

**СОГЛАСОВАНО:**

Директора МОУ «Сланцевской СОШ № 3»



Русских И.В.

**Утверждено:**

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ

Смирнов Иван Андреевич

ИНН 4702063557698

ОГРН315470200002329

Св-во 47 №003215693 от 24.09.2015г

187540 Ленинградская область г. Волхов

Ул.Борисогорское Поле д.14 кв.64



Индивидуальный предприниматель Смирнов Иван Андреевич

## **ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ /десятидневное/МЕНЮ и ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ**

**для обучающихся льготных категорий 1-4 класс**

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№ Рецептуры Сборник 2004г	Наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>1 день/понедельник/</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
С6.2017 №181	Каша мол.жидкая манная с маслом	210	16,26	17,36	33,42	251,00	0,05	0,48	43,25	0,13	175,43	145,14	22,56	0,34
С6.2017г№376	Чай с сахаром	215	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	0,13
С6.2017г№1	Хлеб белый	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04			0,27	6,90	31,80	7,50	0,68
С6.2017г№3	Бутерброд с сыром	50	6,96	8,30	17,80	157,00	0,04	0,11	59,00	0,50	139,20	96,00	9,45	0,49
	<b>ИТОГО</b>	505	25,43	25,99	75,51	516,97	0,13	0,86	102,25	0,90	335,13	295,07	51,24	1,64
<b>ОБЕД</b>														
С6.2017г№92	Щи кваш.кап.с картоф.и сметаной	255	1,75	5,44	7,88	102,60	0,05	14,20	5,00	0,95	48,20	46,40	22,90	0,84
С6.2017 г№265	Плов	200	16,83	37,56	34,52	408,00	0,52	1,71		1,00	13,80	232,80	52,72	2,41
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	19,80	86,60	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
С6.2017г№1	Хлеб черный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
С6.2017г№1	Хлеб белый	30	1,68	0,33	14,83	68,97	0,04			0,27	6,90	31,80	7,50	0,68
	<b>ИТОГО</b>	725	24,42	43,93	96,35	759,69	0,67	19,91	5,00	2,74	92,10	359,80	104,32	7,17
	<b>ВСЕГО</b>	1230	49,85	69,92	171,86	1276,66	0,80	20,77	107,25	3,64	427,23	654,87	155,56	8,81

№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (мг)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
<b>2 день/вторник/</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
С6.2017г№173	Каша молоч.вязкая из пшен.с маслом	210	10,88	15,40	48,91	388,20	0,15	1,23	30,40	2,45	188,40	195,60	50,80	0,95	
С6.2017г№382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	158,33	0,02	0,33		0,44	133,33	141,30	15,56	0,02	
С6.2017г№1	Хлеб белый	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04			0,27	6,90	31,80	7,50	0,68	
	<b>ИТОГО</b>	<b>440</b>	<b>16,34</b>	<b>16,40</b>	<b>89,73</b>	<b>615,50</b>	<b>0,21</b>	<b>1,56</b>	<b>30,40</b>	<b>3,16</b>	<b>328,63</b>	<b>368,70</b>	<b>73,86</b>	<b>1,65</b>	
<b>ОБЕД</b>															
С6.2017г№102	Суп картофел. с бобов./на кур.бульоне/	250	7,75	11,88	27,60	249,40	0,09	7,29		2,25	51,76	172,25	47,81	2,29	
С6.2017г№229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	5,80	105,00	0,05	3,73	5,82	0,55	39,07	162,19	48,53	0,85	
С6.2015г№312	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,70	0,10	3,79		0,40	44,38	103,92	33,30	1,20	
С6.2017г№376	Чай с сахаром	215	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	0,13	
С6.2017г№1	Хлеб черный	35	2,77	0,35	16,91	83,00	0,04			0,46	8,05	30,45	11,55	0,39	
С6.2017г№1	Хлеб белый	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04			0,27	6,90	31,80	7,50	0,68	
	<b>ИТОГО</b>	<b>810</b>	<b>26,15</b>	<b>23,27</b>	<b>99,13</b>	<b>711,07</b>	<b>0,32</b>	<b>15,08</b>	<b>5,82</b>	<b>3,93</b>	<b>163,76</b>	<b>522,74</b>	<b>160,42</b>	<b>5,54</b>	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1250</b>	<b>42,49</b>	<b>39,67</b>	<b>188,86</b>	<b>1326,57</b>	<b>0,53</b>	<b>16,64</b>	<b>36,22</b>	<b>7,09</b>	<b>492,39</b>	<b>891,44</b>	<b>234,28</b>	<b>7,19</b>	



