

**СОГЛАСОВАНО:**

Директора МОУ «Сланцевской СОШ №3,6»



Ивановских И.В.

Иванова Г.А.

**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 /двенадцатидневное/МЕНЮ и ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ**

**для обучающихся льготных категорий с 5-11 класс**

**Сезон: осенне-зимний**

**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
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	<b>1 день/понедельник/ ЗАВТРАК</b>													
	<b>ИТОГО</b>	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
	<b>ОБЕД</b>													
Сб.2017г№92	Щи кваш.кап.с кар.и смет./на кур.бульоне/	250/5	2,28	6,12	10,20	178,50	0,05	15,40	5,00	1,22	52,80	54,90	25,30	1,00
Сб.2017 г№265/20	Плов и огурец свежий/доп.гарнир/	200/30	17,04	37,59	35,09	411,39	0,52	1,77		1,03	20,40	237,00	56,92	2,56
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
Сб.2017г№338	Апельсин	140	0,84	0,20	7,93	42,19		58,80	7,84	0,20	33,32	22,59	12,79	0,28
	<b>ИТОГО</b>	905	26,08	44,75	142,08	931,89	0,68	141,97	12,84	3,73	150,92	417,69	137,10	11,89
	<b>ВСЕГО</b>	905	26,08	44,75	142,08	931,89	0,68	141,97	12,84	3,73	150,92	417,69	137,10	11,89



№ 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/ 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													
С6.2017г№82	Борщ св. кап.с картоф.смет./на кур.бульоне/	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
С6.2017г№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
С6.2017г№309	Макароны отварные	180	6,12	9,00	34,20	242,28	0,07			2,34	14,40	41,40	9,00	0,90
	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
С6.2017г№338	Мандарин	100	0,60	0,10	5,53	28,13	0,07	28,13	7,40	0,13	25,93	12,60	8,13	0,07
	ИТОГО	935	24,06	25,49	124,09	910,15	0,36	34,82	52,50	7,24	147,76	297,24	99,69	7,37
	ВСЕГО	935	24,06	25,49	124,09	910,15	0,36	34,82	52,50	7,24	147,76	297,24	99,69	7,37

№ 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/</b>													
	<b>ЗАВТРАК</b>													
	<b>ИТОГО</b>	<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>ОБЕД</b>													
С6.2017г№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
С6.2017г№289,20	Рагу из кури,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
	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	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,05			0,36	9,20	42,40	10,00	0,91
С6.2017г№338	Яблоко *	150	0,50	0,50	12,90	62,00		13,20	6,60	0,80	21,10	14,50	10,60	2,90
	<b>ИТОГО</b>	<b>900</b>	<b>29,99</b>	<b>23,21</b>	<b>103,71</b>	<b>753,56</b>	<b>0,30</b>	<b>37,03</b>	<b>38,50</b>	<b>2,47</b>	<b>126,25</b>	<b>405,06</b>	<b>131,75</b>	<b>10,49</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>900</b>	<b>29,99</b>	<b>23,21</b>	<b>103,71</b>	<b>753,56</b>	<b>0,30</b>	<b>37,03</b>	<b>38,50</b>	<b>2,47</b>	<b>126,25</b>	<b>405,06</b>	<b>131,75</b>	<b>10,49</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
	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	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.2017г№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.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
Сб.2017г№338	Апельсин *	140	0,78	0,17	7,37	39,17		54,60	7,28	0,17	30,94	20,97	11,87	0,26
	ИТОГО	860	21,75	19,32	134,86	842,19	0,34	80,73	57,34	4,74	163,40	342,53	116,97	4,71
	ВСЕГО	860	21,75	19,32	134,86	842,19	0,34	80,73	57,34	4,74	163,40	342,53	116,97	4,71

№ 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-/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													
Сб.2017г№99	Суп из овощей со сметаной	250/5	2,25	5,18	10,10	162,50	1,00	20,20	12,20	1,44	38,40	52,20	24,90	1,10
Сб.2017г№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
Сб.2017г№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
	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	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	100	0,33	0,33	8,60	41,33		8,80	4,40	0,53	14,07	9,67	7,07	1,93
	ИТОГО	935	28,33	26,61	114,32	885,22	1,28	42,36	57,40	3,64	171,46	429,79	158,17	10,98
	ВСЕГО	935	28,33	26,61	114,32	885,22	1,28	42,36	57,40	3,64	171,46	429,79	158,17	10,98

