

СОГЛАСОВАНО:

Директор МОУ «Сланцевской СОШ № 3»



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 /десятидневное/ МЕНЮ и ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

для обучающихся льготных категорий с 5 по 8 класс

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 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
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	1 день/понедельник/													
	ЗАВТРАК													
С6.2017r№181	Каша мол.жидкая манная с маслом	200/5	6,23	10,65	33,43	261,87	0,04	0,36	52,70	0,15	133,84	111,24	17,06	0,26
С6.2017r№376	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	0,13
С6.2017r№1	Хлеб белый	30	1,68	0,33	14,83	68,97	0,04			0,27	6,90	31,80	7,50	0,68
С6.2017r№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	15,40	19,28	75,53	527,84	0,12	0,74	111,70	0,92	293,54	261,17	45,74	1,56
	ОБЕД													
С6.2017r№92	Щи кваш.кап.с картофелем и сметаной	250/5	1,99	5,40	9,65	144,60	0,05	12,70	5,00	0,84	52,20	48,70	23,20	0,95
С6.2017r№265,20	Плов,огурец свежий/допол.гарнир/	200/35	17,11	37,60	35,40	412,94	0,06	5,21		1,04	21,85	247,50	57,62	2,62
С6.2017r№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
С6.2017r№1	Хлеб черный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
С6.2017r№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	740	23,11	43,52	119,21	787,99	0,19	83,91	5,00	2,85	111,55	369,50	114,61	11,05
	ВСЕГО	1240	38,51	62,80	194,74	1315,83	0,31	84,65	116,70	3,77	405,09	630,67	160,35	12,61

№ 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													
С6.2017г№174	Каша молоч.вязкая геркулес.с маслом	200/5	13,85	15,60	37,02	288,03	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
	ИТОГО	435	15,63	15,93	80,91	471,00	0,28	2,20	52,00	1,42	243,70	356,26	90,50	3,10
	ОБЕД													
С6.2017г№102	Суп картофел. с бобовыми	250	4,90	5,33	19,23	194,43	0,15	5,83		2,45	41,48	137,78	38,25	1,83
С6.2017г№234	Биточки рыбные	100	10,64	12,22	22,90	191,90	0,17	0,38	16,44	0,70	49,03	110,62	24,81	0,88
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
С6.2017г№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 черный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
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	23,23	23,83	100,51	707,15	0,48	10,27	16,44	4,12	159,99	421,75	122,99	4,82
	ВСЕГО	1230	38,86	39,76	181,42	1178,15	0,76	12,47	68,44	5,54	403,69	778,01	213,49	7,92

№ 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													
С6.2017г№173	Каша молоч.вязкая из пшен.с маслом	200/5	10,35	14,90	38,33	263,22	0,19		25,00	2,95	42,20	132,50	45,00	2,58
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	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,04			0,32	8,05	37,10	8,75	0,80
	ИТОГО	420	15,71	15,89	79,02	486,19	0,25	0,30	25,00	3,67	170,25	296,77	67,75	3,40
	ОБЕД													
С6.2017г№82	Борщ св. капусты с картоф. и сметаной	250/5	1,95	5,23	12,80	126,80	0,06	12,30	5,00	1,94	35,20	55,40	28,40	1,26
С6.2017г№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
С6.2017г№309	Макароны отварные	180	6,12	9,00	34,20	242,28	0,07			2,34	14,40	41,40	9,00	0,90
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 черный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
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	785	28,13	29,24	119,46	899,00	0,28	13,35	45,80	5,43	133,89	343,14	124,96	6,20
	ВСЕГО	1205	43,84	45,13	198,48	1385,19	0,53	13,65	70,80	9,10	304,14	639,91	192,71	9,60

№ 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
			3	4	5		7	8	9	10	11	12	13	14
	1	2				6								
	4 день-/четверг/													
	ЗАВТРАК													
С6.2017г№174	Каша молоч.вязкая из риса с маслом	200/5	9,06	12,85	40,20	296,14	0,06	0,96	34,80	1,72	129,47	155,94	36,46	0,60
С6.2017г№379	Кофейный напиток в молоке	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
С6.2017г№1	Хлеб белый	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	ИТОГО	445	15,40	15,93	75,48	490,26	0,14	2,26	54,80	2,64	264,45	280,74	63,66	1,17
	ОБЕД													
С6.2017г№95	Рассольник Домашний со сметаной	250/5	3,45	9,80	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 курицы	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 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 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	30	1,68	0,33	14,83	68,97	0,04			0,27	6,90	31,80	7,50	0,68
	ИТОГО	725	23,10	23,92	93,80	717,25	0,24	28,71	21,69	2,10	110,84	383,96	97,93	4,67
	ВСЕГО	1170	38,50	39,85	169,28	1207,51	0,38	30,97	76,49	4,74	375,29	664,70	161,59	5,84

