

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор МОУ «Сланцевской СОШ № 3»



Ивановских 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 с 1-4 класс**

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

| № Рецептуры<br>Сборник 2004г | Наименование блюда              | Масса<br>порции | пищевые вещества (мг) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(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   |
|                              | 1 день/понедельник/             |                 |                       |       |        |                                      |               |       |        |                           |        |        |        |      |
|                              | ЗАВТРАК                         |                 |                       |       |        |                                      |               |       |        |                           |        |        |        |      |
| С6.2017г№181                 | Каша мол.жидкая манная с маслом | 200/10          | 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                   | 200/15          | 0,53                  |       | 9,47   | 40,00                                |               | 0,27  |        |                           | 13,60  | 22,13  | 11,73  | 0,13 |
| С6.2017г№1                   | Хлеб белый                      | 40              | 2,24                  | 0,44  | 19,76  | 91,96                                | 0,05          |       |        | 0,36                      | 9,20   | 42,40  | 10,00  | 0,91 |
| С6.2017г№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 |
|                              |                                 |                 |                       |       |        |                                      |               |       |        |                           |        |        |        |      |
|                              |                                 |                 |                       |       |        |                                      |               |       |        |                           |        |        |        |      |
|                              | ИТОГО                           | 515             | 25,99                 | 26,10 | 80,45  | 539,96                               | 0,14          | 0,86  | 102,25 | 0,99                      | 337,43 | 305,67 | 53,74  | 1,87 |
|                              |                                 |                 |                       |       |        |                                      |               |       |        |                           |        |        |        |      |
|                              | ОБЕД                            |                 |                       |       |        |                                      |               |       |        |                           |        |        |        |      |
| С6.2017г№92                  | Щи кваш.кап.с картоф.и сметаной | 250/5           | 1,75                  | 5,44  | 7,88   | 102,60                               | 0,05          | 14,20 | 5,00   | 0,95                      | 48,20  | 46,40  | 22,90  | 0,84 |
| С6.2017г№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                     | 50              | 3,95                  | 0,50  | 24,15  | 116,90                               | 0,05          |       |        | 0,65                      | 11,50  | 43,50  | 16,50  | 0,55 |
| 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 |
|                              |                                 |                 |                       |       |        |                                      |               |       |        |                           |        |        |        |      |
|                              | ИТОГО                           | 735             | 25,21                 | 44,03 | 101,18 | 783,07                               | 0,68          | 19,91 | 5,00   | 2,87                      | 94,40  | 368,50 | 107,62 | 7,28 |
|                              |                                 |                 |                       |       |        |                                      |               |       |        |                           |        |        |        |      |
|                              |                                 |                 |                       |       |        |                                      |               |       |        |                           |        |        |        |      |
|                              |                                 |                 |                       |       |        |                                      |               |       |        |                           |        |        |        |      |
|                              |                                 |                 |                       |       |        |                                      |               |       |        |                           |        |        |        |      |
|                              |                                 |                 |                       |       |        |                                      |               |       |        |                           |        |        |        |      |
|                              | ВСЕГО                           | 1250            | 51,20                 | 70,13 | 181,63 | 1323,03                              | 0,82          | 20,77 | 107,25 | 3,86                      | 431,83 | 674,17 | 161,36 | 9,15 |