№ 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№88	Щи из св.кап. с карт.курой отв.и сметаной	250/15/5	2,44	5,12	12,70	188,60	1,10	20,80	12,26	2,44	40,30	54,70	25,60	1,13
Сб.2017г№260	Гуляш	150	15,96	42,29	4,34	331,50	0,05	1,38		1,17	30,00	192,93	33,59	3,32
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№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
Сб.2017г№338	Яблоко *	150	0,50	0,50	12,90	62,00		13,20	6,60	0,80	21,10	14,50	10,60	2,90
	ИТОГО	1035	28,59	53,74	118,60	1028,85	1,27	35,65	18,86	6,16	127,47	444,23	132,77	9,22
	ВСЕГО	1035	28,59	53,74	118,60	1028,85	1,27	35,65	18,86	6,16	127,47	444,23	132,77	9,22



№ 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
	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.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
Сб.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
Сб.2015г№312/20	Картофельное пюре,свежий огурец	180/20	3,89	5,78	25,11	168,08	0,10	4,39		0,42	50,98	112,92	37,50	1,35
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	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
Сб.2017г№338	Мандарин	100	0,90	0,20	8,30	42,20	0,10	42,20	11,10	0,20	38,90	18,90	12,20	0,10
	ИТОГО	925	20,58	15,40	110,30	747,02	0,54	63,89	32,54	3,13	211,61	548,24	131,01	4,87
	ВСЕГО	925	20,58	15,40	110,30	747,02	0,54	63,89	32,54	3,13	211,61	548,24	131,01	4,87

№ 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-/среда/ ЗАВТРАК</b>													
	<b>ИТОГО</b>	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
	<b>ОБЕД</b>													
С6.2015г№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
С6.2017г№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
С6.2017г№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
С6.2017г№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
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	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,05			0,36	9,20	42,40	10,00	0,91
С6.2017г№338	Апельсин *	170	1,02	0,22	9,64	51,22		71,40	9,52	0,22	40,46	27,42	15,52	0,34
	<b>ИТОГО</b>	985	35,78	27,13	167,48	1035,50	0,60	88,78	14,52	6,26	202,20	736,90	203,05	14,81
	<b>ВСЕГО</b>	985	35,78	27,13	167,48	1035,50	0,60	88,78	14,52	6,26	202,20	736,90	203,05	14,81

1	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
	10 день-/четверг/ 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	0,00	0,00	0,00
	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 птшицы	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№309/23	Макароны отвар.помидор свеж./доп.гар/	180/30	6,46	9,03	35,25	248,28	0,08	3,15		2,21	17,40	51,90	13,50	1,14				
	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	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	910	33,97	28,95	125,08	1049,27	0,28	14,80	23,52	4,03	105,13	238,56	75,18	8,86				
	ПОЛДНИК																	
	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				
	ВСЕГО	910	33,97	28,95	125,08	1049,27	0,28	14,80	23,52	4,03	105,13	238,56	75,18	8,86				

	Наименование блюда 1	Масса порции 2	пищевые вещества (мг)			Энергетическая 6	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б 3	Ж 4	У 5		В1 7	С 8	А 9	Е 10	Са 11	Р 12	Мg 13	Fe 14	
	<b>11 день-/пятница/</b>														
	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№103	Суп картоф.с макарон.изделиями и курой отварн.	250/25	10,28	6,91	19,20	220,37	0,11	8,25	5,00	0,94	39,20	103,41	32,28	1,63	
Сб.2017г№259/20	Жаркое по-домашнему,огурец свежий	200/20	24,27	33,74	19,52	386,39	0,42	8,33		1,99	39,38	214,96	53,16	3,60	
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	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	
Сб.2017г№338	Груша *	160	0,53	0,43	14,83	67,73		7,25	2,88	0,53	27,41	23,04	17,28	2,88	
															3,69
	ИТОГО	935	40,64	41,92	116,51	958,53	0,63	25,63	7,88	4,56	130,79	423,01	129,52	13,33	
	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	0,00
	ВСЕГО	935	40,64	41,92	116,51	958,53	0,63	25,63	7,88	4,56	130,79	423,01	129,52	13,33	

