

Фактическое меню ГБОУ АО "Вельская СКОШ" на 27 мая 2024 года

Утверждаю:  
 Директор ГБОУ АО "Вельская СКОШ"  
 Виниченко С.А.



10 день	Меню	Сборник	№ рецеп. по сборнику	7-11 лет													
				Выход	Б	ЖК	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
Завтрак	Запеканка творожная	2	224	200	35	22,5	30,1	343	0,1	0,4	101,7	2,8	279	418	49,7	1,6	
	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	
	Сыр (порциями)	2	14	15	3,5	4,4	0	54,5	0	0,1	39	0,1	132	75	5,3	0,2	
	Кофейный напиток с молоком	2	432	200	2,2	1,2	24,3	114,6	0	0,3	8,8	0	68	65,9	18,6	0,6	
<b>Итого за завтрак</b>				<b>500</b>	<b>43,1</b>	<b>41</b>	<b>67,1</b>	<b>696,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,8</b>	<b>238</b>	<b>4,7</b>	<b>494,8</b>	<b>624,4</b>	<b>92,4</b>	<b>4</b>	
Второй завтрак	Пирожок печеный с яблоком	3	264	60	3,2	2,8	24,2	138	0,04	0,9	0	0	10,63	0	6,1	0,83	
	Чай сладкий	2	431	200	0,3	0	15,4	62,9	0	1,2	0,2	0	16	9,5	7	0,9	
	Апельсин	1	140,1	100	0	0	5	22,5	0	0	0	0	8	0	0	0	
<b>Итого за второй завтрак</b>				<b>360</b>	<b>3,5</b>	<b>2,8</b>	<b>44,6</b>	<b>223,4</b>	<b>0,04</b>	<b>2,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>34,63</b>	<b>9,5</b>	<b>13,1</b>	<b>1,73</b>	
Обед	Залат из свежих огурцов и помидо	2	23,01	60	0,6	4,2	1,8	46,8	0	0	0	0	12	7,8	21,6	0,6	
	Уха с крупой	3	181	200	8,4	2,3	11,5	104	0,1	3,97	0	0	18,23	0	22,32	0,79	
	Макаронные изделия	2	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	
	Печень тушеная в сметанном соусе	3	2,81	95	12,1	8,7	3,4	141	0,13	3,92	0	0	22,53	0	11,86	3,65	
	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	
	<b>Итого за обед</b>				<b>805</b>	<b>30,3</b>	<b>20,4</b>	<b>95,5</b>	<b>689,4</b>	<b>0,53</b>	<b>7,89</b>	<b>28,2</b>	<b>2,6</b>	<b>96,56</b>	<b>158,6</b>	<b>97,98</b>	<b>17,64</b>
	Ужин	Картофель с овощами в соусе	2	303	150	3,4	9,5	25,3	205	0,2	28,6	0,1	0	29,4	95,6	36,6	1,4
		Кура запеченная	2	108,02	90	19,8	12,6	0	208,8	0	0	0	0	15,3	128,7	16,2	0,9
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	
<b>Итого за ужин</b>				<b>540</b>	<b>28,1</b>	<b>23</b>	<b>64,7</b>	<b>628,4</b>	<b>0,5</b>	<b>32,6</b>	<b>0,1</b>	<b>1,5</b>	<b>83,2</b>	<b>348,3</b>	<b>93,7</b>	<b>7,9</b>	
Второй ужин	Йогурт	2	435	200	4,5	3,4	6,8	108	0,1	1,6	45	0	270	213,8	31,5	0	
<b>Итого за день</b>				<b>2405</b>	<b>109,5</b>	<b>90,6</b>	<b>278,7</b>	<b>2345,7</b>	<b>1,47</b>	<b>44,99</b>	<b>311,5</b>	<b>8,8</b>	<b>979,19</b>	<b>1354,6</b>	<b>328,68</b>	<b>31,27</b>	

Медицинская сестра диетическая

Каплинина Н.А.

Фактическое меню БОУ АО "Вельская СКОШИ" а 27 мая 2024 года

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



10 день	Меню	Сборник	№ рецеп. по сборнику	12-18 лет										Витаминный							Минеральные вещества						
				Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
Завтрак	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											
	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	176	100	7	0,2											
	Кофейный напиток с молоком	2	432	200	2,2	1,2	24,3	114,6	0	0,3	8,8	0	68	65,9	18,6	0,6											
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>560</b>	<b>53</b>	<b>52,2</b>	<b>74,7</b>	<b>838</b>	<b>0,3</b>	<b>0,9</b>	<b>305,1</b>	<b>5,5</b>	<b>609,2</b>	<b>754,8</b>	<b>106,5</b>	<b>4,4</b>											
Второй завтрак	Пирожок печеный с яблоком	3	264	60	3,2	2,8	24,2	138	0,04	0,9	0	0	10,63	0	6,1	0,83											
	Чай сладкий	2	431	200	0,3	0	15,4	62,9	0	1,2	0,2	0	16	9,5	7	0,9											
	Апельсин	1	140,1	100	0	0	5	22,5	0	0	0	0	8	0	0	0											
	<b>Итого за второй завтрак</b>			<b>360</b>	<b>3,5</b>	<b>2,8</b>	<b>44,6</b>	<b>223,4</b>	<b>0,04</b>	<b>2,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>34,63</b>	<b>9,5</b>	<b>13,1</b>	<b>1,73</b>											
Обед	Запеканка из свежих овощей и помидор	1	23,01	100	1	6,7	3	78	0	0	0	0	19,2	12,5	34,6	1											
	Уха с крупой	3	181	250	11,1	3	14,4	134	0,13	4,98	0	0	23,31	0	28,65	1											
	Макаронные изделия	2	331	200	7,1	6	50,4	251,7	0,1	0	35,5	1,5	12,3	54,4	9,9	13											
	Печень тушенная в сметанном соусе	3	2,81	110	14	10,1	4	164	0,15	4,54	0	0	26,09	0	13,73	4,23											
	Компот из смеси сухофруктов	2	402	200	0	0	21,8	86,2	0	0	1,6	0	8,1	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											
	<b>Итого за обед</b>			<b>960</b>	<b>37,1</b>	<b>26,5</b>	<b>112,8</b>	<b>836,5</b>	<b>0,58</b>	<b>9,52</b>	<b>37,1</b>	<b>3</b>	<b>113,5</b>	<b>176,9</b>	<b>121,68</b>	<b>22,03</b>											
Ужин	Картофель с овощами в соусе	2	303	230	5,2	14,5	38,7	314,3	0,2	43,8	0,1	0	45,1	146,6	56,1	2,2											
	Кура запеченная	2	108,02	100	22	14	0	232	0	0	0	0	17	143	18	1											
	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											
	<b>Итого за ужин</b>			<b>630</b>	<b>32,1</b>	<b>29,4</b>	<b>78,1</b>	<b>760,9</b>	<b>0,5</b>	<b>47,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1,5</b>	<b>100,6</b>	<b>413,6</b>	<b>115</b>	<b>8,8</b>											
Второй ужин	Йогурт	2	435	200	4	3	6	96	0,1	1,4	40	0	240	190	28	0											
	<b>Итого за день</b>			<b>2710</b>	<b>129,7</b>	<b>113,9</b>	<b>316,2</b>	<b>2754,8</b>	<b>1,52</b>	<b>61,72</b>	<b>382,5</b>	<b>10</b>	<b>1097,93</b>	<b>1544,8</b>	<b>384,28</b>	<b>36,96</b>											

Медицинская сестра диетическая

Каплинина Н.А.