№ 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													
С6.2017г№173	Каша мол. вязкая "Дружба" с маслом	200/5	12,50	16,00	33,60	314,70	0,20		25,00	2,84	40,60	133,80	45,00	2,45
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	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	ИТОГО	445	15,76	16,40	81,98	522,22	0,26	0,12	25,00	3,60	63,80	176,16	61,60	3,21
	ОБЕД													
С6.2017г№104	Суп картофельный с мясн.фрикадел.	250	6,20	7,82	15,50	281,60	0,02	0,41		0,21	2,38	2,33	1,33	0,06
С6.2017г№287	Голубцы с мясом,рисом /ленивые/.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
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 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	20	1,12	0,22	9,89	45,98	0,03			0,18	4,60	21,20	5,00	0,45
	ИТОГО	725	23,19	23,86	90,06	748,94	0,17	17,83	35,06	3,15	96,16	237,83	71,62	2,50
	ВСЕГО	1170	38,95	40,26	172,04	1271,16	0,43	17,95	60,06	6,75	159,96	413,99	133,22	5,71

№ 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													
С6.2017г№173	Каша молоч.вязкая из пшен.с маслом	200/10	12,50	14,50	38,40	321,00	0,21		50,00	3,10	44,30	138,60	47,10	2,64
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	30	1,68	0,33	14,83	68,97	0,04			0,27	6,90	31,80	7,50	0,68
	ИТОГО	420	17,04	17,24	67,59	480,51	0,29	1,17	68,00	3,73	164,40	251,40	67,20	3,44
	ОБЕД													
С6.2017г№102	Суп картофел. с бобовыми на кур.буль	250	7,75	11,88	27,60	249,40	0,09	7,29		2,25	51,76	172,25	47,81	2,29
С6.2017г№265	Плов	200	16,83	37,56	34,52	408,00	0,52	1,71		1,00	13,80	232,80	52,72	3,41
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	19,80	86,60	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
С6.2017г№1	Хлеб черный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
С6.2017г№1	Хлеб белый	25	1,40	0,28	12,36	57,48	0,03			0,23	5,75	26,50	6,25	0,57
	ИТОГО	705	29,35	50,22	108,77	871,62	0,69	13,00	0,00	3,87	92,21	471,65	124,68	9,40
	ВСЕГО	1125	46,39	67,46	176,36	1352,13	0,98	14,17	68,00	7,60	256,61	723,05	191,88	12,84

№ 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
			3	4	5		7	8	9	10	11	12	13	14
	1	2				6								
	7 день-/вторник/													
	ЗАВТРАК													
С6.2017г№173	Каша мол. вязкая "Дружба" с маслом	200/10	13,00	17,80	38,20	339,20	0,10	0,96	54,80	1,60	133,38	156,72	37,22	0,81
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	465	15,77	18,25	67,43	471,17	0,15	1,23	54,80	1,97	156,18	221,25	58,95	1,85
	ОБЕД													
С6.2017г№88	Пши из св.кап. с картофелем и сметаной	250/5	2,25	5,18	15,54	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 черный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
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	785	24,77	25,06	101,83	779,11	1,25	25,99	32,20	3,96	144,68	303,82	102,70	5,45
	ВСЕГО	1250	40,54	43,31	169,26	1250,28	1,40	27,22	87,00	5,93	300,86	525,07	161,65	7,30

№ 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
	8 день-/среда/													
	ЗАВТРАК													
С6.2017г№174	Каша молоч.вязкая из риса с маслом	200/5	14,06	14,85	40,20	296,14	0,06	0,96	34,80	1,72	129,47	155,94	36,46	0,60
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	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 *	150	0,50	0,50	12,90	62,00		13,20	6,60	0,80	21,10	14,50	10,60	2,90
	ИТОГО	575	15,78	15,57	92,05	518,12	0,11	14,28	41,40	2,94	169,17	199,20	55,46	4,27
	ОБЕД													
С6.2017г№103	Суп картофел.с макарон.изд-ми	250	2,69	4,84	17,46	187,30	0,11	0,08		0,60	29,20	67,58	27,28	1,13
С6.2017г№255	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	23,52	185,00	0,20	8,45	5782,00	1,50	33,24	239,32	17,47	5,00
С6.2017г№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
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 черный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
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	30,29	23,90	121,19	820,92	0,51	8,80	5782,00	4,11	104,96	621,05	162,38	12,51
	ВСЕГО	1370	46,07	39,47	213,24	1339,04	0,62	23,08	5823,40	7,05	274,13	820,25	217,84	16,78

№ 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
	1														
	9 день-/четверг/														
	ЗАВТРАК														
С6.2017 №181	Каша мол.жидкая манная с маслом	200/10	10,40	15,00	39,20	324,20	0,04	0,38	24,00	0,17	137,10	113,95	17,48	0,28	
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	
	ИТОГО	420	15,48	15,93	77,43	535,67	0,10	0,68	24,00	0,84	264,00	272,92	38,98	0,98	
	ОБЕД														
С6.2015г№111	Борщ Сибирский со сметаной	250/5	5,52	7,82	16,80	196,20	0,04	8,20	5,00	2,00	60,20	124,80	38,40	1,95	
С6.2004г№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	
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	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
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	715	23,44	23,85	130,45	801,84	0,18	74,76	30,30	3,18	150,37	396,08	104,41	10,99	
	ВСЕГО	1135	38,92	39,78	207,88	1337,51	0,28	75,44	54,30	4,02	414,37	669,00	143,39	11,97	

