

СОГЛАСОВАНО

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора
По Приморскому краю г.Уссурийск

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Сергеевская СОШ
Пограничного муниципального района»
И.В.Старченко.
2020г.

**Перспективное (10 -дневное) меню
для обучающихся МБОУ «Сергеевская СОШ ПМР» с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов
(составлено в соответствии с абз.1 п.6.8. СанПин 2.4.5.2409-08)**

Неделя : первая

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рецепт уры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ														
965	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	106,60	0,80	2,60	40,00	-	240,0	180,0	28,00	0,20
	Печенье витаминное	15	0,50	2,60	20,30	109,30	0,010	0,00	2,00	0,00	6,00	4,00	18,00	0,40
	Итого за прием пищи :	215	6,01	9,00	29,70	215,90	0,81	2,60	42,00	0,00	246,00	184,00	46,00	0,60
ЗАВТРАК														
302	Каша «Дружба» молочная жидкая	150	4,7	6	18,9	136,72	0,1	0,4	21,4	0,6	91,6	105,0	26,2	0,6
3	Хлеб с маслом и сыром	40/10/20	10,3	10,6	35,6	279	0,018	0,054	0,14	0,30	63,6	3,84	2,88	0,072
683	Какао с молоком	200	3,52	3,72	15,49	109,52	0,52	29,22	0,80	-	49,92	-	0,20	-
458	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,02	10,00	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20
	ИТОГО за завтрак:	526	18,94	18,92	79,79	580,82	0,84	39,82	68,5	1,6	376,12	314,00	62,60	4,00
ОБЕД														
33	Салат из свеклы	80	1,43	4,87	6,68	74,56	0,02	9,5	0,00	0,00	35,15	40,97	20,90	1,38
88	Рассольник « Ленинградский » с перл. крупой на мясном бульоне	200	1,90	4,49	12,56	102,72	0,10	7,54	9,00	-	22,62	67,63	23,19	0,86
355	Рис отварной	150	3,67	3,04	21,90	151,06	0,03	0	0,03	0,075	1,17	59,33	18,65	0,51
299	Гуляш из мяса отварного	80	9,82	7,45	10,08	136,42	0,08	0,02	0,00	0,15	9,49	109,4	16,55	1,79
480	Хлеб	60	3,66	2,04	21,93	132,2	0,12	0	0	0	23,00	87	33	1,08
430	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	28,00	0	0	0	0	26,08	100,4	40,86	2,02
501	Булочка с изюмом	15	0,60	0,63	10,25	54,9	0,06	0,03	0,01	0,48	8,28	28,34	5,99	0,46
	Итого за обед :	900	21,96	23,15	107,65	614,19	0,41	17,09	9,04	0,705	241,62	493,307	159,14	8,10
	Итого за день :	1426	40,90	42,07	187,44	1195,01	1,25	5691	77,54	2,305	617,72	807,07	221,74	12,10

СОГЛАСОВАНО

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора
По Приморскому краю г.Уссурийск

 УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ «Сергеевская СОШ
 Пограничного муниципального района»
 И.В.Старченко.
 2020г.

Перспективное (10 -дневное) меню
 для обучающихся МБОУ «Сергеевская СОШ ПМР» с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов
 (составлено в соответствии с абз.1 п.6.8. СанПин 2.4.5.2409-08)

