СОГЛАСОВАНО:

Директора МОУ «Сланцевской СОШ №-3»

_____ /Русских И.В./

Утверждено:
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
Смирнов Иван Андреевич
ИНН 4702063557698
ОГРН315470200002329
Св-во 47 №003215693 от 24,09,2015г
187540 Ленинградская область г.Волхов
Ул.Борисогорское Поле д.14 кв.64

Индивидуальный предприниматель Смирнов Иван Андреевич

ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ /десятидневное/ МЕНЮ и ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

для обучающихся льготных категорий с 1 по 4 класс

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 -11 лет

№ Рецептуры Сборник 2004г	Наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	1 день/понедельник/													
	ЗАВТРАК													
Сб.2017г№173	Каша молоч.вязкая из пшен.с маслом	200/5	7,35	7,90	38,33	253,84	0,19		25,00	2,95	42,20	132,50	45,00	2,58
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	500	16,52	16,53	80,43	519,81	0,27	0,38	84,00	3,72	201,90	282,43	73,68	3,88
	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	30	1,68	0,33	14,83	68,97	0,04			0,27	6,90	31,80	7,50	0,68
	ИТОГО	805	22,57	39,20	141,96	904,58	1,17	87,12	12,20	5,31	106,87	366,79	117,43	11,75
	ВСЕГО	1305	39,09	55,73	222,39	1424,39	1,44	87,50	96,20	9,03	308,77	649,22	191,11	15,63

№ 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
	2 день/вторник/													
	ЗАВТРАК													
Сб.2017г№174	Каша молоч.вязкая из греч.и ячнев.с/м	200/5	8,49	11,99	37,90	289,00	0,15	2,08	64,00	1,64	129,00	223,30	66,60	1,82
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	445	10,83	12,43	86,72	494,96	0,22	2,20	64,00	2,24	152,20	273,26	80,00	3,05
	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№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.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	38	2,13	0,42	18,78	87,36	0,05			0,34	8,74	40,28	9,50	0,86
	ИТОГО	823	33,15	32,86	115,70	895,98	0,35	11,67	40,80	3,87	167,99	548,98	170,74	7,48
	ВСЕГО	1268	43,98	45,29	202,42	1390,94	0,57	13,87	104,80	6,11	320,19	822,24	250,74	10,53

№ 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													
Сб.2017 №181	Каша мол.жидкая манная с маслом	200/5	6,07	10,65	33,43	226,87	0,04	0,36	52,70	0,15	133,84	111,24	17,06	0,26
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 *	100	0,33	0,33	8,60	41,33		8,80	4,40	0,50	14,07	9,67	7,07	1,93
	ИТОГО	535	11,86	11,98	82,86	495,50	0,10	9,49	57,10	1,36	288,14	294,01	47,19	2,89
	ОБЕД													
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№255	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№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
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	805	34,20	26,80	152,91	961,29	0,59	17,38	5,00	5,95	159,44	698,88	185,03	14,24
	ВСЕГО	1340	46,06	38,78	235,77	1456,79	0,69	26,87	62,10	7,31	447,58	992,89	232,22	17,13

№ 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													
Сб.2017г№174	Каша молоч.вязкая геркулес.с маслом	200/5	6,15	7,60	37,02	271,10	0,22	2,08	52,00	0,91	222,80	316,90	79,60	2,10
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	435	11,01	10,61	67,81	440,67	0,30	3,38	72,00	1,58	355,48	438,70	101,10	2,91
	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№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	200	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	36	2,02	0,40	17,80	82,76	0,05			0,32	8,28	38,13	9,00	0,82
	ИТОГО	846	30,50	26,44	115,35	847,67	0,32	16,49	25,00	4,41	149,58	480,76	107,43	5,94
	ВСЕГО	1281	41,51	37,05	183,16	1288,34	0,62	19,87	97,00	5,99	505,06	919,46	208,53	8,85

№ 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
	5 день-/пятница/													
	ЗАВТРАК													
Сб.2017г№174	Каша молоч.вязкая из риса с маслом	200/5	8,95	10,85	40,20	261,14	0,06	0,96	34,80	1,72	129,47	155,94	36,46	0,60
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 *	100	0,33	0,33	8,60	41,33		8,80	4,40	0,50	14,07	9,67	7,07	1,93
	ИТОГО	550	11,49	11,51	73,10	411,44	0,10	10,03	39,20	2,49	164,04	219,54	62,76	3,34
	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.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	30	1,68	0,33	14,83	68,97	0,04			0,27	6,90	31,80	7,50	0,68
	ИТОГО	725	29,65	40,08	80,78	734,69	0,57	25,93	5,00	3,70	111,08	337,76	95,76	8,21
	ВСЕГО	1275	41,14	51,59	153,88	1146,13	0,67	35,96	44,20	6,19	275,12	557,30	158,52	11,55

