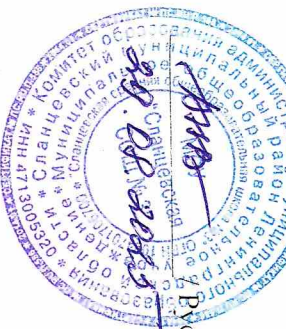


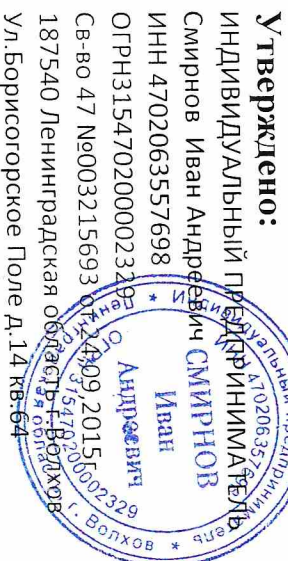
СОГЛАСОВАНО:

Директора МОУ «Станцевской СОШ № 3»



Русских И.В.

Индивидуальный предприниматель Смирнов Иван Андреевич



Утверждено:

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ

Смирнов Иван Андреевич СМЕРНОВ

ИНН 4702063557698

ОГРН3154702000023293

Св-во 47 №003215693 от 24.09.2015

187540 Ленинградская область г. Волхов

Ул.Борисогорское Поле д.14 кв.64

ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ / двенадцатидневное/МЕНЮ и ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

Для обучающихся льготных категорий с 9-11 класе

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ Репетур Сборник 2004г	Наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (мг)					Энергетическая ценность б (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	в	о		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
																	7	8
1		2	3	4	5													
1 день/понедельник/																		
ЗАВТРАК																		
Сб.2017г №181	Каша мол.жидкая манная с маслом	200/5	6,07	10,65	33,43	261,87	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	Бульбоброд 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	527,84	0,12	0,74	111,70	0,92	293,54	261,17	45,74	1,56				
	Обед																	
Сб.2017г №20	Огурец свежий/доп гарнир/	20	0,16	0,02	0,50	2,82		2,00		0,02	4,60	8,40	2,80	0,12				
Сб.2017г №92	Ши кваш.кап.с картофелем и сметаной	250/5	1,90	5,40	9,65	144,60	0,05	12,70	5,00	0,84	52,20	48,70	23,20	0,95				
Сб.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				
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 черныи	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	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,04			0,32	8,05	37,10	8,75	0,80				
	ИТОГО	750	24,17	43,77	105,16	827,97	0,66	18,21	5,00	2,92	94,25	366,20	104,27	4,90				

[illegible]

№ Рецептуры	Наименование блюда	1	Масса порции 2	пищевые вещества (мг)					Энергетическая 6	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
				б	ж	у	в	с		а	е	са	р	mg	fe				
																3	4	5	7
3 день-/среда/																			
ЗАВТРАК																			
Сб.2017г.№173	Каша молоч.вязкая из пшен.с маслом		250/5	8,00	8,32	39,80	307,24	0,20		25,00	3,12	44,20	134,60	47,00	2,70				
Сб.2017г.№382	Какао с молоком		180	3,40	0,60	23,40	142,50	0,02	0,30		0,40	120,00	127,17	14,00	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				
							</												

[illegible]

[illegible]

№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (г)			Энергетическая	В1	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			
1																	
6 день-суббота/ЗАВТРАК																	
СБ.2017-№401	Оладьи со стуженым молоком	150/15	12,96	12,48	40,26	454,00	0,27	0,75	14,60	3,20	188,98	231,00	55,96	2,14			
СБ.2017-№376	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	0,13			
СБ.2017-№338	Яблоко	120	0,40	0,40	10,32	49,60		10,56	5,28	0,60	16,88	11,60	8,48	2,32			
												</					

№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции 2	пищевые вещества (гм)			Энергетическая 6	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
															3
1															
7 день-/понедельник/ ЗАВТРАК															
Сб.2017г-№174	Каша молоч.вязкая геркулес с маслом	250/5	7,10	8,12	39,60	335,30	0,25	2,40	55,00	1,10	238,40	322,60	83,20	2,15	
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	
			</												

№ Ресептуры	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															
СБ.2017г№181	Каша мол.жидкая манная с маслом	250/10	20,20	20,30	40,30	409,10	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	30	1,68	0,33	14,83	68,97	0,04			0,27	6,90	31,80	7,50	0,68	
	ИТОГО	505	22,41	20,63	64,60	518,07	0,09	0,75	43,25	0,40	195,93	199,07	41,79	1,15	
ОБЕД															
СБ.2017г№102	Суп картофель. 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.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	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,04			0,32	8,05	37,10	8,75	0,80	
	ИТОГО	805	26,45	22,99	101,13	791,65	0,33	16,61	5,82	4,26	158,86	514,66	155,19	5,76	
	ВСЕГО	1310	48,86	43,62	165,73	1309,72	0,42	17,36	49,07	4,66	354,79	713,73	196,98	6,91	

№ Репентуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (кг)			Энергетическая	Витамины (кг)			Минеральные вещества (кг)					
			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-/среда/ ЗАВТРАК														
С6.2017г№173	Каша молоч.,вязкая из греч.и ячев.с/м	200/5	8,49	11,99	37,90	304,12	0,15	2,08	64,00	1,64	129,00	223,30	66,60	1,82	
С6.2017г№382	Какао с молоком	180	3,40	0,60	23,40	142,50	0,02	0,30		0,40	120,00	127,17	14,00	0,02	
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	Долоко *	90	0,30	0,30	7,74	37,20		7,92	3,96	0,45	12,66	8,70	6,36	1,93	
	ИТОГО	505	13,87	13,22	83,87	552,79	0,21	10,30	67,96	2,76	0,00	0,00	0,00	4,45	
	ОБЕД														
С6.2017г№103	Суп картоф.с макарон.изделиями	250	4,88	3,58	19,20	173,00	0,10	8,25		0,90	29,20	67,58	27,28	1,13	
С6.2017г№287	Голубцы с мясом,рисом /ленивые/сметаной	200	12,18	15,42	35,88	287,84	0,08	17,15	35,06	2,24	66,38	157,37	40,36	1,42	
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 черныи	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	720	22,56	19,82	121,31	776,13	0,28	26,13	35,06	4,15	144,16	314,99	105,80	4,37	
	ВСЕГО	1225	36,43	33,04	205,18	1328,92	0,49	36,43	103,02	6,91	144,16	314,99	105,80	8,82	

	Наименование Блюда	Масса порции	пищевые вещества (мг)					Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	6	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
																2	3	4
10 день-/четверг/ЗАВТРАК																		
Сб.2017г.№173	Каша молоч.,вязкая из пшен.с маслом	200/10	12,50	14,50	34,20	338,20	0,16		40,00	1,70	30,40	115,00	42,00	1,40				
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	110	0,37	0,37	8,95	45,47		9,68	4,84	0,59	15,47	10,63	7,77	2,13				
	ИТОГО	565	15,08	15,20	67,45	492,64	0,20	9,95	44,84	2,56	66,37	179,56	69,00	4,34				
ОБЕД																		
Сб.2015г.№111	Борщ Сибирский со сметаной	250/5	5,12	7,44	16,80	196,20	0,04	8,20	5,00	2,00	60,20	124,80	38,40	1,95				
Сб.2017г.№289	Рагу из куры	200	14,65	13,39	17,37	312,00	0,08	13,31	16,69	0,39	42,08	123,66	44,23	2,19				
Сб.2017г.№342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,02	0,90		0,22	14,18	5,14	4,40	6,03				
Сб.2017г.№1	Хлеб черныи	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	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,04			0,32	8,05	37,10	8,75	0,80				
	ИТОГО	730	25,05	21,78	98,66	796,79	0,22	22,41	21,69	3,45	133,71	325,50	108,98	11,41				
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	1295	40,13	36,98	166,11	1289,43	0,42	32,36	66,53	6,01	200,08	505,06	177,98	15,75				

Наименование блюда	1	Масса порции 2	пищевые вещества (мг)					Энергетическая 6	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Y	н		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
																	3	4
11 день-/пятница/																		
Завтрак																		
Сб.2017г.№174	Каша молоч.,вязкая из риса с маслом	250/10	13,20	13,80	44,00	347,20	0,07	1,10	35,70	1,75	132,20	158,40	38,10	0,75				
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		490	14,98	14,13	87,89	530,17	0,13	1,22	35,70	2,26	153,10	197,76	49,00	1,75				
Обед																		
Сб.2017г.№20	Огуpec свежий/дополнительн. гарнир/	15	0,12	0,02	0,38	2,12		1,50		0,02	3,45	6,30	2,10	0,09				
Сб.2017г.№95	Рассольник Домашний со сметаной	250/5	2,95	3,80	18,40	144,20	0,07	13,60	5,00	0,70	46,26	189,30	29,40	1,18				
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.№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.№376	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40,00		0,27										
Сб.2017г.№1	Хлеб черныи	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	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,04			0,32	8,05	37,10	8,75	0,80				
ИТОГО		840	30,75	28,01	115,06	863,59	0,29	15,69	45,80	4,26	135,27	506,63	129,38	6,10				
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		1330	45,73	42,14	202,95	1393,76	0,42	16,91	81,50	6,52	288,37	704,39	178,38	7,85				

