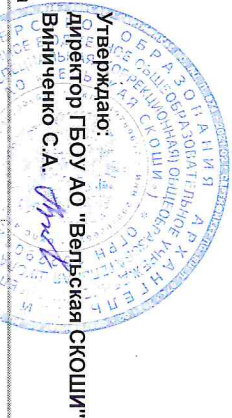


Фактическое меню ГБОУ АО "Вельская СКОШИ" на 24 мая 2024 года



7 день	Меню	Сборник	№ рецеп. по сборнику	7-11 лет														
				Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак	Каша геркулесовая	1	67,03	200	2,3	5,6	11	108	0	0	0	0	0	95	101	23	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	20	1,1	0,2	4,5	33,6	0,1	0	0	1,1	7	31,6	9,4	0,8		
	Рыба красная(соленая)	1	36	25	6	2,4	0	46	0	0	0	0	4,6	0,7	4,3	0,2		
	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		
	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		
	<b>Итого за завтрак</b>				<b>510</b>	<b>14,5</b>	<b>23,9</b>	<b>46,7</b>	<b>469,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>106,2</b>	<b>1,8</b>	<b>232,9</b>	<b>271,8</b>	<b>75</b>	<b>2,7</b>	
	Второй завтрак	Булочка с сыром	3	491	60	5,5	5,7	31,4	202	0,05	0,04	0	0	53,68	0	7,75	0,55	
		Чай сладкий с лимоном	1	431	200	0,3	0	15,4	62,9	0	1,2	0,2	0	16	9,5	7	0,9	
		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>7,3</b>	<b>6,2</b>	<b>67,8</b>	<b>360,9</b>	<b>0,05</b>	<b>11,24</b>	<b>20,2</b>	<b>0</b>	<b>77,68</b>	<b>37,5</b>	<b>56,75</b>	<b>2,05</b>		
Обед	Зеленый горошек	1	3,02	60	1,8	0	4	24	0	0	0	0	12	37,2	12,6	0,6		
	Свекольник с мясом и сметаной	2	30,03	200	2	1	7	62,5	0	0	0	0	52	22	43	1		
	Каша гречневая рассыпчатая	1	324	150	8,2	6	40	225	0,2	0	23,6	4,7	227	187	125	4,4		
	Кура запеченая	2	108,02	90	19,8	12,6	0	208,8	0	0	0	0	15,3	128,7	16,2	0,9		
	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		
	<b>Итого за обед</b>				<b>800</b>	<b>35,7</b>	<b>20,3</b>	<b>96,7</b>	<b>747,6</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>23,6</b>	<b>6,2</b>	<b>342,8</b>	<b>489,2</b>	<b>231,7</b>	<b>9,7</b>	
	Ужин	Огурец свежий	2	12	60	0,5	0	1,6	8,4	0	6	0	0	13,6	25,2	8,4	0,3	
		Макаронные изделия	1	331	150	5,3	4,5	37,8	188,8	0,1	0	26,6	1,1	10,2	40,8	7,4	9,8	
Шницель мясной		1	192	90	21,5	16,9	9,5	208,7	0	0	0	0	16,9	142,1	23,9	1,4		
Соус томатный		3	593	30	0,4	1,3	2	22	0,007	0,82	0	0	2,71	0	2,74	0,12		
Компот из свежих плодов		3	631(3)	200	0,2	0,1	17,2	70	0,01	1,6	0	0	6,03	0	3,13	0,8		
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		
<b>Итого за ужин</b>				<b>630</b>	<b>31,8</b>	<b>23,5</b>	<b>87,3</b>	<b>620,5</b>	<b>0,317</b>	<b>8,42</b>	<b>26,6</b>	<b>2,6</b>	<b>73,94</b>	<b>318,1</b>	<b>78,47</b>	<b>15,22</b>		
Второй ужин	Снежок	2	120,02	200	5	6	14	138	0	0	0	0	233	27	184	0		
<b>Итого за день</b>				<b>2500</b>	<b>94,3</b>	<b>79,9</b>	<b>312,5</b>	<b>2336,2</b>	<b>0,967</b>	<b>20,16</b>	<b>176,6</b>	<b>10,6</b>	<b>960,32</b>	<b>1144</b>	<b>625,9</b>	<b>29,67</b>		

Медицинская сестра диетическая

Калинина Н.А.