| № 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   |
|              | 2 день/вторник/                        |              |                       |       |        |                |               |       |       |                           |        |        |        |      |
|              | ЗАВТРАК                                |              |                       |       |        |                |               |       |       |                           |        |        |        |      |
| Сб.2017г№173 | Каша молоч.вязкая из пшен.с маслом     | 200/10       | 10,88                 | 15,40 | 48,91  | 388,20         | 0,15          | 1,23  | 30,40 | 2,45                      | 188,40 | 195,60 | 50,80  | 0,95 |
| Сб.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 |
| 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 |
| Сб.2017г№338 | Яблоко *                               | 80           | 0,27                  | 0,27  | 6,88   | 33,07          |               | 7,04  | 3,52  | 0,43                      | 11,25  | 7,73   | 5,65   | 1,55 |
|              |  |              |                       |       |        |                |               |       |       |                           |        |        |        |      |
|              |  |              |                       |       |        |                |               |       |       |                           |        |        |        |      |
|              |  |              |                       |       |        |                |               |       |       |                           |        |        |        |      |
|              | ИТОГО                                  | 520          | 12,93                 | 16,00 | 99,68  | 604,24         | 0,21          | 8,39  | 33,92 | 3,39                      | 220,55 | 242,69 | 67,35  | 3,50 |
|              |  |              |                       |       |        |                |               |       |       |                           |        |        |        |      |
|              |  |              |                       |       |        |                |               |       |       |                           |        |        |        |      |
|              | ОБЕД                                   |              |                       |       |        |                |               |       |       |                           |        |        |        |      |
|              |  |              |                       |       |        |                |               |       |       |                           |        |        |        |      |
| Сб.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 |
| Сб.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 |
| Сб.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 |
| Сб.2017г№376 | Чай с сахаром                          | 200/15       | 0,53                  |       | 9,47   | 40,00          |               | 0,27  |       |                           | 13,60  | 22,13  | 11,73  | 0,13 |
| 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  | 14,83  | 68,97          | 0,04          |       |       | 0,27                      | 6,90   | 31,80  | 7,50   | 0,68 |
|              |  |              |                       |       |        |                |               |       |       |                           |        |        |        |      |
|              | ИТОГО                                  | 815          | 26,54                 | 23,32 | 101,55 | 721,59         | 0,32          | 15,08 | 5,82  | 3,99                      | 164,91 | 527,09 | 162,07 | 5,59 |
|              |  |              |                       |       |        |                |               |       |       |                           |        |        |        |      |
|              |  |              |                       |       |        |                |               |       |       |                           |        |        |        |      |
|              |  |              |                       |       |        |                |               |       |       |                           |        |        |        |      |
|              |  |              |                       |       |        |                |               |       |       |                           |        |        |        |      |
|              |  |              |                       |       |        |                |               |       |       |                           |        |        |        |      |
|              |  |              |                       |       |        |                |               |       |       |                           |        |        |        |      |
|              |  |              |                       |       |        |                |               |       |       |                           |        |        |        |      |
|              |  |              |                       |       |        |                |               |       |       |                           |        |        |        |      |
|              |  |              |                       |       |        |                |               |       |       |                           |        |        |        |      |
|              |  |              |                       |       |        |                |               |       |       |                           |        |        |        |      |
|              |  |              |                       |       |        |                |               |       |       |                           |        |        |        |      |
|              | ВСЕГО                                  | 1335         | 39,47                 | 39,32 | 201,23 | 1325,83        | 0,53          | 23,47 | 39,74 | 7,38                      | 385,46 | 769,78 | 229,42 | 9,09 |

