

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Сланцевской СОШ № 3»



Смирнов 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 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
	1 день/понедельник/													
	ЗАВТРАК													
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№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	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													
Сб.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
Сб.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
Сб.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
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	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													
С6.2017г№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
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	14,83	68,97	0,04			0,27	6,90	31,80	7,50	0,68
С6.2017г№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													
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	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	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	Мg	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
	3 день-/среда/ 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	Макарони 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/													
	ЗАВТРАК													
С6.2017г№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
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	30	1,68	0,33	14,83	68,97	0,04			0,27	6,90	31,80	7,50	0,68
С6.2017г№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													
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
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	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/ ЗАВТРАК													
Сб.2017г№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.2017г№379	Кофейный напиток в молоке	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	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.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.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
	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/ 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	Ши 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

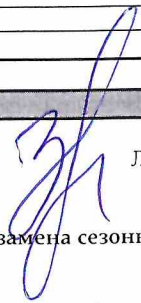
№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (мг)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	7 день-/вторник/ ЗАВТРАК													
Сб.2017г№174	Каша молоч.вязкая из греч.и ячнев.с/м	200/10	12,20	16,40	35,40	312,60	0,10	0,85	48,80	1,85	148,80	233,20	32,70	0,86
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	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
	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	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	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
	8 день-/среда/ ЗАВТРАК													
С6.2017 №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
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
С6.2017r№338	Яблоко *	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00			16,00	14,00	9,00	2,20
	ИТОГО	540	22,12	18,76	84,05	525,30	0,14	10,81	43,25	0,84	331,66	332,24	54,62	3,24
	ОБЕД													
С6.2015r№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
С6.2017r№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№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	35	1,96	0,39	17,30	80,47	0,05			0,32	8,05	37,10	8,75	0,79
	ИТОГО	810	34,48	26,86	155,38	972,79	0,56	17,38	5,00	6,00	160,59	704,18	186,28	14,35
	ВСЕГО	1350	56,60	45,62	239,43	1498,09	0,70	28,19	48,25	6,84	492,25	1036,42	240,90	17,59

№ 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
9 день/четверг/														
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№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№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	845	33,21	28,49	107,68	968,68	0,25	1,78	20,00	3,77	100,38	241,96	75,06	4,62
	ВСЕГО	1285	46,38	44,62	176,10	1441,25	0,51	4,04	94,80	6,64	382,68	598,72	167,38	7,16

	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
10 день-/пятница/														
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№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	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
ОБЕД														
Сб.2017г№103	Суп каргоф.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
	ИТОГО	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
	ВСЕГО	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
	ЗА 10 дней	1282,5	44,71	46,36	177,99	1361,07	0,72	33,75	87,95	6,87	404,64	747,3	195,49	10,53

Всего за 10 дней
Исполнитель ___



Л.Е. Загороднюк

*-может быть произведена замена сезонными фруктами