Неделя : первая

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рецептур ы	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ														
965	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	0,26	0,12	0,03	-	230,0	182,0	28,0	0,2
	Вафли	20	0,78	1,12	3,50	27,20	0,01	-	1,20	-	1,60	8,40	1,20	0,06
	Итого за прием пищи:	220	6,38	7,52	12,90	143,20	0,27	0,12	1,23	-	231,60	190,40	29,20	0,26
	ЗАВТРАК													
612	Каша молочная рисовая	200	5,02	1,27	19,03	101,62	0,40	21,90	0,02	0,40	8,98	77,74	26,84	0,78
3	Хлеб с маслом и сыром	70/10/20	12,03	16,71	40,55	360,18	0,018	0,054	0,14	0,30	63,6	3,84	2,88	0,072
377	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
458	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	37,80	0,02	10,00	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого за завтрак	620	18,05	18,18	83,73	566,4	0,448	35,624	0,17	0,710	201,13	278,13	137,80	21,472
	ОБЕД													
15	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,98	6,15	3,73	74,20	0,05	16,76	0,00	-	18,08	34,61	16,26	0,74
102	Суп гороховый на курином бульоне	250	11,00	6,00	22,25	165,00	0,3	4,6	0,3	2,8	40,9	86,0	33,8	2,1
362	Пюре картофельное	200	4,06	2,58	26,72	187,38	0,19	27,2	0,03	0,19	42,72	99,84	34,08	1,24
499	Рыба тушеная с овощами	100	4,43	3,19	4,68	88,05	0,006	0,72	4,85	1,84	26,41	120,00	32,82	0,65
480	Хлеб	100	6,1	3,15	36,55	222	0,12	0	0	0	23,00	87	33	1,08
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	85,68	0,01	1,08	0,00	0,00	6,4	3,6	0,00	0,18
	Итого за прием пищи:	900	26,61	21,37	107,7	822,31	0,686	50,46	47,18	4,83	358,11	551,05	160,96	6,14
	Итого за день :	1520	44,86	39,65	189,48	1377,81	1,134	86,084	47,35	5,54	559,24	82,18	298,76	27,612

СОГЛАСОВАНО

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора
По Приморскому краю г. Уссурийск

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Сергеевская СОШ
Пограничного муниципального района»
И.В. Старченко.
2020г.

Перспективное (10 -дневное) меню
для обучающихся МБОУ «Сергеевская СОШ ПМР» с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов
(составлено в соответствии с абз.1 п.6.8. СанПин 2.4.5.2409-08)

Неделя : первая

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11лет

№ Рецептур ы	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ														
965	Йогурт плодово-ягодный	200	5,80	5,00	8,40	101,80	0,06	1,00	20,00	-	224,00	172,00	26,00	0,20
ЗАВТРАК														
366	Запеканка творожная с молоком сгущенным	180	14,78	11,26	16,02	273,17	0,04	0,24	0,21	0,00	119,96	245,5	35,92	0,69
377	Чай с лимоном	200/15/ 7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,00	0,00	0,00	2,78	1,39	0,76	0,08
156	Банан	100	0,5	1,5	21,0	96,0	0,04	10,00	-	-	8,0	11,00	42,00	0,60
480	Хлеб	60	3,6	4,54	21,93	133,20	0,12	0	0	0	23,00	87	33	1,08
Итого за завтрак		562	19,01	17,32	74,15	564,37	0,98	12,29	0,35	0,30	194,34	261,73	81,56	1,44
ОБЕД														
97	Салат оливье со сметаной	60	3,24	7,10	4,2	107,36	0,06	3,4	251,52	0,19	0,99	122,90	12,55	0,65
24	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной на курином бульоне	200	1,98	4,8	8,64	85,24	0,08	8,48	0,20	0,224	38,18	113,86	28,16	4,12
359	Макаронные изделия	150	4,37	0,60	29,00	123,33	0,06	-	0,03	0,08	5,93	35,01	7,68	0,75
608	Котлета домашняя	80	7,80	7,89	11,49	136,40	0,04	8,0	6,46	-	34,33	126,6	2476	1,14
480	Хлеб	60	3,6	2,04	21,93	133,20	0,12	0	0	0	23,00	87	33	1,08
26	Кисель	200	0,14	0,00	27,5	110,56	0,00	4,4	0,00	1,75	22,0	18,0	6,0	0,2
Итого за обед:		750	21,13	22,43	102,76	696,09	0,28	26,40	251,80	2,30	135,65	419,24	94,43	8,35
Итого за день :		1312	40,14	39,75	176,91	1260,46	0,41	38,77	252,050	2,30	276,29	704,63	183,31	9,84

7	Сыр	15	2,62	1,78	0	35,06	0,004	0,05	21,00	-	100,0	60,00	5,50	0,06
---	-----	----	------	------	---	-------	-------	------	-------	---	-------	-------	------	------

СОГЛАСОВАНО

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора
По Приморскому краю г.Уссурийск

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Сергеевская СОШ
Пограничного муниципального района»
И.В.Старченко.
2020г.