| № 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    |
|                 | 3 день-/среда/<br>ЗАВТРАК               |              |                       |       |        |                |               |       |       |                           |        |        |        |       |
| Сб.2017г№174    | Каша молоч.вязкая геркулес.с маслом     | 200/10       | 8,31                  | 13,12 | 37,63  | 303,00         | 0,18          | 0,96  | 54,80 | 2,20                      | 149,62 | 234,96 | 70,82  | 1,73  |
| Сб.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  |
| 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  |
|                 |   |              |                       |       |        |                |               |       |       |                           |        |        |        |       |
|                 |   |              |                       |       |        |                |               |       |       |                           |        |        |        |       |
|                 |   |              |                       |       |        |                |               |       |       |                           |        |        |        |       |
|                 |   |              |                       |       |        |                |               |       |       |                           |        |        |        |       |
|                 | ИТОГО                                   | 440          | 13,77                 | 14,12 | 78,46  | 530,30         | 0,24          | 1,29  | 54,80 | 2,91                      | 289,85 | 408,06 | 93,88  | 2,43  |
|                 |   |              |                       |       |        |                |               |       |       |                           |        |        |        |       |
|                 | ОБЕД                                    |              |                       |       |        |                |               |       |       |                           |        |        |        |       |
|                 |   |              |                       |       |        |                |               |       |       |                           |        |        |        |       |
| Сб.2017г№82     | Борщ св. кап.с картоф.смет./на кур.бул/ | 250/5        | 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           | 90/40        | 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№309/20 | Макароны отварные,огурец свежий         | 210          | 6,44                  | 9,04  | 35,06  | 247,36         | 0,07          | 0,90  |       | 2,38                      | 24,30  | 54,90  | 15,30  | 1,12  |
| 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                             | 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  | 14,83  | 68,97          | 0,04          |       |       | 0,27                      | 6,90   | 31,80  | 7,50   | 0,68  |
|                 |   |              |                       |       |        |                |               |       |       |                           |        |        |        |       |
|                 | ИТОГО                                   | 865          | 23,30                 | 25,23 | 149,40 | 914,83         | 0,29          | 69,59 | 45,10 | 7,55                      | 143,73 | 310,14 | 108,75 | 11,42 |
|                 |   |              |                       |       |        |                |               |       |       |                           |        |        |        |       |
|                 |   |              |                       |       |        |                |               |       |       |                           |        |        |        |       |
|                 |   |              |                       |       |        |                |               |       |       |                           |        |        |        |       |
|                 |   |              |                       |       |        |                |               |       |       |                           |        |        |        |       |
|                 |   |              |                       |       |        |                |               |       |       |                           |        |        |        |       |
|                 |   |              |                       |       |        |                |               |       |       |                           |        |        |        |       |
|                 |   |              |                       |       |        |                |               |       |       |                           |        |        |        |       |
|                 | ВСЕГО                                   | 1305         | 37,07                 | 39,35 | 227,86 | 1445,13        | 0,53          | 70,88 | 99,90 | 10,46                     | 433,58 | 718,20 | 202,63 | 13,85 |

| № 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    |
|                 | 4 день-/четверг/<br>ЗАВТРАК        |              |                       |       |        |                |               |       |       |                           |        |        |        |       |
| Сб.2017г№174    | Каша молоч.вязкая из риса с маслом | 200/10       | 10,20                 | 17,40 | 24,80  | 277,20         | 0,25          | 1,24  | 27,30 | 1,90                      | 172,20 | 298,40 | 79,30  | 2,24  |
| Сб.2017г№376    | Чай с сахаром                      | 200/15       | 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  | 14,83  | 68,97          | 0,04          |       |       | 0,27                      | 6,90   | 31,80  | 7,50   | 0,68  |
| Сб.2017г№338    | Яблоко *                           | 90           | 0,30                  | 0,30  | 7,74   | 37,20          |               | 7,92  | 3,96  | 0,48                      | 12,66  | 8,70   | 6,36   | 1,74  |
|                 |                                    |              |                       |       |        |                |               |       |       |                           |        |        |        |       |
|                 |                                    |              |                       |       |        |                |               |       |       |                           |        |        |        |       |
|                 | ИТОГО                              | 545          | 12,71                 | 18,03 | 56,84  | 423,37         | 0,29          | 9,43  | 31,26 | 2,65                      | 205,36 | 361,03 | 104,89 | 4,79  |
|                 |                                    |              |                       |       |        |                |               |       |       |                           |        |        |        |       |
|                 | ОБЕД                               |              |                       |       |        |                |               |       |       |                           |        |        |        |       |
| 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№289,20 | Рагу из куры,огурец свежий         | 200/20       | 14,64                 | 13,39 | 18,80  | 258,70         | 0,08          | 12,95 | 16,90 | 0,41                      | 41,20  | 123,66 | 43,80  | 2,19  |
| 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  | 14,83  | 68,97          | 0,04          |       |       | 0,27                      | 6,90   | 31,80  | 7,50   | 0,68  |
|                 |                                    |              |                       |       |        |                |               |       |       |                           |        |        |        |       |
|                 | ИТОГО                              | 740          | 28,59                 | 22,49 | 98,16  | 734,77         | 0,29          | 20,56 | 31,90 | 1,80                      | 121,33 | 389,40 | 128,11 | 5,26  |
|                 |                                    |              |                       |       |        |                |               |       |       |                           |        |        |        |       |
|                 |                                    |              |                       |       |        |                |               |       |       |                           |        |        |        |       |
|                 |                                    |              |                       |       |        |                |               |       |       |                           |        |        |        |       |
|                 |                                    |              |                       |       |        |                |               |       |       |                           |        |        |        |       |
|                 |                                    |              |                       |       |        |                |               |       |       |                           |        |        |        |       |
|                 |                                    |              |                       |       |        |                |               |       |       |                           |        |        |        |       |
|                 | ВСЕГО                              | 1285         | 41,30                 | 40,52 | 155,00 | 1158,14        | 0,58          | 29,99 | 63,16 | 4,45                      | 326,69 | 750,43 | 233,00 | 10,05 |

