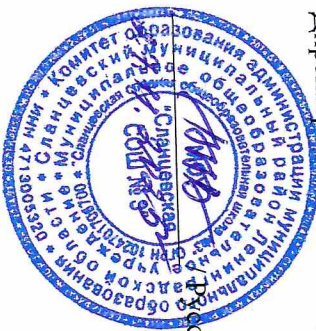


СОГЛАСОВАНО:

Директора МОУ «Сланцевской СОШ № 3»



Росских И.В.

Индивидуальный предприниматель Смирнов Иван Андреевич

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



ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ /десятидневное/МЕНЮ и ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

для обучающихся льготных категорий с 5-8 класс

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12лет и старше

№ Рецептуры Сборник 2004г	Наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (мг)					Энергетическая ценность б (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			2	3					6	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
				Б	Ж	У	5											7	8
1 день/понедельник/																			
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	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	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.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№265,20	Плов,огурец свежий/допол.гарнир/	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	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	0,45	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					

[illegible]

№ Ресептуры	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			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14				
3 день-/среда/ 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№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	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,04			0,32	8,05	37,10	8,75	0,80				
					</													

№ Рецентуры	Наименование биомора	Масса порции	пищевые вещества (кг)					Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	Ы	Я		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14				
4 день-/четверг/ЗАВТРАК																		
С6.2017ГН№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				
С6.2017ГН№376	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	0,13				
С6.2017ГН№1	Хлеб белый	30	1,68	0,33	14,83	68,97	0,04			0,27	6,90	31,80	7,50	0,68				
С6.2017ГН№338	Йогурко	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				
ОБЕД																		
С6.2017ГН№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				
С6.2017ГН№289	Рату 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				
С6.2015ГН№701	Напиток ягодный	200	0,16		23,88	98,56	0,01	1,80		0,22	6,40	4,40	3,60	0,18				
С6.2017ГН№1	Хлеб черны	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44				
С6.2017ГН№1	Хлеб белы	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				

№ Ресептуры	Наименование блюда 1	Масса порции 2	пищевые вещества (кг)			Энергетическая 6	Витаминный (кг)			Минеральные вещества (кг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			3	4	5		7	8	9	10	11	12	13	14
	5 день-пятница/ ЗАВТРАК													
Сб.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
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	9,68	8,53	77,49	497,67	0,26	0,12	25,00	3,35	61,50	173,16	55,90	3,45
	ОБЕД													
Сб.2017г№104	Суп картофельный с мясом,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 /пенивые/,сметан	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
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 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	30	1,68	0,33	14,83	68,97	0,04			0,27	6,90	31,80	7,50	0,68
	ИТОГО	720	23,74	21,27	135,31	846,26	0,20	83,56	35,06	3,64	110,86	252,30	81,28	9,30
	ВСЕГО	1155	33,42	29,80	212,80	1343,93	0,46	83,68	60,06	6,99	172,36	425,46	137,18	12,75

№ Ресептуры	Наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (г)				Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	ищеская		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																
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\№379	Кофейный напиток в молоком	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		
С6.2017г\№1	Хлеб белый	20	1,12	0,22	9,89	45,98	0,03			0,18	4,60	21,20	5,00	0,45		
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		
									</							

№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (кг)				Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	6		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			
	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			
	ИТОГО	460	10,67	8,65	62,83	446,67	0,25	0,27	25,00	3,21	63,40	198,33	66,73	3,49			
	ОБЕД																
С6.2017г№88	Пи из св.кап. с картофелем и 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			
С6.2017г№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			
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			
С6.2015г№701	Напиток яблочный	200	0,16		23,88	98,56	0,01	1,80		0,22	6,40	4,40	3,60	0,18			
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	20	1,12	0,22	9,89	45,98	0,03			0,18	4,60	21,20	5,00	0,45			
	ИТОГО	795	25,56	25,16	101,22	802,49	1,26	25,99	32,20	4,09	146,98	312,52	106,00	5,56			
	ВСЕГО	1255	36,23	33,81	164,05	1249,16	1,51	26,26	57,20	7,30	210,38	510,85	172,73	9,05			

[illegible]

№ Рецептуры	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	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
9 день-/четверг/ЗАВТРАК																
Сб.2017г №181	Каша мол.жирная 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 №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	440	7,89	11,05	76,27	497,97	0,14	1,29	58,00	0,69	154,67	157,55	31,20	1,47		
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.2004г №438	Азу	200	13,35	15,40	34,55	352,20	0,05	0,56	25,30	0,12	50,37	187,38	29,72	1,33		
	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	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	705	22,96	23,56	95,53	751,12	0,17	12,76	30,30	2,69	136,07	373,48	91,02	6,86		
	ВСЕГО	1145	30,85	34,61	171,80	1249,09	0,31	14,05	88,30	3,38	290,74	531,03	122,22	8,33		