**Перспективное (10 -дневное) меню
для обучающихся МБОУ «Сергеевская СОШ ПМР» с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов
(составлено в соответствии с абз.1 п.6.8. СанПин 2.4.5.2409-08)**

Неделя : первая


День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рецеп- туры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ														
965	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	0,26	0,12	0,030	-	230,0	182,0	28,0	0,2
ЗАВТРАК														
390	Каша манная молочная жидкая	180	5,76	6,92	24,52	164,25	0,02	0,90	0,02	0,00	98,5	74,1	8,30	0,4
3	Хлеб с маслом и сыром	40/10/20	10,3	10,6	35,6	279	0,018	0,054	0,14	0,30	63,6	3,84	2,88	0,072
377	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
458	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,02	10,00	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого за завтрак		550	15,70	16,77	83,92	569,20	0,068	14,624	0,17	0,31	290,65	274,48	119,26	21,092
ОБЕД														
45	Винегрет овощной	100	0,90	4,11	18,75	210,66	10,25	6,15	-	0,00	23,2	44,97	20,75	0,85
402	Суп рисовый на мясном бульоне	250	1,75	2,75	14,5	141,9	0,26	1,45	0,84	-	43,07	87,29	29,1	1,5
695	Солянка сборная с мясом	200	14,01	8,53	4,36	133,01	0,06	7,18	0,016	0,15	29,69	113,24	24,26	2,22
480	Хлеб	100	6,1	3,4	36,55	222	0,12	0	0	0	23,00	87	33	1,08
683	Какао с молоком	200	3,52	3,72	15,82	118,52	0,52	29,22	0,80	-	49,92	-	0,20	-
Итого за обед:		850	26,28	32,51	89,98	826,09	11,1	44,05	1,79	0,45	209,48	249,34	77,19	4,642
Итого за день :		1400	41,98	47,34	173,63	1395,29	11,16	61,00	1,96	0,76	500,13	523,82	196,45	25,73

СОГЛАСОВАНО

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора
По Приморскому краю г. Уссурийск

 УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ «Сергеевская СОШ
 Пограничного муниципального района»
 И.В. Старченко.
 « _____ » _____ 2020г.

Перспективное (10 -дневное) меню
 для обучающихся МБОУ «Сергеевская СОШ ПМР» с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов
 (составлено в соответствии с абз.1 п.6.8. СанПин 2.4.5.2409-08)

Неделя : первая

День: пятый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рецептур ы	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ														
965	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	0,26	0,12	0,03	-	230,0	182,0	28,0	0,2
501	Булочка с изюмом	40	0,42	0,84	6,83	36,6	0,06	0,03	0,01	0,48	8,28	28,34	5,99	0,46
	Итого за прием пищи:	240	6,02	7,24	16,23	152,6	0,32	0,15	0,04	0,48	238,28	210,34	33,99	0,66
ЗАВТРАК														
61	Каша пшениная молочная жидкая	150	6,55	6,98	29,4	183,75	0,18	0,42	0,030	-	117,62	150,71	43,71	2,33
480	Хлеб	30	1,83	1,02	10,96	66,09	0,12	0	0	0	23,00	87	33	1,08
7	Сыр	200	52,06	43,66	00	700,22	0,001	0,10	42,000	--	200,00	120,000	11,000	0,44
420	Кисель	200	0,14	-	27,50	110,56	-	4,40	-	1,75	22,00	18,00	6,00	0,20
458	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,02	10,00	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20
	Печенье	15	2,30	2,60	3,90	48,20	0,10	0,00	2,00	0,00	6,00	4,00	18,00	0,40
	Итого за завтрак	515	16,48	15,86	81,56	523,12	0,43	14,82	2,03	1,75	184,62	270,71	109,71	4,21
ОБЕД														
19	Салат из морской капусты	60	0,33	3,04	0,54	44,40	0,02	1,92	2,5	0,87	21,15	26,4	18,45	3,00
592	Суп с рыбными консервами	200	1,83	4,56	13,59	102,73	0,10	20,03	0,80	0,90	66,15	64,10	26,50	1,38
355	Рис отварной	150	3,67	5,42	21,9	151,06	0,030	0	0,03	0,075	1,17	59,33	18,65	0,51
340	Сосиска отварная	100	10,43	15,02	0,76	234,13	0,02	-	17,7	-	22,53	121,8	13,05	1,57
480	Хлеб	100	6,1	3,4	36,55	222	0,12	0	0	0	23,00	87	33	1,08
442	Сок абрикосовый	200	1,00	-	19,7	82,8	0,040	8,0	-	-	40,00	36,00	20,00	0,40
	Итого за обед:	810	23,36	31,44	93,04	837,12	0,33	29,95	3,33	1,845	212,71	324,83	105,00	8,17
	Итого за день :	1325	39,84	47,30	174,6	1360,24	0,76	45,07	32,66	5,495	579,17	661,54	195,81	15,08

СОГЛАСОВАНО

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора
По Приморскому краю г.Уссурийск

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Сергеевская СОШ
Пограничного муниципального района»
И.В.Старченко.
2020г.