| № Рецептуры  | Наименование блюда                   | Масса порции | пищевые вещества (мг) |       |        | Энергетическая | Витамины (мг) |       |        | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |      |
|--------------|--------------------------------------|--------------|-----------------------|-------|--------|----------------|---------------|-------|--------|---------------------------|--------|--------|--------|------|
|              |                                      |              | Б                     | Ж     | У      |                | В1            | С     | А      | Г                         | Са     | Р      | Mg     | Fe   |
|              | 1                                    | 2            | 3                     | 4     | 5      | 6              | 7             | 8     | 9      | 10                        | 11     | 12     | 13     | 14   |
|              | 5 день-/пятница/<br>ЗАВТРАК          |              |                       |       |        |                |               |       |        |                           |        |        |        |      |
| Сб.2017r№175 | Каша мол.вязк."Дружба" с маслом      | 200/10       | 18,20                 | 16,80 | 30,18  | 289,70         | 0,10          | 0,75  | 48,20  | 1,95                      | 122,40 | 142,60 | 30,80  | 0,76 |
| Сб.2017r№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.2017r№,1  | Бутерброд с маслом                   | 40/10        | 2,95                  | 9,36  | 18,61  | 170,00         | 0,04          |       | 50,00  | 2,00                      | 10,50  | 28,13  | 5,25   | 0,44 |
|              |                                      |              |                       |       |        |                |               |       |        |                           |        |        |        |      |
|              |                                      |              |                       |       |        |                |               |       |        |                           |        |        |        |      |
|              |                                      |              |                       |       |        |                |               |       |        |                           |        |        |        |      |
|              | ИТОГО                                | 460          | 24,33                 | 28,84 | 64,75  | 560,30         | 0,18          | 2,05  | 118,20 | 4,35                      | 258,68 | 260,73 | 50,05  | 1,33 |
|              |                                      |              |                       |       |        |                |               |       |        |                           |        |        |        |      |
|              | ОБЕД                                 |              |                       |       |        |                |               |       |        |                           |        |        |        |      |
| Сб.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 |
| Сб.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 |
| Сб.2015r№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.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 |
| Сб.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 |
|              |                                      |              |                       |       |        |                |               |       |        |                           |        |        |        |      |
|              |                                      |              |                       |       |        |                |               |       |        |                           |        |        |        |      |
|              | ИТОГО                                | 720          | 19,91                 | 18,95 | 114,36 | 725,79         | 0,32          | 27,20 | 50,06  | 4,48                      | 104,08 | 291,92 | 88,74  | 3,70 |
|              |                                      |              |                       |       |        |                |               |       |        |                           |        |        |        |      |
|              |                                      |              |                       |       |        |                |               |       |        |                           |        |        |        |      |
|              |                                      |              |                       |       |        |                |               |       |        |                           |        |        |        |      |
|              |                                      |              |                       |       |        |                |               |       |        |                           |        |        |        |      |
|              |                                      |              |                       |       |        |                |               |       |        |                           |        |        |        |      |
|              |                                      |              |                       |       |        |                |               |       |        |                           |        |        |        |      |
|              |                                      |              |                       |       |        |                |               |       |        |                           |        |        |        |      |
|              | ВСЕГО                                | 1180         | 44,24                 | 47,79 | 179,11 | 1286,09        | 0,50          | 29,25 | 168,26 | 8,83                      | 362,76 | 552,65 | 138,79 | 5,03 |

