

СОГЛАСОВАНО:

Директор МОУ «Сланцевской СОШ № 3»



И.В.//

Индивидуальный предприниматель Смирнов Иван Андреевич

ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ /десятидневное/ МЕНЮ и ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

для обучающихся льготных категорий с 1 по 4 класс

Утверждено:
Индивидуальный предприниматель
Смирнов Иван Андреевич
ИНН 470206357698
ОГРН315470200002329
Св-во 47 №003215693 от 24.09.2015г.
187540 Ленинградская область г. Волхов
Ул.Борисогорское Поле д.14 кв.64



Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ Репентуры Сборник 2004г	Наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (мг)					Энергетическая ценность б (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			1	Б	Ж	У	Ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
																	2	3
1 день/поездельный/ ЗАВТРАК																		
Сб.2017г №181	Каша мол.жидкая манная с маслом	200/10	6,11	10,72	32,38	315,00	0,08	1,17	58,00	0,18	133,77	118,19	20,30	0,47				
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	Бульбород 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	15,28	19,35	74,48	580,97	0,16	1,55	117,00	0,95	293,47	268,12	48,98	1,77				
	ОБЕД																	
Сб.2017г №92	Щи кваш.кат.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 №265,20	Плов,огурец свежий/допол.тарнир/	200/25	17,03	37,59	35,15	411,53	0,52	4,21		1,03	20,50	243,50	56,22	2,56				
Сб.2017г №342	Компот из свежих плодов	200	0,52		49,78	114,33	0,02	66,00		0,40	26,00	18,89	6,70	0,44				
Сб.2017г №1	Хлеб черныш	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	0,45	19,76	91,97	0,05			0,37	9,20	42,40	10,00	0,91				
	ИТОГО	760	24,85	43,84	133,66	855,95	0,68	82,91	5,00	3,16	117,10	395,40	121,51	11,56				
	ВСЕГО	1265	40,13	63,19	208,14	1436,92	0,84	84,46	122,00	4,11	410,57	663,52	170,49	13,33				

№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (г/г)					Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	В1	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
															2
2 день/вторник/ЗАВТРАК															
С6.2017г/№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	
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	
							</								

№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (г)					Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	6	7		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14				
	3 день/средн/ЗАВТРАК																	
С6.2017/№173	Каша молоч.вязкая из пшен.с маслом	200/5	7,35	7,90	38,33	263,22	0,19		25,00	2,95	42,20	132,50	45,00	2,58				
С6.2017/№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				
С6.2017/№1	Хлеб белый	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,04			0,32	8,05	37,10	8,75	0,80				

№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (кг)					Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	4 день-/четверг/	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13 \	14			
	ЗАВТРАК																
С6.2017г№174	Капша молоч.вязкая из риса с маслом	200/5	8,95	10,85	40,20	296,14	0,06	0,96	34,80	1,72	129,47	155,94	36,46	0,60			
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	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	446,44	0,10	10,03	39,20	2,49	164,04	219,54	62,76	3,34			
	ОВЕД																
С6.2017г№95	Раскормщик 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			
С6.2017г№289	Рагу из кур	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			
С6.2015г№701	Напиток ягодный	200	0,16		23,88	98,56	0,01	1,80		0,22	6,40	4,40	3,60	0,18			
С6.2017г№1	Хлеб черны	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	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,04			0,32	8,05	37,10	8,75	0,80			
	ИТОГО	730	22,88	17,98	96,26	728,75	0,24	28,71	21,69	2,15	111,99	389,26	99,18	4,79			
	ВСЕГО	1280	34,37	29,49	169,36	1175,19	0,34	38,74	60,89	4,64	276,03	608,80	161,94	8,13			

[illegible]

[illegible]

№ Рецептуры	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			
																3	4	5
	1	2																
	7 день-/вторник/ ЗАВТРАК																	
С6.2017г№173	Каша мол. вязкая "Дружба" с маслом	200/5	7,90	8,20	33,60	314,70	0,20		25,00	2,84	40,60	133,80	45,00	2,45				
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	40	2,24	0,45	19,76	91,97	0,05			0,37	9,20	42,40	10,00	0,91				

№ Репентуры	Наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (кг)					Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	6	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
																3	4	5	7
	1	2																	
	8 день-/среда/ЗАВТРАК																		
С6.2017/№174	Каша молоч.вязкая из риса с маслом	200/5	8,95	10,85	40,20	296,14	0,06	0,96	34,80	1,72	129,47	155,94	36,46	0,60					
С6.2017/№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					
С6.2017/№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]

	Наименование блюда	Масса порции						Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	и	е		Са	Р	Mg	Fe				
													2	3	4	5
10 день -пятница/Завтрак																
СБ.2017г№173	Каша молоч.,вязкая из пшен.с маслом	200/5	7,35	7,90	38,33	263,22	0,19		25,00	2,95	42,20	132,50	45,00	2,58		
СБ.2017г№379	Кофейный напиток в молокем	180	2,86	2,41	14,36	90,54	0,04	1,17	18,00	0,36	113,20	81,00	12,60	0,12		
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	Молоко *	100	0,33	0,33	8,60	41,33		8,80	4,40	0,50	14,07	9,67	7,07	1,93		
	ИТОГО	515	12,22	10,97	76,12	464,06	0,27	9,97	47,40	4,08	176,37	254,97	72,17	5,31		
	ОБЕД															
СБ.2017г№103	Суп картофел.с макарон.изд-ми	250	2,69	2,84	17,46	187,30	0,11	0,08		0,60	29,20	67,58	27,28	1,13		
СБ.2017г№280,330	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№304	Рис отварной	180	4,40	6,50	44,00	252,13	0,04		32,40	0,72	3,13	73,80	22,81	0,64		
СБ.2017г№376	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40,00		0,27								
СБ.2017г№1	Хлеб черныи	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
СБ.2017г№1	Хлеб белый	20	1,12	0,22	9,89	45,98	0,03			0,18	4,60	21,20	5,00	0,45		
	ИТОГО	825	20,36	20,20	107,42	774,00	0,27	1,20	72,50	3,35	90,46	315,25	98,38	3,71		
				</												