**Перспективное (10 -дневное) меню
для обучающихся МБОУ «Сергеевская СОШ ПМР» с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов
(составлено в соответствии с абз.1 п.6.8. СанПин 2.4.5.2409-08)**

Неделя : вторая

День: шестой

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11лет

№ Рецептур ы	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ														
400	Снежок	200	5,8	5,0	8,00	100,2	0,06	1,8	40,0	-	242,0	188,0	30,0	0,2
ЗАВТРАК														
219	Омлет на натуральном молоке	170	15,83	21,35	2,46	301,23	0,08	0,28	307,83	-	331,33	296,16	22,41	3,33
272	Булочка сдобная	30	2,35	2,07	19,82	96,46	0,05	0,03	28,73	-	16,19	41,96	6,35	0,55
458	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,02	10,00	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	6,37	24,76	0,02	0	17,77	0	0,18	41,91	0,00	3,34
	Итого за завтрак	500	18,66	23,84	38,45	520,85	0,14	10,20	231,20	0	231,17	272,57	28,8	8,09
ОБЕД														
25	Салат из картофеля с зеленым горошком «Зимний»	100	3,94	7,86	19,55	703,19	0,18	31,32	0,00	0,00	52,7	24,01	7,98	1,65
44	Свекольник на курином бульоне	200	1,28	3,31	9,48	72,88	0,03	4,44	0,16	0,16	20,03	60,73	21,63	0,84
362	Пюре картофельное	200	5,71	6,34	26,72	187,38	0,14	12,45	25,54	0,19	42,72	99,84	34,08	1,24
499	Рыба тушеная с овощами	100	5,54	0,23	2,36	33,62	0,008	0,72	-	1,84	22,0	125,96	12,38	0,13
480	Хлеб	100	7,11	0,12	43,47	210,55	0,14	0	0	0	20,70	78,3	29,7	1,80
420	Кисель	200	0,53	-	27,50	110,56	-	4,40	0	1,75	22,0	18,00	6,00	0,20
	Итого за обед:	900	24,11	17,86	129,08	810,29	0,85	38,73	0,854	2,845	196,99	286,74	196,08	11,02
	Итого за день :	1400	42,77	41,70	167,53	1331,14	0,99	48,79	7,554	5,045	473,07	348,68	279,54	16,14

СОГЛАСОВАНО

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора
По Приморскому краю г. Уссурийск

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Сергеевская СОШ
Пограничного муниципального района»
И.В. Старченко.
2020г.



Перспективное (10 -дневное) меню
для обучающихся МБОУ «Сергеевская СОШ ПМР» с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов
(составлено в соответствии с абз.1 п.6.8. СанПин 2.4.5.2409-08)

