

Фактическое меню ГБОУ АО "Вельская СКОШ" на 14 июня 2024 года

Утверждено:
 Директор ГБОУ АО "Вельская СКОШ"
 С.В.Ивниченко



12 день	Меню	Сборник	№ рецеп. по сборнику	7-11 лет											Минеральные вещества				
				Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	Са	Р	Мг	Fe					
Завтрак	Каша пшено	1	324	200	5,2	6,4	29,7	204	0,1	0	31,2	25,7	25,7	103	37,7	1,3			
	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	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			
	Рыба красная (соленая)	13	36	25	6	2,4	0	46	0	0	0	0	4,6	0,7	4,3	0,2			
	Чай сладкий	1	430	200	0	0	26,5	104,7	0	0	0	0	12	4,3	2	0			
	Итого за завтрак			510	13,6	21,7	68,9	539,1	0,3	0	119,7	27,5	58,1	173,5	62,8	3,1			
	Обед	Салат морковь с яблоком	1	5,08	60	0,6	4,2	4,8	60,1	0	0	0	0	25,2	16,8	9,6	0,8		
		Суп крестьянский с крупой	1	94	200	7	8,7	10,4	144,6	0,1	6,7	12,9	1,8	28,4	90,4	22,9	1,5		
		Рулет мясной	1	278	90	12,3	19,1	12,3	249,8	0	2,2	47,6	2,4	27	142,8	23,6	2,1		
Каша перловая рассыпчатая		1	323	200	5,6	5,9	38,9	226,5	0,1	0	31,3	2,5	35,5	188,6	24,9	1,2			
Соус белый основной		1	371	50	0,7	2	2,9	36,2	0	0	15,6	0	13,6	10,4	1,9	0			
Сок		1	442	200	1	0,2	20,2	92	0	4	0	0	14	14	8	28			
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			
Виноград		1	140,1	100	0	0	5	22,5	0	0	0	0	8	0	0	0			
Итого за обед				1000	31,1	40,8	113,7	954,3	0,4	12,9	107,4	8,2	176,2	573	123,8	36,4			
Итого за день			1510	44,7	62,5	182,6	1493	0,7	12,9	227,1	35,7	234,3	746,5	186,6	39,5				

Медицинская сестра Диетическая Калинина Н.А.



Фактическое меню ГБОУ АО "Вельская СКОШ" на 14 июня 2024 года



12 день	Меню	Сборник	№ рецеп. по сборнику	12-18 лет												
				Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Р	Мг	Fe		
Завтрак	Каша пшено	1	324	250	6,5	8	37,1	255	0,1	0	39	32,1	32,1	128,8	47,1	1,6
	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	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
	Рыба красная (соленая)	3	36	30	7,2	2,9	0	55,2	0	0	0	0	5,5	0,8	5,2	0,2
	Чай сладкий	1	430	200	0	0	26,5	104,7	0	0	0	0	12	4,3	2	0
Итого за завтрак			570	16,2	27,9	76,4	636,7	0,3	0	157	34	66	200,3	73,1	3,4	
Обед	Салат морковь с яблоком	1	5,08	100	1	7	8	100,1	0	0	0	0	42	28	16	1,3
	Суп крестьянский с крупой	1	94	250	8,8	10,9	13	180,8	0,1	8,4	16,1	2,2	35,5	113	28,6	1,9
	Рулет мясной	1	278	100	13,7	21,2	13,7	277,5	0	2,4	52,9	2,7	30	158,7	26,2	2,3
	Каша перловая рассыпчатая	1	323	200	5,6	5,9	38,9	226,5	0,1	0	31,3	2,5	35,5	188,6	24,9	1,2
	Соус белый основной	1	371	50	0,7	2	2,9	36,2	0	0	15,6	0	13,6	10,4	1,9	-0
	Сок	1	442	200	1	0,2	20,2	92	0	4	0	0	14	14	8	28
	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
	Виноград	1	140	100	0	0	5	22,5	0	0	0	0	8	0	0	0
	Итого за обед			1100	34,7	47,9	120,9	1058	0,4	14,8	115,9	8,9	203,1	622,7	138,5	37,5
ИТОГО за день			1670	50,9	75,8	197,3	1695	0,7	14,8	272,9	42,9	269,1	823	211,6	40,9	

Медицинская сестра диетическая Каплинина Н.А.