет натуральный	2	214	200	17	3	3,3	340	0	0,2	313,3	6,5	128,5	265,3	21,1	26,7								
	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	0,4	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								
	Чай сладкий	2	431	200	0,3	0	15,4	62,9	0	1,2	0,2	0	16	9,5	7	0,9								
	Итого за завтрак				545	20,8	19,7	37,6	649,7	0,2	22,9	402	8,3	183,6	364,7	57,5	29,8							
	Второй завтрак	Сухари	1	412,01	30	4,5	5,3	52,5	169,5	0	0	0	0	0	0	0	0							
	Молоко кипяченое	2	127,01	200	3	3	4	56	0	0	0	0	121	91	14	0								
	Мандарин	1	140,1	100	0	0	5	22,5	0	0	0	0	8	0	0	0								
Итого за второй завтрак				330	7,5	8,3	61,5	248	0	0	0	0	129	91	14	0								
Обед	Салат свежкл с чесноком	2	64	60	0,8	5,1	5,1	69	0	5,6	0	0	23,1	24,3	12,5	0,8								
	Суп фасолевый	2	126	200	4,4	3,8	15,5	116	0,2	9,9	0	0	37	111,3	30,3	1,4								
	Рис отварной	1	448	150	3,8	6	38,8	228	0	0	0	0	32,7	82,3	28,6	0,8								
	Рыба запеченная	1	236	90	11,3	16,9	7,9	270	0,3	6,6	21,7	2,3	25,1	130	28,6	1,2								
	Сок	1	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 обед				800	25,2	32,7	106,7	897,6	0,8	26,1	21,7	3,8	156,4	471,9	140,9	9,8							
	Ужин	Кужуруза	1	245	60	1,3	0	6,7	32,4	0,9	0	0	0	0,5	0	0,7	0,2							
	Капуста запеченная	1	52,05	200	4	8	18	188	0	0	0	0	38	40	108	2								
Зразы рубленые	1	278	90	12,4	19,1	12,4	249	0	0	0	0	13,5	113,6	19,1	1,2									
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 ужин				650	21,6	27,8	78,1	678,2	1,1	0	1,6	1,5	85,6	263,6	162,6	6,2								
Второй ужин	Йогурт	2	435	200	4	3	6	96	0,1	1,4	40	0	240	190	28	0								
Итого за день				2525	79,1	91,5	289,9	2569,5	2,2	50,4	465,3	13,6	794,6	1381,2	403	45,8								

Медицинская сестра диетическая

Каплинина Н.А.

Handwritten signature

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

Фактическое меню ГБОУ АО "Вельская СКОШИ" на 23 мая 2024 года

6 день	Меню	Сборник	№ рецеп. по сборнику	12-18 лет														
				Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
				Витамины											Минеральные вещества			
Завтрак	Омлет натуральный	2	214	200	17	3	3,3	340	0	0,2	313,3	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		
	Чай сладкий	2	431	200	0,3	0	15,4	62,9	0	1,2	0,2	0	16	9,5	7	0,9		
	Итого за завтрак			590	21,6	26,3	41,8	728,7	0,2	37,2	431,5	8,4	199,7	381,9	64,6	30,2		
Второй завтрак	Сухари	1	412,01	30	4,5	5,3	52,5	169,5	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Молоко кипяченое	2	127,01	200	3	3	4	56	0	0	0	0	121	14	91	0		
	Мандарин	1	140,1	100	0	0	5	22,5	0	0	0	0	8	0	0	0		
	Итого за второй завтрак			330	7,5	8,3	61,5	248	0	0	0	0	129	14	91	0		
Обед	Салат свежета с чесноком	2	64	100	1,3	8,5	8,5	115	0	9,3	0	0	38,5	40,5	20,8	1,1		
	Суп фасолевый	2	126	250	5,5	4,8	19,4	145	0,2	12,4	0	0	46,2	139,1	37,9	1,8		
	Рис отварной	1	448	200	5,1	8	51,7	30,4	0	0	0	0	43,6	109,7	38,1	1,1		
	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		
	Сок	1	442	200	13,4	0,2	20,2	92	0,1	4	0	0	14	14	8	2,8		
	Хлеб пшеничный	1	10	50	13,4	0,2	8	38,6	0,1	0	0	0,4	7	31	9,4	0,8		
	Хлеб ржаной	1	11	50	13,4	0,5	11,2	84	0,1	0	0	1,1	17,5	79	23,5	2		
	Итого за обед			950	64,6	41	127,8	805	0,9	33	24,1	4,1	194,7	557,7	169,5	10,9		
	Ужин	Кужурза	2	245	100	2,2	0	11,2	54	1,5	0	0	0	0,8	0	1,2	0,3	
		Капуста запеченная	1	52,05	200	3	6	13,8	141	0	0	0	0	28,5	30	81	1,5	
Зразы рубленые		1	278	100	13	20,4	13	277,1	0	2,7	58,6	3,1	29,4	159	26,6	2,6		
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 ужин			700	22,1	27,1	79	680,9	1,7	2,7	60,2	4,6	92,3	299	143,6	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			2770	119,8	105,7	316,1	2558,6	2,9	74,3	555,8	17,1	855,7	1442,6	496,7	48,3			

Медицинская сестра диетическая

Каплинина Н.А.