| № 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    |
|               | 6 день-/понедельник/<br>ЗАВТРАК    |              |                       |       |        |                |               |       |        |                           |        |        |        |       |
| Сб.2017г№173  | Каша молоч.вязкая из пшен.с маслом | 200/10       | 10,88                 | 15,40 | 48,91  | 388,20         | 0,15          | 1,23  | 30,40  | 2,45                      | 188,40 | 195,60 | 50,80  | 0,95  |
| Сб.2017г№376  | Чай с сахаром                      | 200/15       | 0,53                  |       | 9,47   | 40,00          |               | 0,27  |        |                           | 13,60  | 22,13  | 11,73  | 0,13  |
| Сб.2017г№1    | Хлеб белый                         | 40           | 2,24                  | 0,44  | 19,76  | 91,96          | 0,05          |       |        | 0,36                      | 9,20   | 42,40  | 10,00  | 0,91  |
| 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  |
|               |                                    |              |                       |       |        |                |               |       |        |                           |        |        |        |       |
|               |                                    |              |                       |       |        |                |               |       |        |                           |        |        |        |       |
|               |                                    |              |                       |       |        |                |               |       |        |                           |        |        |        |       |
|               | ИТОГО                              | 515          | 20,61                 | 24,14 | 95,94  | 677,16         | 0,24          | 1,61  | 89,40  | 3,31                      | 350,40 | 356,13 | 81,98  | 2,48  |
|               |                                    |              |                       |       |        |                |               |       |        |                           |        |        |        |       |
|               | ОБЕД                               |              |                       |       |        |                |               |       |        |                           |        |        |        |       |
|               |                                    |              |                       |       |        |                |               |       |        |                           |        |        |        |       |
| Сб.2017г№88   | Щи из св.кап. с карт.сметаной      | 250/5        | 2,25                  | 5,18  | 10,10  | 162,50         | 1,00          | 20,20 | 12,20  | 2,38                      | 38,40  | 52,20  | 24,90  | 1,10  |
| Сб.2017г№260  | Гуляш                              | 100          | 10,64                 | 28,19 | 2,89   | 221,00         | 0,03          | 0,92  |        | 0,78                      | 20,00  | 128,62 | 22,39  | 2,21  |
| Сб.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  |
| 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                        | 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                         | 40           | 2,24                  | 0,44  | 19,76  | 91,96          | 0,05          |       |        | 0,36                      | 9,20   | 42,40  | 10,00  | 0,91  |
|               |                                    |              |                       |       |        |                |               |       |        |                           |        |        |        |       |
|               | ИТОГО                              | 815          | 23,13                 | 39,31 | 146,89 | 927,57         | 1,18          | 87,12 | 12,20  | 5,40                      | 109,17 | 377,39 | 119,93 | 11,98 |
|               |                                    |              |                       |       |        |                |               |       |        |                           |        |        |        |       |
|               |                                    |              |                       |       |        |                |               |       |        |                           |        |        |        |       |
|               |                                    |              |                       |       |        |                |               |       |        |                           |        |        |        |       |
|               |                                    |              |                       |       |        |                |               |       |        |                           |        |        |        |       |
|               |                                    |              |                       |       |        |                |               |       |        |                           |        |        |        |       |
|               |                                    |              |                       |       |        |                |               |       |        |                           |        |        |        |       |
|               |                                    |              |                       |       |        |                |               |       |        |                           |        |        |        |       |
|               |                                    |              |                       |       |        |                |               |       |        |                           |        |        |        |       |
|               | ВСЕГО                              | 1330         | 43,74                 | 63,45 | 242,83 | 1604,73        | 1,42          | 88,73 | 101,60 | 8,71                      | 459,57 | 733,52 | 201,91 | 14,46 |

