

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



Фактическое меню ГБОУ АО "Вельская СКОШ" на 22 июня 2024 года

4 день	Меню	Сборник	№ рецеп. по сборнику	7-11 лет					Витамины				Минеральные вещества			
				Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	Омлет натуральный	1	214	150	12,8	2,3	2,5	255	0	0,2	235	4,9	96,4	199	15,8	20
	Икра кабачковая	1	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	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
	Сыр (порциями)	1	14	15	3,5	4,4	0	54,5	0	0,1	39	0,1	132	75	5,3	0,2
	Масло (порциями)	1	13	15	0,2	12,5	0,2	54,6	0	0	88,5	0,3	1,8	2,9	0	0
	Коф.нап.с молоком	1	432	200	2,2	1,2	24,3	114,6	0	0,3	8,8	0	68	65,9	18,6	0,6
	Итого за завтрак				510	22	24,6	45,7	613,3	0,2	22,1	371,3	6,8	335,5	429,8	69,1
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
	Щи из свежей капусты	1	84	200	7	8,1	6,6	123,1	0	9,9	148,1	0,3	36	88,4	22,2	1,6
	Рыба запеч.с карт.по-русски	1	89,05	200	26,7	17	24	225,1	0,4	17,1	90,4	0,4	52,6	322	69,4	2,6
	Сок	1	442	200	1	0,2	20,2	54,6	0,1	4	0	0	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	3	10	50	1,1	0,2	8	54,6	0,1	0	0	0,4	7	31	9,4	0,8
	Хлеб ржаной	3	11	50	2,8	0,5	11,2	54,6	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				860	39,2	28,4	75,6	562,7	0,7	31	238,5	2,2	160,9	547,6	143,9	9,8
ИТОГО за день				1370	61,2	53	121,3	1176	0,9	53,1	609,8	9	496,4	977,4	213	32,8

Медицинская сестра диетическая Н.А.Калинина

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



Фактическое меню ГБОУ АО "Вельская СКОШИ" на 22 июня 2024 года

4 день	Меню	Сборник	№ рецп. по сборнику	12-18 лет					Витамины							Минеральные вещества		
				Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Сам	Р	Mg	Fe		
Завтрак	Омлет натуральный	1	214	200	17	3	3,3	340	0	0,2	313,3	6,5	128,5	265,3	21,1	26,7		
	Икра кабачковая	1	7	100	1,8	6,3	10,3	104	0	35,8	0	0	38,8	40,7	17,7	1		
	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		
	Сыр (порциями)	1	14	20	4,6	5,9	0	72,8	0	0,1	52	0,1	176	100	7	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		
	Кофейный напиток с молоком	1	432	200	2,2	1,2	24,3	114,6	0	0,3	8,8	0	68	65,9	18,6	0,6		
	Итого за завтрак				610	28,1	33,4	50,7	853,2	0,2	36,4	492,1	8,5	427,7	538,3	83,2	30,1	
Обед	Нарезка из помидор и огурцов	2	7,05	100	1	4	1	47	0	0	0	0	43	19	22	0		
	Щи из свежей капусты	1	84	250	8,7	10,1	8,3	153,9	0	12,4	185,5	0,4	45	110,5	28,4	2		
	Рыба запеч.с карт.по-русски	1	89,05	200	26,7	17	24	225,1	0,4	17,1	90,4	0,4	52,6	322	69,4	2,6		
	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				950	41,3	32	77,7	663,1	0,7	33,5	275,9	2,3	187,1	575,5	160,7	10,2	
ИТОГО за день				1560	69,4	65,4	128,4	1516,3	0,9	69,9	768	10,8	614,8	1113,8	243,9	40,3		