

Фактическое меню ГБОУ АО "Вельская СКОШИ" на 5 июня 2024 года

6 день	Меню	Сборник	№ рецеп. по сборнику	7-11 лет										Витаминные		Минеральные вещества			
				Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Р	Мг	Fe	В1	С	А	Р	Мг
Завтрак	Каша рисовая молочная	1	417	200	5	11,8	32	256	0,1	1,3	0,2	0	0,4	7	138,4	29,4	0,4		
	Хлеб пшеничный	3	10	50	1,1	0,2	8	38,6	0,1	0	0	0	0,4	7	31	9,4	0,8		
	Хлеб ржаной	3	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	0		
	Рыба красная (соленая)	3	36	25	6	2,4	0	46	0	0	0	0	4,6	0,7	4,3	0,2			
	Какао с молоком	1	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			510	17,2	30,1	67,7	617,2	0,3	1,8	106,3	1,8	267,7	309,2	81,4	3,1			
	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 вермишелевый с мясом	1	143	200	5,7	4,2	12,4	112	0,1	1,4	0	0	13,5	68,6	16,2	2,5		
		Кура отварная	1	307	90	22,5	22,3	0,7	280,6	0,1	1,4	72,5	0,2	21,5	196,7	22,1	1,8		
Фасоль отварная		2	303	150	2,4	6,6	7,7	94,9	0	2,8	0	2,3	107,3	80,3	105	6,2			
Сок		1	442	200	1	0,2	20,2	92	0,1	4	0	0	14	14	8	2,8			
Хлеб пшеничный		3	10	50	1,1	0,2	8	38,6	0,1	0	0	0,4	7	31	9,4	0,8			
Хлеб ржаной		3	11	50	2,8	0,5	11,2	84	0,1	0	0	1,1	17,5	79	23,5	2			
Груша		2	140,13	100	0	0	5	22,5	0	0	0	0	8	0	0	0			
Итого за обед				900	36,1	36,4	65,8	752,8	0,5	9,6	72,5	4	214,6	482,8	195,6	16,1			
ИТОГО за день				1410	53,3	66,5	133,5	1370	0,8	11,4	178,8	5,8	482,3	792	277	19,2			



Медицинская сестра Диетическая Н.А.Калинина

(Handwritten signature)

Фактическое меню ГБОУ АО "Вельская СКОШИ" на 5 июня 2024 года

Утверждаю
 Директор ГБОУ АО "Вельская СКОШИ"
 С.А. Витченко



6 день	Меню	Сборник	№ рецеп. по сборнику	12-18 лет												
				Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	Витамин В12	Минеральные вещества	Мг	Fe		
Завтрак	Каша рисовая молочная	1	417	250	6,2	14,8	40	320	0,1	1,7	0,1	1620,3	173	36,8	0,5	
	Хлеб пшеничный	3	10	50	1,1	0,2	8	38,6	0,1	0	0	0,4	7	31	9,4	
	Хлеб ржаной	3	11	20	1,1	0,2	4,5	33,6	0,1	0	0	1,1	7	31,6	9,4	
	Масло (порция)	1	13	20	0,3	16,6	0,3	149,6	0	0	118	0,4	2,4	3,8	0	
	Рыба красная (соленая)	3	36	30	7,2	2,9	0	55,2	0	0	0	0	5,5	0,8	5,2	
	Какао с молоком	1	433	200	3,8	3	23	130,8	0	0,5	17,7	0	117,5	104,6	28,9	
	Итого за завтрак			570	19,7	37,7	75,8	727,8	0,3	2,2	135,8	1,9	301,7	344,8	89,7	3,2
	Обед	Нарезка из огурцов и помидор	2	7,05	100	1	4	1	47	0	0	0	0	43	19	22
		Суп вермишелевый с мясом	1	143	250	7,1	5,3	15,5	140	0,1	0,7	0	0	16,9	85,7	20,3
		Кура отварная	1	307	100	25	24,8	0,8	311,8	0,1	1,5	80,6	0,2	23,9	218,6	24,5
Фасоль отварная		2	303	200	3,2	8,8	10,3	126,6	1	4,2	0	3	143	107	140	
Сок		1	442	200	1	0,2	20,2	92	0,1	4	0	0	14	14	8	
Хлеб пшеничный		3	10	50	1,1	0,2	8	38,6	0,1	0	0	0,4	7	31	9,4	
Хлеб ржаной	3	11	50	2,8	0,5	11,2	84	0,1	0	0	1,1	17,5	79	23,5		
Груша	2	140,13	100	0	0	5	22,5	0	0	0	0	8	0	0		
Итого за обед			1050	41,2	43,8	72	862,5	1,5	10,4	80,6	4,7	273,3	554,3	247,7	18,9	
Итого за день			1620	60,9	81,5	147,8	1590,3	1,8	12,6	216,4	6,6	575	899,1	337,4	22,1	

Медицинская сестра диетическая Каплинина Н.А.