| № 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/<br/>ЗАВТРАК</b> |                                       |              |                       |       |        |                |               |       |       |                           |        |        |        |      |
| С6.2017г№174                        | Каша молоч.вязкая из греч.и ячнев.с/м | 200/10       | 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                            | 40           | 2,24                  | 0,44  | 19,76  | 91,96          | 0,05          |       |       | 0,36                      | 9,20   | 42,40  | 10,00  | 0,91 |
|                                     |                                       |              |                       |       |        |                |               |       |       |                           |        |        |        |      |
|                                     |                                       |              |                       |       |        |                |               |       |       |                           |        |        |        |      |
|                                     |                                       |              |                       |       |        |                |               |       |       |                           |        |        |        |      |
|                                     |                                       |              |                       |       |        |                |               |       |       |                           |        |        |        |      |
|                                     | ИТОГО                                 | 450          | 14,54                 | 16,84 | 84,22  | 518,56         | 0,17          | 0,97  | 48,80 | 2,45                      | 172,00 | 283,16 | 46,10  | 2,09 |
| <b>ОБЕД</b>                         |                                       |              |                       |       |        |                |               |       |       |                           |        |        |        |      |
|                                     |                                       |              |                       |       |        |                |               |       |       |                           |        |        |        |      |
|                                     |                                       |              |                       |       |        |                |               |       |       |                           |        |        |        |      |
| С6.2017г№96                         | Рассол. Ленинградский со сметаной     | 250/5        | 3,15                  | 3,00  | 20,20  | 146,80         | 0,08          | 15,12 | 5,00  | 0,80                      | 50,20  | 234,80 | 32,20  | 1,24 |
| С6.2017г№234                        | Биточки рыбные                        | 100          | 7,64                  | 6,22  | 21,79  | 128,89         | 0,17          | 0,38  | 16,44 | 0,70                      | 49,03  | 110,62 | 24,81  | 0,88 |
| 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                         | 200/15       | 0,53                  |       | 9,47   | 40,00          |               | 0,27  |       |                           | 13,60  | 22,13  | 11,73  | 0,13 |
| 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 |
|                                     | ИТОГО                                 | 820          | 19,83                 | 15,71 | 110,14 | 642,88         | 0,43          | 19,56 | 21,44 | 2,69                      | 173,31 | 538,07 | 122,74 | 4,57 |
|                                     |                                       |              |                       |       |        |                |               |       |       |                           |        |        |        |      |
|                                     |                                       |              |                       |       |        |                |               |       |       |                           |        |        |        |      |
|                                     |                                       |              |                       |       |        |                |               |       |       |                           |        |        |        |      |
|                                     |                                       |              |                       |       |        |                |               |       |       |                           |        |        |        |      |
|                                     |                                       |              |                       |       |        |                |               |       |       |                           |        |        |        |      |
|                                     |                                       |              |                       |       |        |                |               |       |       |                           |        |        |        |      |
|                                     |                                       |              |                       |       |        |                |               |       |       |                           |        |        |        |      |
|                                     | ВСЕГО                                 | 1270         | 34,37                 | 32,55 | 194,36 | 1161,44        | 0,60          | 20,53 | 70,24 | 5,14                      | 345,31 | 821,23 | 168,84 | 6,66 |