№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (мг)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>3 день-/среда/</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
Сб.2017г№183	Каша мол.жидкая из греч.крупы с масл	210	8,87	12,68	34,34	287,98	0,21	1,60	63,65	1,30	179,20	239,90	96,86	2,47
Сб.2017г№379	Кофейный напиток в молоком	200	3,18	2,68	15,96	100,60	0,04	1,30	20,00	0,40	125,78	90,00	14,00	0,13
Сб.2017г№1	Хлеб белый	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04			0,27	6,90	31,80	7,50	0,68
	<b>ИТОГО</b>	<b>440</b>	<b>13,73</b>	<b>15,69</b>	<b>65,12</b>	<b>457,55</b>	<b>0,29</b>	<b>2,90</b>	<b>83,65</b>	<b>1,97</b>	<b>311,88</b>	<b>361,70</b>	<b>118,36</b>	<b>3,28</b>
<b>ОБЕД</b>														
Сб.2017г№82	Борщ св. кап.с картоф.смет./на кур.бул/	255	2,25	5,12	18,30	212,20	0,06	1,84	5,00	2,52	44,30	58,20	32,20	1,45
Сб.2017г№278	Тефтели мясные соус сметанный	130	9,25	10,34	12,11	178,45	0,06	0,85	40,10	1,46	33,03	104,44	21,66	1,03
Сб.2017г№309	Макаронь отварные	180	6,12	9,00	34,20	242,28	0,07			2,34	14,40	41,40	9,00	0,90
Сб.2015г№701	Напиток яблочный	200	0,16		23,88	98,56	0,01	1,80		0,22	6,40	4,40	3,60	0,18
Сб.2017г№1	Хлеб черный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Сб.2017г№1	Хлеб белый	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04			0,27	6,90	31,80	7,50	0,68
	<b>ИТОГО</b>	<b>825</b>	<b>21,83</b>	<b>25,09</b>	<b>117,80</b>	<b>870,60</b>	<b>0,27</b>	<b>4,49</b>	<b>45,10</b>	<b>7,20</b>	<b>111,93</b>	<b>266,34</b>	<b>83,86</b>	<b>4,57</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1265</b>	<b>35,56</b>	<b>40,78</b>	<b>182,92</b>	<b>1328,15</b>	<b>0,56</b>	<b>7,39</b>	<b>128,75</b>	<b>9,17</b>	<b>423,81</b>	<b>628,04</b>	<b>202,22</b>	<b>7,85</b>

№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (мг)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	<b>4 день-/четверг/ ЗАВТРАК</b>													
Сб.2017г№173	Каша молоч.вязкая геркулес.с маслом	210	20,20	19,70	32,20	324,40	0,30	1,95	30,20	2,20	188,40	312,20	85,50	3,10
Сб.2017г№376	Чай с сахаром	215	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	0,13
Сб.2017г№1	Хлеб белый	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04			0,27	6,90	31,80	7,50	0,68
Сб.2017г№338	Яблоко *	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00			16,00	14,00	9,00	2,20
	<b>ИТОГО</b>	<b>555</b>	<b>22,81</b>	<b>20,43</b>	<b>66,29</b>	<b>480,37</b>	<b>0,37</b>	<b>12,22</b>	<b>30,20</b>	<b>2,47</b>	<b>224,90</b>	<b>380,13</b>	<b>113,73</b>	<b>6,11</b>
	<b>ОБЕД</b>													
Сб.2017г№97	Суп картоф.с рыбой отварной	250	8,45	8,28	13,13	160,78	0,11	6,88	15,00	0,38	31,55	175,70	46,15	1,25
Сб.2017г№259/20	Жаркое по-домашнему,огурец свежий	220	24,27	33,74	19,52	386,39	0,42	8,33		1,99	39,38	214,96	53,16	3,60
Сб.2017г№342	Компот из свежих плодов	200	0,52		49,78	114,33	0,02	66,00		0,40	26,00	26,00	18,89	6,70
Сб.2017г№1	Хлеб черный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Сб.2017г№1	Хлеб белый	30	1,68	0,33	14,83	68,97	0,04			0,27	6,90	31,80	7,50	0,68
	<b>ИТОГО</b>	<b>730</b>	<b>37,29</b>	<b>42,65</b>	<b>111,75</b>	<b>800,61</b>	<b>0,62</b>	<b>81,21</b>	<b>15,00</b>	<b>3,43</b>	<b>110,73</b>	<b>474,56</b>	<b>135,60</b>	<b>12,56</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1285</b>	<b>60,10</b>	<b>63,08</b>	<b>178,04</b>	<b>1280,98</b>	<b>0,99</b>	<b>93,43</b>	<b>45,20</b>	<b>5,90</b>	<b>335,63</b>	<b>854,69</b>	<b>249,33</b>	<b>18,67</b>

