

2 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 11 лет

Утверждено: 
 Директором школы №15
 ИБОУ №15
 О.В. АНАНЬЕВА
 СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ШКОЛА №15

№реца	Наименование блюд	ВЫХОД	ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ						Эн.д.н. калл.	МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА															
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Mg	Fe											
	Завтрак:																								
351	Рыба запеченная с картофелем по - русски (минтай)	240	16,37	8,98	25,45	247,25	0,20	11,42	0,00	0,00	31,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,15
628	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	13,60	56,00	0,00	3,20	0,00	0,00	7,35	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80
ГП	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,20	0,12	0,06	0,00	0,06	37,50	38,70	12,30	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Кондитерское изделие - конфета шоколадная	17	0,70	4,50	10,10	83,50	0,01	0,00	0,00	0,39	4,76	16,20	16,83	0,51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за завтрак:	517	22,37	15,33	71,65	519,15	0,376	14,68	0	1,02	89,094	107,4	48,38	4,665											
	Обед:																								
42	Рассольник Ленинградский с говядиной	200	4,02	9,04	25,90	143,62	0,00	12,24	0,00	0,00	21,36	0,00	20,04	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
71	Нарезка из свежих огурцов (сентябрь-октябрь, май)	80	0,93	0,13	4,13	19,20	0,05	20,00	33,60	0,37	8,00	19,20	8,80	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
70	Огурец соленый (ноябрь-апрель)	80	0,93	0,13	4,13	19,20	0,05	20,00	33,60	0,37	8,00	19,20	8,80	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
449	Плов из птицы	240	20,16	19,79	47,40	471,00	0,00	11,16	0,00	0,00	41,27	0,00	47,18	2,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	45	4,80	2,00	19,60	123,30	0,19	0,09	0,00	0,09	56,25	58,10	18,45	1,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,15	0,20	5,65	40,20	0,03	0,00	0,00	0,45	6,60	38,81	11,40	0,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за обед:	780	32,06	31,36	122,88	889,32	0,285	47,49	33,6	1,11	147,48	130,11	113,87	8,96											
	Итого за день:	1297	54,43	46,69	194,53	1408,47	0,66	62,17	33,60	2,13	236,57	237,51	162,25	13,63											
	Итого за 10 дней:		634,16	641,55	2177,68	14940,40	108,78	1077,55	1005,46	119,24	6973,51	4886,55	2340,58	282,46											
	Средняя:		62,67	63,29	211,97	1458,84																			

соц.педагог

Сиворонова М.В.

шеф-повар

Иванова Н.Г.

2 ДЕНЬ для воз

растной категории от 11 до 18 лет



Утверждено
Директор районной администрации
О.В. Анашьева

№реп	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Эн.цен. калл.	В1	Ca	P	Mg	Fe	
			Б	Ж	У							
	Завтрак:											
351	Рыба запеченная с картофелем по - русски (минтай)	280	19,13	11,02	32,2	193,30	0,25	14,01	0,00	38,33	0,00	1,40
628	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	13,6	56,00	0,00	3,20	0,00	7,35	4,00	0,80
ГП	Хлеб пшеничный	60	6,40	2,70	26,1	164,40	0,25	0,12	0,00	75,00	77,40	2,16
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,90	0,40	9,4	50,20	0,05	0,00	0,00	8,25	48,50	1,13
ГП	Кондитерское изделие	25	0,74	2,66	23,0	11,58	0,03	0,04	0,00	0,27	1,25	39,00
	Итого за завтрак:	595	28,37	16,83	104,38	475,48	0,577	17,37	0	4,789	131,15	44,485
	Обед:											
42	Рассольник Ленинградский с говядиной	250	5,03	11,30	32,3	179,52	0,05	15,30	0,00	26,70	18,00	1,10
71	Нарезка из свежих огурцов (сентябрь-октябрь, май)	100	1,16	0,16	5,1	24,00	0,06	25,00	42,00	10,00	24,00	0,90
70	Огурец соленый (ноябрь-апрель)	100	1,16	0,16	5,1	24,00	0,06	25,00	42,00	10,00	24,00	0,90
449	Плов из птицы	250	21,00	20,62	49,3	491,00	0,00	11,67	0,00	42,99	0,00	2,26
ГП	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,2	92,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	60	6,40	2,70	26,1	164,40	0,25	0,12	0,00	75,00	77,40	2,16
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	55	4,22	0,73	20,7	110,55	0,12	0,00	0,00	19,80	116,40	2,70
	Итого за обед:	915	38,81	35,71	153,96	1061,47	0,497	56,09	42	2,164	188,49	152,46
	Итого за день:	1510	67,18	52,54	258,34	1536,95	1,07	73,46	42,00	317,69	380,95	56,41
	Итого за 10 дней:		833,51	740,29	2800,3	18756,52	141,58	1473,70	1292,95	163,75	5445,94	3110,18
	Итого за 10 дней:		81,32	74,50	270,1	1835,43						404,76

соу. педагог: Сиборокова М.В. *Сиборокова*

мер-повар: Иванова Н.П. *Иванова*