| № 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>        |                                 |              |                       |       |        |                |               |       |       |                           |        |        |        |       |
| Сб.2017 №181          | Каша мол.жидкая манная с маслом | 200/10       | 16,26                 | 17,36 | 33,42  | 251,00         | 0,05          | 0,48  | 43,25 | 0,13                      | 175,43 | 145,14 | 22,56  | 0,34  |
| Сб.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  |
| 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  |
| Сб.2017г№338          | Яблоко *                        | 125          | 0,42                  | 0,42  | 10,75  | 51,67          |               | 11,00 | 5,50  | 0,67                      | 17,58  | 12,08  | 8,83   | 2,42  |
|                       | <b>ИТОГО</b>                    | 565          | 22,14                 | 18,78 | 85,00  | 529,97         | 0,11          | 11,81 | 48,75 | 1,51                      | 333,24 | 330,32 | 54,45  | 3,46  |
| <b>ОБЕД</b>           |                                 |              |                       |       |        |                |               |       |       |                           |        |        |        |       |
| Сб.2015г№111          | Борщ Сибирский со сметаной      | 250/5        | 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№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  |
| Сб.2017г№309          | Макароны отварные               | 180          | 6,12                  | 9,00  | 34,20  | 242,28         | 0,07          |       |       | 2,34                      | 14,40  | 41,40  | 9,00   | 0,90  |
| 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                      | 40           | 2,24                  | 0,44  | 19,76  | 91,96          | 0,05          |       |       | 0,36                      | 9,20   | 42,40  | 10,00  | 0,91  |
|                       | <b>ИТОГО</b>                    | 815          | 30,56                 | 28,60 | 145,68 | 934,06         | 0,38          | 17,38 | 5,00  | 6,94                      | 158,72 | 506,16 | 105,53 | 9,90  |
|                       | <b>ВСЕГО</b>                    | 1380         | 52,70                 | 47,38 | 230,68 | 1464,03        | 0,49          | 29,19 | 53,75 | 8,45                      | 491,96 | 836,48 | 159,98 | 13,36 |

| № 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    |
|              | 9 день-/четверг/<br>ЗАВТРАК         |              |                       |       |        |                |               |       |       |                           |        |        |        |       |
| Сб.2017г№174 | Каша молоч.вязкая геркулес.с маслом | 200/10       | 8,31                  | 13,12 | 37,63  | 303,00         | 0,18          | 0,96  | 54,80 | 2,20                      | 149,62 | 234,96 | 70,82  | 1,73  |
| 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  | 14,83  | 68,97          | 0,04          |       |       | 0,27                      | 6,90   | 31,80  | 7,50   | 0,68  |
|              |                                     |              |                       |       |        |                |               |       |       |                           |        |        |        |       |
|              | ИТОГО                               | 440          | 13,17                 | 16,13 | 68,42  | 472,57         | 0,26          | 2,26  | 74,80 | 2,87                      | 282,30 | 356,76 | 92,32  | 2,54  |
|              |                                     |              |                       |       |        |                |               |       |       |                           |        |        |        |       |
|              | ОБЕД                                |              |                       |       |        |                |               |       |       |                           |        |        |        |       |
|              |                                     |              |                       |       |        |                |               |       |       |                           |        |        |        |       |
| Сб.2017г№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  |
| 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№321 | Капуста свежая тушеная              | 180          | 5,22                  | 14,40 | 39,85  | 309,89         | 0,07          | 38,88 |       | 1,98                      | 136,44 | 107,10 | 51,48  | 4,14  |
| Сб.2017г№376 | Чай с сахаром                       | 200/15       | 0,53                  |       | 9,47   | 40,00          |               | 0,27  |       |                           | 13,60  | 22,13  | 11,73  | 0,13  |
| 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  | 14,83  | 68,97          | 0,04          |       |       | 0,27                      | 6,90   | 31,80  | 7,50   | 0,68  |
|              | ИТОГО                               | 815          | 31,99                 | 33,85 | 112,47 | 1031,21        | 0,25          | 39,76 | 20,00 | 3,37                      | 212,52 | 294,16 | 111,24 | 7,64  |
|              |                                     |              |                       |       |        |                |               |       |       |                           |        |        |        |       |
|              |                                     |              |                       |       |        |                |               |       |       |                           |        |        |        |       |
|              |                                     |              |                       |       |        |                |               |       |       |                           |        |        |        |       |
|              |                                     |              |                       |       |        |                |               |       |       |                           |        |        |        |       |
|              |                                     |              |                       |       |        |                |               |       |       |                           |        |        |        |       |
|              |                                     |              |                       |       |        |                |               |       |       |                           |        |        |        |       |
|              |                                     |              |                       |       |        |                |               |       |       |                           |        |        |        |       |
|              | ВСЕГО                               | 1255         | 45,16                 | 49,98 | 180,89 | 1503,78        | 0,51          | 42,02 | 94,80 | 6,24                      | 494,82 | 650,92 | 203,56 | 10,18 |