№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (мг)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>5 день-/пятница/ ЗАВТРАК</b>														
С6.2017r№175	Каша мол.вязк."Дружба" с масл.	210	18,20	16,80	30,18	289,70	0,10	0,75	48,20	1,95	122,40	142,60	30,80	0,76
С6.2017r№382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	158,33	0,02	0,33		0,44	133,33	141,30	15,56	0,02
С6.2017r№1	Хлеб белый	30	1,68	0,33	14,83	68,97	0,04			0,27	6,90	31,80	7,50	0,68
	<b>ИТОГО</b>	440	23,66	17,80	71,01	517,00	0,16	1,08	48,20	2,66	262,63	315,70	53,86	1,46
<b>ОБЕД</b>														
С6.2017r№97	Суп картофельный с курой	250	2,73	2,80	20,45	217,90	0,15	8,25	15,00	1,23	15,20	63,55	24,08	0,98
С6.2017r№287	Голубцы с мясом,рисом /ленивые/.смет	200	12,18	15,42	35,88	246,84	0,08	17,15	35,06	2,24	66,38	157,37	40,36	1,42
С6.2004r№699	Напиток из апельсинов	200	0,30		17,20	71,76	0,01	10,00			29,60	22,30	2,67	0,53
С6.2017r№1	Хлеб черный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
С6.2017r№1	Хлеб белый	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04			0,27	6,90	31,80	7,50	0,68
	<b>ВСЕГО</b>	1150	42,92	36,65	173,85	1192,61	0,47	36,48	98,26	6,79	387,61	616,82	138,37	5,40



№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (мг)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	<b>6 день-/понедельник/ ЗАВТРАК</b>													
С6.2017 №181	Каша молжидкая манная с маслом	210	16,26	17,36	33,42	251,00	0,05	0,48	43,25	0,13	175,43	145,14	22,56	0,34
С6.2017r№382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	158,33	0,02	0,33		0,44	133,33	141,30	15,56	0,02
С6.2017r№1	Хлеб белый	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04			0,27	6,90	31,80	7,50	0,68
	<b>ИТОГО</b>	<b>440</b>	<b>21,72</b>	<b>18,36</b>	<b>74,24</b>	<b>478,30</b>	<b>0,11</b>	<b>0,81</b>	<b>43,25</b>	<b>0,84</b>	<b>315,66</b>	<b>318,24</b>	<b>45,62</b>	<b>1,04</b>
	<b>ОБЕД</b>													
С6.2017r№96	Рассол. Ленинградский со сметаной	255	3,15	3,00	20,20	146,80	0,08	15,12	5,00	0,80	50,20	234,80	32,20	1,24
С6.2017r№260	Гуляш	100	10,54	28,19	2,89	309,00	0,28	0,92		0,78	20,00	128,52	22,39	2,21
С6.2017r№309	Макароньы отварные	180	6,12	9,00	34,20	242,28	0,07			2,34	14,40	41,40	9,00	0,90
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	19,80	86,60	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
С6.2017r№1	Хлеб черный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
С6.2017r№1	Хлеб белый	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04			0,27	6,90	31,80	7,50	0,68
	<b>ИТОГО</b>	<b>805</b>	<b>25,65</b>	<b>41,12</b>	<b>111,23</b>	<b>947,17</b>	<b>0,53</b>	<b>20,04</b>	<b>5,00</b>	<b>4,71</b>	<b>114,70</b>	<b>485,32</b>	<b>92,29</b>	<b>8,27</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1245</b>	<b>47,37</b>	<b>59,48</b>	<b>185,47</b>	<b>1425,47</b>	<b>0,64</b>	<b>20,85</b>	<b>48,25</b>	<b>5,55</b>	<b>430,36</b>	<b>803,56</b>	<b>137,91</b>	<b>9,31</b>