Неделя : вторая

День: седьмой

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11лет

№ Рецептур ы	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ														
966	Йогурт плодово-ягодный	200	5,8	5,0	8,4	101,8	0,06	1,00	20,0	-	224,0	172,0	26,0	0,2
	Вафли	20	0,78	1,12	3,5	27,2	0,01	-	1,20	-	1,60	8,40	1,20	0,06
	Итого за прием пищи	220	6,58	6,12	11,9	129,00	0,07	1,00	21,20	-	225,60	180,40	27,20	0,26
ЗАВТРАК														
78	Суп молочный с вермишелью	200	5,48	5,20	19,86	149,64	0,06	0,65	22,08	0,000	135,6	113,3	18,01	0,4
3	Хлеб с маслом и сыром	40/10/20	10,3	10,6	35,6	279	0,018	0,054	0,14	0,30	63,6	3,84	2,88	0,072
377	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
458	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	37,80	0,02	10,00	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого за завтрак	570	16,88	16,00	77,56	523,24	0,010	14,37	22,23	0,31	327,75	302,68	128,97	21,09
ОБЕД														
43	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,048	5,41	52,44	0,01	11,68	0,00	0,99	22,42	16,56	9,09	0,30
105	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,38	6,39	9,82	139,78	0,12	14,80	0,80	0,90	21,45	64,10	26,50	2,362
353	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,08	5,89	30,89	220,01	0,21	-	0,03	0,075	18,57	198,53	133,29	4,44
286	Тефтели мясные с соусом	100	8,22	12,39	14,88	175,91	0,072	4,01	0,024	0,22	19,10	57,97	13,48	0,74
480	Хлеб	60	3,66	2,04	21,93	132,18	0,12	0	0	0	23,00	87	33	1,08
442	Сок персиковый	200	0,60	-	12,00	50,40	0,02	4,00	-	-	14,00	14,00	8,00	2,80
	Итого за обед:	820	25,78	29,75	94,93	770,72	0,55	34,49	0,85	2,18	118,54	438,16	223,36	11,72
	Итого за день :	1390	42,66	45,75	172,49	1293,96	0,056	48,86	23,08	2,49	446,29	740,84	352,33	32,81

СОГЛАСОВАНО

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора
По Приморскому краю г.Уссурийск

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Сергеевская СОШ
Пограничного муниципального района»

И.В.Старченко.

2020г.



**Перспективное (10-дневное) меню
для обучающихся МБОУ «Сергеевская СОШ ПМР» с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов
(составлено в соответствии с абз.1 п.6.8. СанПин 2.4.5.2409-08)**

Неделя : вторая

День: восьмой

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рецептур ы	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ														
965	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	0,26	0,12	0,030	-	230,0	182,0	28,0	0,2
	ЗАВТРАК													
193	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,51	6,81	26,74	172,88	0,06	0,54	49,64	0,60	123,49	129,60	28,08	0,41
	Хлеб	100	6,1	4,5	30,45	186	0,12	0	0	0	23,00	87	33	1,08
480														
26	Кисель	200	0,14	0,00	24,5	110,56	0,00	4,4	0,00	1,75	22,00	18,00	6,00	0,2
	Печенье	30	2,19	1,38	5,79	44,34	0,00	0,00	3,00	0,00	9,00	6,00	27,00	0,60
458	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,02	10,00	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого за завтрак	630	13,34	13,9	97,28	558,18	0,23	15,04	94,64	2,35	391,19	362,9	110,78	5,35
ОБЕД														
45	Винегрет овощной	60	0,81	3,09	5,06	56,88	0,036	6,15	0,00	-	13,92	26,98	12,45	0,51
66	Суп с вермишелью на курином бульоне	200	3,24	7,34	13,12	124,77	0,04	2,46	0,02	0,10	16,75	13,40	12,02	1,62
359	Макароны отварные	150	5,51	4,35	32,28	168,56	0,05	-	0,025	0,06	4,94	29,17	5,33	0,51
104	Печень по-строгановски	80	12,90	10,00	3,84	206,00	0,18	8,23	9,68	2,16	16,08	152,80	8,88	6,84
480	Хлеб	60	2,74	1,53	16,44	99,15	0,12	0	0	0	23,0	0	487	33
442	Компот из плодов сушеной кураги	200	1,2	0,00	31,6	126	0	0,3	0,1	0	32,6	49,7	6,9	0,5
	Итого за обед:	930	26,04	26,31	102,61	781,36	0,49	17,14	9,82	2,32	122,20	272,05	49,67	4,84
	Итого за день	1480	39,74	41,25	199,89	1339,54	0,057	31,99	49,19	4,82	322,42	406,09	16,61	8,02

СОГЛАСОВАНО

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора
По Приморскому краю г.УсурийскУТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Сергеевская СОШ
Пограничного муниципального района»
И.В.Старченко.
« 2020г.Перспективное (10 -дневное) меню
для обучающихся МБОУ «Сергеевская СОШ ПМР» с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов
(составлено в соответствии с абз.1 п.6.8.СанПин 2.4.5.2409-08)

