

**СОГЛАСОВАНО:**

Директора МОУ «Сланцевской СОШ №3»



Русских И.В.//

**Утверждено:**

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ

Смирнов Иван Андреевич

ИНН 4702063557698

ОГРН 315470200002329

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 по 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			
			3	4	5		6	7	8	9	10	11	12	13	14		
	1																
	1 день/понедельник/ ЗАВТРАК																
	ИТОГО	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ОБЕД																
С6.2017г№88	Щи из св.капусты с картофел,курой отв. 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			
С6.2017г№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			
С6.2017г №302	Рис отварной	180	4,32	5,10	45,04	244,26	0,04			0,96	6,37	93,37	30,55	0,62			
С6.2017г№342	Компот из свежих плодов	200	0,52		49,78	114,33	0,02	66,00		0,40	26,00	26,00	18,89	6,70			
С6.2017г№1	Хлеб черный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44			
С6.2017г№1	Хлеб белый	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	120	0,72	0,16	6,80	36,16		50,40	6,72	0,16	28,56	19,36	10,96	0,24			
	ИТОГО	950	24,04	39,41	156,29	989,83	1,28	138,12	18,98	5,62	139,63	399,25	131,59	12,25			
	ВСЕГО	950	24,04	39,41	156,29	989,83	1,28	138,12	18,98	5,62	139,63	399,25	131,59	12,25			





№ 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>3 день-/среда/ 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>													
С6.2015r№111	Борщ Сибирский с курой отварной и сметаной	250/15/5	9,42	9,44	16,80	183,50	0,04	8,20	8,00	2,02	66,20	146,30	41,40	2,25
С6.2017r№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
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
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	19,80	86,60	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
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	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,05			0,36	9,20	42,40	10,00	0,91
С6.2017r№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
	<b>ИТОГО</b>	<b>930</b>	<b>39,73</b>	<b>29,35</b>	<b>154,16</b>	<b>974,41</b>	<b>0,60</b>	<b>29,45</b>	<b>12,40</b>	<b>6,34</b>	<b>163,33</b>	<b>731,21</b>	<b>188,14</b>	<b>18,80</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>930</b>	<b>39,73</b>	<b>29,35</b>	<b>154,16</b>	<b>974,41</b>	<b>0,60</b>	<b>29,45</b>	<b>12,40</b>	<b>6,34</b>	<b>163,33</b>	<b>731,21</b>	<b>188,14</b>	<b>18,80</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			
			2	3	4		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
	1																
	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	0,00	0,00	0,00
	ОБЕД																
Сб.2017г№99	Суп из овощей со сметаной/на курином бульоне/	250/5	3,20	5,44	14,80	195,80	1,10	22,60	14,70	1,50	42,20	58,90	26,20	1,20			
		100	7,60	19,20	4,27	241,67	0,04	0,62	27,33	0,73	36,10	142,63	18,71	2,00			
Сб.2017г№250	Бефстроганов	180/35	4,60	5,14	45,92	249,20	0,05	3,50		1,00	14,42	108,07	35,45	0,83			
Сб.2017г №302,20	Рис отварной,огурец свежий	200/15	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	0,13			
Сб.2017г№376	Чай с сахаром	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 черный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,05			0,36	9,20	42,40	10,00	0,91			
Сб.2017г№1	Хлеб белый	100	0,33	0,33	8,60	41,33		8,80	4,40	0,50	14,07	9,67	7,07	1,93			
Сб.2017г№338	Яблоко																
	ИТОГО	975	22,45	31,05	126,97	976,86	1,29	35,79	46,43	4,74	141,09	427,30	125,66	7,55			
	ВСЕГО	975	22,45	31,05	126,97	976,86	1,29	35,79	46,43	4,74	141,09	427,30	125,66	7,55			





№ 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
	<b>8 день-/вторник/ ЗАВТРАК</b>													
	<b>ИТОГО</b>		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№103	Суп картоф.с макарон.изделиями и курой отвар.	250/20	12,21	8,25	23,20	228,00	0,11	10,25	4,00	0,93	37,20	96,24	31,28	1,53
Сб.2017г№229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	5,80	119,00	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	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,05			0,36	9,20	42,40	10,00	0,91
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
	<b>ИТОГО</b>	895	31,89	19,36	82,32	778,51	0,35	26,84	14,22	3,26	166,72	471,35	155,11	6,99
	<b>ВСЕГО</b>	895	31,89	19,36	82,32	778,51	0,35	26,84	14,22	3,26	166,72	471,35	155,11	6,99

№ 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	
			2	3	4		5	6	7	8	9	10	11	12	13
	1														
	9 день-/среда/ ЗАВТРАК														
	ИТОГО	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ОБД														
С6.2017г-№88	Щи из св.капусты с картофел,курой отв. 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	
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-№309,23	Макароны отварные,помидор свежий	180/50	6,44	9,05	34,29	247,40	0,09	3,60		2,39	22,60	56,40	14,10	1,14	
С6.2017г-№342	Компот из свежих плодов	200	0,52		49,78	114,33	0,02	66,00		0,40	26,00	26,00	18,89	6,70	
С6.2017г-№1	Хлеб черный	43	3,40	0,43	20,77	100,53	0,04			0,56	9,89	37,41	14,19	0,47	
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	
	ИТОГО	1063	24,79	25,88	162,31	983,27	1,36	104,45	58,96	8,41	162,12	335,85	115,04	14,28	
	ВСЕГО	1063	24,79	25,88	162,31	983,27	1,36	104,45	58,96	8,41	162,12	335,85	115,04	14,28	







