

СОГЛАСОВАНО:

Директора МОУ «Сланцевской СОШ №3»



Русские И.В.

Утверждено:

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
Смирнов Иван Андреевич
ИНН 470206357698
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 /двенадцатидневное/МЕНЮ и ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

для обучающихся льготных категорий с 5-11 класс

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ 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	
			3	4	5		6	7	8	9	10	11	12	13	14
	1	2													
	I день/понедельник/ ЗАВТРАК														
	ИТОГО	0	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
	ОБЕД														
С6.2017г№92	Щи кваш.кап.с кар.и смет./на кур.бульоне/	255	2,28	6,12	10,20	178,50	0,05	15,40	5,00	1,22	52,80	54,90	25,30	1,00	
С6.2017 г№265/20	Плов и огурец свежий/доп.гарнир/	200/20	17,04	37,59	35,09	411,39	0,52	1,77		1,03	20,40	237,00	56,92	2,56	
С6.2017г№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	
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	
С6.2017г№338	Апельсин	165	2,12	0,47	34,51	89,10	0,55	142,56		0,47	80,16	54,22	96,66	0,52	
	ИТОГО	910	26,80	44,91	163,73	955,81	1,22	225,73	5,00	3,91	195,46	438,72	218,47	11,90	
	ВСЕГО	910	26,80	44,91	163,73	955,81	1,22	225,73	5,00	3,91	195,46	438,72	218,47	11,90	

№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (мг)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	5 день-/пятница/ ЗАВТРАК													
	ИТОГО	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ОБЕД													
Сб.2017г№97	Суп картофельный с курой	235/15	2,73	2,80	20,45	217,90	0,15	8,25	15,00	1,23	15,20	63,55	24,08	0,98
Сб.2017г№287	Голубцы с мясом,рисом /ленивые/.смет	180/20	12,18	15,42	35,88	246,84	0,08	17,15	35,06	2,24	66,38	157,37	40,36	1,42
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	19,80	86,60	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
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
Сб.2017г№338	Яблоко *	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00			20,80	18,20	11,70	2,86
	ИТОГО	840	20,48	19,57	118,18	751,55	0,36	42,40	50,06	4,13	130,18	311,02	101,54	9,07
	ВСЕГО	840	20,48	19,57	118,18	751,55	0,36	42,40	50,06	4,13	130,18	311,02	101,54	9,07

№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (г)			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
	6 день-/суббота/ ЗАВТРАК													
	ИТОГО	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ОБЕД													
С6.2017r№99	Суп из овощей со сметаной	255	2,25	5,18	10,10	162,50	1,00	20,20	12,20	1,44	38,40	52,20	24,90	1,10
С6.2017r№268	Шницель мясной рубленый	100	15,91	14,40	16,00	261,00	0,07	0,32	40,80	0,36	40,31	175,60	55,20	2,56
С6.2017r№312,23	Картофельное пюре ,помидор свежий/доп.гарнир/	180/30	4,00	5,77	25,67	171,30	0,11	9,04		0,52	48,58	111,72	42,30	1,47
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	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
С6.2017r№338	Мандарин	100	0,68	0,15	19,50	85,20	0,04	33,00		0,30	31,30	11,33	9,50	0,80
	ИТОГО	925	27,55	26,22	132,66	971,91	1,31	63,29	53,00	3,50	204,87	432,19	166,76	7,64
	ВСЕГО	925	27,55	26,22	132,66	971,91	1,31	63,29	53,00	3,50	204,87	432,19	166,76	7,64

№ 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
	7 день-/понедельник/													
	ЗАВТРАК													
	ИТОГО	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ОБЕД													
Сб.2017г№96	Рассол. Ленингр.со сметаной/кур.бульо/	255	3,88	3,25	24,20	188,90	0,10	18,20	5,00	0,94	54,20	255,30	34,60	1,34
Сб.2017г№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
Сб.2017г№309,20	Макароны отварные,огурец свежий/доп.гарнир/	180/20	6,33	9,03	34,77	245,67	0,07	0,60		2,37	21,00	50,40	13,20	1,05
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 черный,хлеб белый	70	4,84	0,73	34,14	162,49	0,08			0,79	16,10	66,60	20,70	1,12
Сб.2017г№3	Бутерброд с сыром	30/20	6,96	8,30	17,80	157,00	0,04	0,11	59,00	0,50	139,20	96,00	9,45	0,49
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
	ИТОГО	990	33,48	49,90	133,07	1150,06	0,60	30,10	64,00	5,38	280,10	632,95	121,07	8,54
	ВСЕГО	990	33,48	49,90	133,07	1150,06	0,60	30,10	64,00	5,38	280,10	632,95	121,07	8,54

№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (мг)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Б1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	8 день-/вторник/ ЗАВТРАК													
	ИТОГО		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ОБЕД													
Сб.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
Сб.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
Сб.2017г №302/24	Рис отварной,салат из свеж.помид.и огур./доп.гар/	180/30	4,62	6,92	45,08	265,46	0,04	3,10		1,10	6,45	93,46	30,60	0,65
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	19,80	86,60	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
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
Сб.2017г№338	Мандарин	85	0,58	0,13	16,58	72,42	0,03	28,05		0,26	26,61	9,63	808,00	0,68
	ИТОГО	910	30,57	28,46	109,67	969,32	0,28	43,55	25,00	4,41	165,06	395,79	928,40	9,28
	ВСЕГО	910	30,57	28,46	109,67	969,32	0,28	43,55	25,00	4,41	165,06	395,79	928,40	9,28

№ 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	
			2	3	4		5	6	7	8	9	10	11	12	13
	1														
	9 день-/среда/ ЗАВТРАК														
	ИТОГО	0	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
	ОБЕД														
Сб.2017г№104	Суп картофельный с мясн.фрикадел.	230/20	6,20	5,12	15,50	281,60	0,02	0,41		0,21	2,38	2,33	1,33	0,06	
Сб.2004г№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	
Сб.2017г№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	
Сб.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	
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 *	190	0,76	0,76	18,62	89,30	0,06	19,00			30,40	26,60	17,10	4,18	
	ИТОГО	910	25,81	22,10	134,89	978,39	0,23	20,70	25,30	1,34	131,73	306,35	86,31	9,03	
	ВСЕГО	910	25,81	22,10	134,89	978,39	0,23	20,70	25,30	1,34	131,73	306,35	86,31	9,03	

	Наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (мг)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
11 день-/пятница/														
Завтрак														
	ИТОГО	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ОБЕД														
Сб.2017г№103	Суп картоф.с макарон.изделиями	250	4,88	3,58	19,20	168,70	0,10	8,25		0,90	29,20	67,58	27,28	1,13
Сб.2017г№268	Котлета мясная рубленая	100	15,91	14,40	16,00	261,00	0,07	0,32	40,80	0,36	40,31	175,60	55,20	2,56
Сб.2015г№312/20	Картофельное пюре,свежий огурец/доп.гарнир/	180/20	3,89	5,78	25,11	168,08	0,10	4,39		0,42	50,98	112,92	37,50	1,35
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	19,80	86,60	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
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
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
	ИТОГО	910	30,13	24,99	119,22	870,49	0,39	26,96	40,80	2,34	164,29	442,00	154,38	11,05
ПОЛДНИК														
	ИТОГО		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ВСЕГО	910	30,13	24,99	119,22	870,49	0,39	26,96	40,80	2,34	164,29	442,00	154,38	11,05