Неделя : вторая

День: девятый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рецептур ы	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ														
965	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	0,26	0,12	0,03	-	230,0	182,0	28,0	0,2
	Булочка сдобная	50	0,30	1,26	28,50	126,54	0,80	1,50	0,01	0,48	5,90	26,56	5,05	0,40
	Итого за прием пищи :	250	5,90	7,66	37,90	242,54	1,06	1,62	0,04	0,48	235,90	208,56	33,05	0,60
ЗАВТРАК														
182	Каша жидкая молочная пшеничная	200	7,40	8,79	34,79	250,21	0,18	0,42	59,73	0,00	128,5	171,9	44,94	0,52
3	Хлеб с маслом и сыром	40/10/20	10,3	1,6	25,6	239	0,018	0,054	0,14	0,30	63,6	3,84	2,88	0,072
377	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
458	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	37,80	0,02	10,00	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого за завтрак :	570	18,80	11,00	82,49	583,81	0,22	14,14	59,88	0,31	320,65	372,28	155,9	21,21
ОБЕД														
17	Салат из соленых огурцов	60	0,51	3,072	1,57	35,98	0,01	1,99	0,00	0,00	8,38	10,16	4,83	0,37
135	Суп из рыбных консервов	200	7,65	8,3	14,32	167,4	0,01	8,9	0,025	0,725	102,15	165,40	54,35	0,13
122	Плов с мясом курицы	180	11,90	12,90	38,16	355,75	0,27	1,20	0,99	3,38	40,69	369,46	66,41	4,19
480	Хлеб	100	6,1	4,5	30,45	186	0,12	0	0	0	23,00	87	33	1,08
430	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	56,80	0	0,06	0	0	19,22	5,76	0,56	2,02
	Итого за обед:	760	25,95	29,25	98,5	801,93	0,77	5,66	0,28	2,11	226,43	534,93	109,37	7,392
	Итого за день:	1330	44,75	39,85	180,99	1385,00	1,018	19,804	46,10	3,77	528,20	886,02	297,04	28,814

СОГЛАСОВАНО

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора
По Приморскому краю г. Уссурийск

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Сергеевская СОШ
Пограничного муниципального района»
МБОУ И.В. Старченко.
«Сергеевская СОШ ПМР»
2020г.

Перспективное (10 -дневное) меню
для обучающихся МБОУ «Сергеевская СОШ ПМР» с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов
(составлено в соответствии с абз.1 п.6.8.СанПин 2.4.5.2409-08)

Неделя :вторая

День: десятый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория:7-11лет

№ Репе- тур- ы	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ														
965	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	0,26	0,12	0,030	-	230,0	182,0	28,0	0,2
ЗАВТРАК														
182	Каша жидкая молочная геркулесовая	150	5,08	9,97	28,03	191,52	0,2	0,52	59,73	0,00	142,9	215,1	57,48	1,64
3	Хлеб с маслом и сыром	40/10/20	10,3	1,8	25,6	239	0,018	0,054	0,14	0,30	63,6	3,84	2,88	0,072
683	Какао с молоком	200	3,52	3,72	15,49	109,52	0,52	29,22	0,80	-	49,92	-	0,20	-
458	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,02	10,00	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого за завтрак		520	19,30	15,81	77,92	584,44	0,578	40,174	0,96	0,30	320,32	165,84	186,48	3,172
ОБЕД														
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	80	1,14	4,86	6,69	75,16	7,6	7,6	0,00	0,00	28,12	32,77	16,07	1,066
24	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной на курином бульоне	200	3,61	8,24	10,8	106,56	0,01	8,48	0,20	0,20	38,18	113,86	28,16	4,12
353	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,08	5,65	29,49	220,01	0,21	-	0,03	0,075	18,57	198,53	133,29	4,44
239	Тефтели рыбные с соусом	100/5	9,66	8,73	12,15	149,06	0,1	1,52	3,4	2,5	72,22	115,0	22,95	0,69
480	Хлеб	60	0,56	0,07	8,55	37,58	0,25	0	0	0	35,54	0	3,84	0,64
442	Сок абрикосовый	200	1,00	-	19,70	82,80	0,04	8,00	-	-	40,00	36,00	20,00	0,40
	Вафли	20	0,78	1,12	3,50	27,20	0,01	-	1,20	-	1,60	8,40	1,20	0,06
Итого за обед		790	23,83	28,67	90,88	698,37	8,22	30,60	4,83	2,775	232,63	504,56	225,51	11,41
Итого за день:		1605	43,13	44,36	168,80	1321,29	8,798	70,77	5,79	3,075	552,95	670,40	411,99	14,588