|                          | Наименование блюда                 | Масса порции |        |        |         | 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>10 день-/пятница/</b> |                                    |              |        |        |         |                |               |        |        |                           |         |         |         |        |
| <b>Завтрак</b>           |                                    |              |        |        |         |                |               |        |        |                           |         |         |         |        |
| Сб.2017г№174             | Каша молоч.вязкая из риса с маслом | 200/10       | 10,20  | 17,40  | 24,80   | 277,20         | 0,25          | 1,24   | 27,30  | 1,90                      | 172,20  | 298,40  | 79,30   | 2,24   |
| Сб.2017г№376             | Чай с сахаром                      | 200/15       | 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   | 14,83   | 68,97          | 0,04          |        |        | 0,27                      | 6,90    | 31,80   | 7,50    | 0,68   |
| 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   |
|                          | <b>ИТОГО</b>                       | 505          | 19,37  | 26,03  | 66,90   | 543,17         | 0,33          | 1,62   | 86,30  | 2,67                      | 331,90  | 448,33  | 107,98  | 3,54   |
| <b>ОБЕД</b>              |                                    |              |        |        |         |                |               |        |        |                           |         |         |         |        |
| 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№259             | Жаркое по-домашнему                | 200          | 22,06  | 33,71  | 18,95   | 383,00         | 0,42          | 7,73   |        | 1,96                      | 32,78   | 210,76  | 44,16   | 3,45   |
|                          | 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                        | 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                         | 40           | 2,24   | 0,44   | 19,76   | 91,96          | 0,05          |        |        | 0,36                      | 9,20    | 42,40   | 10,00   | 0,91   |
|                          | <b>ИТОГО</b>                       | 730          | 33,34  | 38,33  | 97,03   | 823,78         | 0,63          | 19,98  | 0,00   | 3,74                      | 94,38   | 369,54  | 102,64  | 8,73   |
|                          | <b>ВСЕГО</b>                       | 1235         | 52,71  | 64,36  | 163,93  | 1366,95        | 0,96          | 21,60  | 86,30  | 6,41                      | 426,28  | 817,87  | 210,62  | 12,27  |
|                          | <b>ЗА 10 дней</b>                  | 12825        | 441,96 | 470,69 | 1775,89 | 13639,15       | 6,94          | 376,43 | 885,00 | 69,93                     | 4158,26 | 7325,25 | 1910,11 | 104,10 |
|                          | <b>Всего за 1день</b>              | 1282,5       | 44,2   | 47,07  | 177,59  | 1363,92        | 0,69          | 37,64  | 88,5   | 6,99                      | 415,83  | 732,53  | 191,01  | 10,41  |

Всего за 1день

Исполнитель \_\_

Л.Е. Загороднюк

\*-может быть произведена замена сезонными фруктами