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

Фактическое меню ГБОУ АО "Вельская СКОШ на 24 мая 2024 года

7 День	Меню	Сборник	№ рецеп. по сборнику	12-18 лет													
				Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
Завтрак	Каша геркулесовая	1	67,03	250	3,8	7,5	13,8	135	0	0	0	0	118,8	126,3	28,8	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	20	1,1	0,2	4,5	33,6	0,1	0	0	1,1	7	31,6	9,4	0,8	
	Рыба красная (соленая)	1	36	30	7,2	2,9	0	55,2	0	0	0	0	5,5	0,8	5,2	0,2	
	Масло (порциями)	1	13	20	0,3	16,6	0,3	149,6	0	0	118	0,4	2,4	3,8	0	0	
	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	
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>570</b>	<b>17,3</b>	<b>30,4</b>	<b>49,6</b>	<b>542,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>135,7</b>	<b>1,9</b>	<b>258,2</b>	<b>298,1</b>	<b>81,7</b>	<b>2,7</b>	
	Второй завтрак	Булочка с сыром	3	491	60	5,5	5,7	31,4	202	0,05	0,04	0	0	53,68	0	7,75	0,55
	Чай сладкий с лимоном	1	431	200	0,3	0	15,4	62,9	0	1,2	0,2	0	16	9,5	7	0,9	
	Банан	2	20	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>7,3</b>	<b>6,2</b>	<b>67,8</b>	<b>360,9</b>	<b>0,05</b>	<b>11,24</b>	<b>20,2</b>	<b>0</b>	<b>77,68</b>	<b>37,5</b>	<b>56,75</b>	<b>2,05</b>		
Обед	Зелёный горошек	2	3,02	100	3	0	7	40	0	0	0	0	20	62	21	1	
	Свекольник с мясом и сметаной	2	30,03	250	2,5	1,3	8,8	62,5	0	0	0	0	65	27,5	53,8	1,2	
	Каша гречневая рассычатая	1	324	200	10,9	8	53,3	300	0,2	0	31,5	6,3	303	249,3	166,6	5,9	
	Кура запеченая	2	108,02	100	22	14	0	232	0	0	0	0	17	143	18	1	
	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	
	<b>Итого за обед</b>			<b>950</b>	<b>42,3</b>	<b>24</b>	<b>114,8</b>	<b>861,8</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>31,5</b>	<b>7,8</b>	<b>441,5</b>	<b>596,1</b>	<b>294,3</b>	<b>11,9</b>	
	Ужин	Огулец свежий	2	12	100	0,8	0	2,6	14	0	10	0	0	23	42	14	0,6
	Макаронные изделия	1	331	200	7,1	6	50,4	251,7	0,1	0	35,5	1,5	12,3	54,4	9,9	13	
Шницель мясной	1	192	100	23,9	18,8	10,6	231,9	0	0	0	0	18,8	158,9	26,6	1,6		
Соус томатный	3	593	30	0,4	1,3	2	22	0,007	0,82	0	0	2,71	0	2,74	0,12		
Компот из свежих плодов	3	631(3)	200	0,2	0,1	17,2	70	0,01	1,6	0	0	6,03	0	3,13	0,8		
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		
<b>Итого за ужин</b>			<b>730</b>	<b>36,3</b>	<b>26,9</b>	<b>102</b>	<b>712,2</b>	<b>0,317</b>	<b>12,42</b>	<b>35,5</b>	<b>3</b>	<b>87,34</b>	<b>365,3</b>	<b>89,27</b>	<b>18,92</b>		
Второй ужин	Снежок	2	120,02	200	5	6	14	138	0	0	0	0	233	27	184	0	
<b>ИТОГО за день</b>			<b>2810</b>	<b>108,2</b>	<b>93,5</b>	<b>348,2</b>	<b>2615,7</b>	<b>0,967</b>	<b>24,16</b>	<b>222,9</b>	<b>12,7</b>	<b>1097,7</b>	<b>1324</b>	<b>706</b>	<b>35,57</b>		

Медицинская сестра диетическая

Каплинина Н.А.