№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (мг)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>7 день -вторник/</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
С6.2017г№174	Каша молоч.вязкая из греч.и ячев.с/м	210	12,20	16,40	35,40	312,60	0,10	0,85	48,80	1,85	148,80	233,20	32,70	0,86
С6.2017г№360	Кисель из повидла	200	0,10		29,06	114,00	0,02	0,12		0,24	14,00	7,56	3,40	0,32
С6.2017г№1	Хлеб белый	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04			0,27	6,90	31,80	7,50	0,68
С6.2017г№338	Яблоко *	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,03	8,00			12,80	11,20	7,20	1,76
	<b>ИТОГО</b>	520	14,30	17,05	87,12	533,17	0,19	8,97	48,80	2,36	182,50	283,76	50,80	3,62
<b>ОБЕД</b>														
С6.2015г№111	Борщ Сибирский со сметаной	255	5,12	7,44	16,80	168,50	0,04	8,20	5,00	2,00	60,20	124,80	38,40	1,95
С6.2017г№296	Котлета рубленая из птицы	100	15,20	13,60	13,50	237,23	0,08	0,20	20,00	0,39	44,00	96,00	26,00	2,19
С6.2017г №302	Рис отварной	180	4,32	5,10	45,04	244,26	0,04			0,96	6,37	93,37	30,55	0,62
С6.2017г№376	Чай с сахаром	215	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	0,13
С6.2017г№1	Хлеб черный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
С6.2017г№1	Хлеб белый	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04			0,27	6,90	31,80	7,50	0,68
	<b>ИТОГО</b>	810	29,22	26,77	114,12	829,10	0,23	8,67	25,00	4,01	137,97	394,20	124,08	5,90
	<b>ВСЕГО</b>	1330	43,52	43,82	201,24	1362,27	0,42	17,64	73,80	6,37	320,47	677,96	174,88	9,52



№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (мг)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>8 день-/среда/</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
С6.2017r№173	Каша молоч.вязкая из пшена с маслом	210	10,88	15,40	48,91	388,20	0,15	1,23	30,40	2,45	188,40	195,60	50,80	0,95
С6.2017r№376	Чай с сахаром	215	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	0,13
С6.2017r№1	Хлеб белый	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04			0,27	6,90	31,80	7,50	0,68
	<b>ИТОГО</b>	455	13,09	15,73	73,20	497,17	0,19	1,50	30,40	2,72	208,90	249,53	70,03	1,76
<b>ОБЕД</b>														
С6.2017r№104	Суп картофельный с мясн.фрикадел.	250	6,20	5,12	15,50	281,60	0,02	0,41		0,21	2,38	2,33	1,33	0,06
С6.2004r№438	Азу	200	13,35	15,40	34,55	292,20	0,05	0,56	25,30	0,12	50,37	187,38	29,72	2,97
С6.2017r№349	Компот смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,08	152,80	0,02	0,73		0,22	32,48	23,44	17,46	0,70
С6.2017r№1	Хлеб черный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
С6.2017r№1	Хлеб белый	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04			0,27	6,90	31,80	7,50	0,68
	<b>ИТОГО</b>	720	25,05	21,34	116,27	889,09	0,15	1,70	25,30	1,34	101,33	279,75	69,21	4,85
	<b>ВСЕГО</b>	1175	38,14	37,07	189,47	1386,26	0,34	3,20	55,70	4,06	310,23	529,28	139,24	6,61

№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (мг)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	<b>9 день/четверг/</b>													
	<b>ЗАВТРАК</b>													
С6.2017r№173	Каша молоч.вязкая геркулес.с маслом	210	20,20	19,70	32,20	324,40	0,30	1,95	30,20	2,20	188,40	312,20	85,50	3,10
С6.2017r№382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	158,33	0,02	0,33		0,44	133,33	141,30	15,56	0,02
С6.2017r№1	Хлеб белый	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04			0,27	6,90	31,80	7,50	0,68
С6.2017r№3	Бутерброд с сыром	50	6,96	8,30	17,80	157,00	0,04	0,11	59,00	0,50	139,20	96,00	9,45	0,49
	<b>ИТОГО</b>	490	32,62	29,00	90,82	708,70	0,40	2,39	89,20	3,41	467,83	581,30	118,01	4,29
	<b>ОБЕД</b>													
С6.2017r№88	Щи из св.кап. с карт.сметаной	255	2,25	5,18	10,10	162,50	1,00	202,00	12,20	2,38	38,40	52,20	24,90	1,10
С6.2017r№278	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	23,52	185,00	0,20	8,45		1,50	33,24	239,32	17,47	5,00
С6.2017r№302	Каша гречн.рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,36	292,50	0,25			1,44	17,42	244,72	91,00	5,47
С6.2017r№376	Чай с сахаром	215	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	0,13
С6.2017r№1	Хлеб черный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
С6.2017r№1	Хлеб белый	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04			0,27	6,90	31,80	7,50	0,68
	<b>ИТОГО</b>	810	30,41	24,35	118,76	819,11	1,52	210,72	12,20	5,98	116,46	616,27	162,50	12,71
	<b>ВСЕГО</b>	1300	63,03	53,35	209,58	1527,81	1,92	213,11	101,40	9,39	584,29	1197,57	280,51	17,00