№ 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.2017 №181	Каша мол.жидкая манная с маслом	200/5	6,07	10,65	33,43	226,87	0,04	0,36	52,70	0,15	133,84	111,24	17,06	0,26
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	500	15,24	19,28	75,53	492,84	0,12	0,74	111,70	0,92	293,54	261,17	45,74	1,56
	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.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	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	39	2,18	0,43	19,28	89,67	0,06			0,36	8,97	41,34	9,75	0,88
	ИТОГО	729	30,92	50,47	120,52	927,19	0,73	13,00	0,00	4,13	97,73	495,19	131,48	8,82
	ВСЕГО	1229	46,16	69,75	196,05	1420,03	0,85	13,74	111,70	5,05	391,27	756,36	177,22	10,38

№ 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№173	Каша молоч.вязкая из пшен.с маслом	200/5	7,35	7,90	38,33	253,84	0,19		25,00	2,95	42,20	132,50	45,00	2,58
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
	ИТОГО	435	9,13	8,23	82,22	436,81	0,25	0,12	25,00	3,46	63,10	171,86	55,90	3,58
	ОБЕД													
Сб.2017г№103	Суп картоф.с макарон.изделиями	250	4,88	3,58	19,20	168,70	0,10	8,25		0,90	29,20	67,58	27,28	1,13
Сб.2017г№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	23,67	15,02	93,15	640,89	0,33	16,04	5,82	2,64	142,35	422,42	141,54	4,43
	ВСЕГО	1250	32,80	23,25	175,37	1077,70	0,58	16,16	30,82	6,10	205,45	594,28	197,44	8,01

№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (мг)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	8 день-/среда/													
	ЗАВТРАК													
Сб.2017г№174	Каша молоч.вязкая геркулес.с маслом	200/5	6,15	7,60	37,02	271,10	0,22	2,08	52,00	0,91	222,80	316,90	79,60	2,10
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№,1	Бутерброд с маслом	40	6,15	0,97	40,49	195,25	0,03		40,00	0,49	9,30	29,10	9,90	0,33
	ИТОГО	475	17,76	9,57	118,34	693,65	0,31	2,41	92,00	2,11	372,33	519,10	112,56	3,13
	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№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	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№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	835	22,98	25,25	140,34	860,05	0,23	87,05	52,30	7,37	127,93	290,64	95,15	10,85
	ВСЕГО	1310	40,74	34,82	258,68	1553,70	0,54	89,46	144,30	9,48	500,26	809,74	207,71	13,98

№ 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
	9 день-/четверг/													
	ЗАВТРАК													
Сб.2017г№174	Каша молоч.вязкая из риса с маслом	200/5	8,95	10,85	40,20	261,14	0,06	0,96	34,80	1,72	129,47	155,94	36,46	0,60
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 *	100	0,33	0,33	8,60	41,33		8,80	4,40	0,50	14,07	9,67	7,07	1,93
	ИТОГО	550	11,49	11,51	73,10	411,44	0,10	10,03	39,20	2,49	164,04	219,54	62,76	3,34
	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	Рагу из куры	200	14,65	13,39	17,37	248,00	0,08	13,31	16,69	0,39	42,08	123,66	44,23	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	720	28,60	22,49	96,73	724,07	0,29	20,92	31,69	1,78	122,21	389,40	128,54	5,26
	ВСЕГО	1270	40,09	34,00	169,83	1135,51	0,39	30,95	70,89	4,27	286,25	608,94	191,30	8,60

	Наименование блюда	Масса порции				Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	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 греч.и ячнев.с/м	200/5	8,49	11,99	37,90	289,00	0,15	2,08	64,00	1,64	129,00	223,30	66,60	1,82
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	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,05			0,36	9,20	42,40	10,00	0,91
	ИТОГО	445	13,91	15,11	73,62	481,56	0,24	3,38	84,00	2,40	263,98	355,70	90,60	2,86
	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№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№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	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	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,05			0,36	9,20	42,40	10,00	0,91
	ИТОГО	755	25,10	21,48	104,76	777,30	0,20	17,83	35,06	3,46	103,06	267,73	79,92	3,07
ВСЕГО		1200	39,01	36,59	178,38	1258,86	0,44	21,21	119,06	5,86	367,04	623,43	170,52	5,93
ЗА 10 дней		12728	410,58	407,57	1753,54	13152,39	6,79	355,59	881,07	65,39	3606,99	7333,86	1985,31	110,59
Всего за 1день		1272,8	41,06	40,76	175,35	1315,24	0,68	35,56	88,11	6,54	360,7	733,39	198,53	11,06

Исполнитель__ Л.Е. Загороднюк

*-может быть произведена замена сезонными фруктами