

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: 11-18 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
ЗАВТРАК														
302	Каша «Дружба» молочная жидкая с маслом сливочным	200	4,7	6	25,2	182,3	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	12	10,3	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:	570	20,62	20,72	86,09	615,22	0,65	39,67	22,34	0,9	221,12	119,84	38,28	2,872
ОБЕД														
33	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,2	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	250	2,38	5,62	15,70	128,41	0,10	7,54	9,00	-	22,62	67,63	23,19	0,86
355	Рис отварной	180	3,67	5,42	21,9	151,06	0,030	0	0,03	0,075	1,17	59,33	18,65	0,51
299	Гуляш из мяса отварного	100	11,20	10,05	10,08	140,88	0,06	0,01	0,00	0,12	7,59	87,52	13,24	1,43
480	Хлеб	100	6,1	3,4	36,55	222	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	30	1,28	1,26	20,50	109,80	0,06	0,03	0,01	0,48	8,28	28,34	5,99	0,46
	Итого за обед :	960	26,26	31,84	112,47	873,35	0,41	17,08	9,04	0,675	123,89	493,307	159,14	8,10

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: 11-18 лет

№ Реце- птур- ы	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
612	Каша молочная рисовая	250	6,025	1,27	21,03	119,72	0,50	27,37	0,025	0,50	11,22	97,17	33,55	0,97
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		650	19,15	18,18	83,86	574,50	0,54	41,094	0,175	0,81	203,37	297,55	144,51	21,66
ОБЕД														
15	Салат из свежих огурцов и помидоров	150	1,47	12,09	5,59	111,30	0,075	25,14	0,00	-	27,12	51,91	24,39	1,11
102	Суп гороховый на курином бульоне	250	11,0	6,5	22,3	178	0,3	4,6	0,3	2,8	40,9	86	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	3,7	36,55	222	0,12	0	0	0	23,00	87	33	1,08
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,06	24,76	85,68	0,01	1,08	0,00	0,00	6,4	3,6	0,00	0,18
Итого за прием пищи:		1000	27,1	27,87	120,6	872,11	0,811	73,34	47,19	4,93	388,97	621,59	187,26	7,17
Итого за день :		1650	46,25	46,65	204,46	1446,61	1,351	114,43	47,36	5,74	592,34	919,14	331,77	28,83

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: 11-18лет

№ 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
ЗАВТРАК														
366	Запеканка творожная с молоком сгущенным	250	16,41	11,26	18,02	297,32	0,05	0,3	0,23	0,00	137,95	282,32	41,30	0,79
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
3	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/20	10,30	10,60	25,60	219,00	0,018	0,054	0,140	0,300	63,600	3,84	2,88	0,072
156	Банан	100	0,5	1,5	21,0	96,0	0,04	10,00	-	-	8,0	11,00	42,00	0,60
	Итого за завтрак	622	24,08	21,15	79,82	674,32	0,29	12,35	21,23	0,00	267,13	470,71	115,96	2,97
ОБЕД														
97	Салат оливье со сметаной	100	5,40	11,83	7,0	178,93	0,10	5,66	419,2	0,31	1,65	204,83	20,91	1,083
24	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной на курином бульоне	250	2,47	6,0	10,80	106,55	0,10	10,60	0,25	0,28	47,72	142,32	35,2	5,15
359	Макаронны отварные	200	10,83	1,00	38,33	184,98	0,09	-	0,037	0,045	8,89	52,51	11,51	1,12
608	Котлета домашняя	100	7,80	8,40	11,49	136,40	0,04	8,0	6,46	-	34,33	126,6	24,76	1,14
480	Хлеб	100	6,0	3,40	36,55	222	0,20	0	0	0	23,00	145,00	33	1,8
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:	930	31,56	30,53	131,67	717,42	0,53	28,66	425,94	2,38	137,59	579,26	131,38	10,49
	Итого за день :	1467	53,37	46,01	211,49	1391,74	0,82	41,01	447,17	2,38	404,72	1049,97	247,34	13,46

СОГЛАСОВАНО

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора
По Приморскому краю г.УссурийскУТВЕРЖДАЮ
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: 11-18 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
ЗАВТРАК														
390	Каша манная молочная жидкая	250	8,12	9,62	40,87	243,75	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	289	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	620	19,02	20,62	100,27	633,95	0,068	14,624	0,17	0,31	290,65	274,48	119,26	21,092
ОБЕД														
45	Винегрет овощной	150	1,35	6,16	28,12	295,99	25,62	15,37	-	0,00	57,99	112,42	51,87	2,115
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	220	15,41	9,38	5,02	126,31	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:	920,00	28,13	28,12	99,55	904,72	26,59	53,32	43,65	0,15	403,67	519,95	149,43	7,055
	Итого за день :	1490	47,15	47,39	195,82	1538,67	26,66	67,94	43,82	0,46	694,32	794,43	268,91	28,15

СОГЛАСОВАНО

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора
По Приморскому краю г.Уссурийск

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ «Сергеевская СОШ
 Пограничного муниципального района»
 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 : первая

День: пятый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11-18 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
ЗАВТРАК														
61	Каша пшениная молочная жидкая	200	7,4	7,6	39,2	245,50	0,18	0,42	0,030	-	117,62	150,71	43,71	2,33
480	Хлеб	80	4,88	2,72	29,24	177,6	0,09	0	0	0	18,40	69,6	26,40	0,86
7	Сыр	20	5,26	3,56	0	70,12	0,01	0,10	42,00	-	200,0	120,00	11,00	0,14
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	615	20,38	16,88	109,64	696,38	0,40	14,92	44,03	1,75	380,02	270,71	114,11	6,13
ОБЕД														
19	Салат из морской капусты	100	0,55	5,08	0,90	74,00	0,033	3,20	4,16	1,45	35,25	44,00	30,75	5,00
592	Суп с рыбными консервами	250	2,28	5,70	16,98	128,41	0,12	25,03	1,00	1,12	82,68	80,12	33,12	1,72
355	Рис отварной	180	4,40	6,49	26,28	181,26	0,036	0	0,036	0,09	1,40	71,19	22,37	0,61
340	Сосиска отварная	100	10,43	15,32	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:	930	24,76	35,99	101,17	922,60	0,33	29,95	22,89	2,66	205,04	324,83	152,29	10,38
	Итого за день :	1545	45,14	52,87	210,81	1618,98	0,73	44,87	66,92	4,41	585,06	661,54	266,40	16,51

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: 11-18 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
ЗАВТРАК														
219	Омлет на натуральном молоке	200	19,33	29,35	3,46	355,23	0,08	0,28	307,83	-	331,33	296,16	22,41	3,33
480	Хлеб	60	4,26	0,07	26,08	126,33	0,08	0	0	0	12,42	46,98	17,82	1,08
272	Булочка сдобная	40	3,13	3,38	20,94	128,62	0,03	0,02	19,15	-	10,79	27,97	4,23	0,36
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	400	27,20	33,22	66,65	679,34	0,23	10,30	344,75	0	370,72	424,02	53,46	10,31
ОБЕД														
25	Салат из картофеля с зеленым горошком «Зимний»	100	2,6	5,2	13,03	94,2	0,18	31,32	0,00	0,00	52,7	24,01	7,98	1,65
44	Свекольник на курином бульоне	250	1,60	4,13	11,85	91,1	0,03	5,55	0,20	0,20	25,03	75,91	27,03	1,05
362	Пюре картофельное	180	5,13	6,34	25,72	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	80	5,68	0,09	36,77	168,44	0,14	0	0	0	20,70	78,3	29,7	1,80
400	Снежок	200	5,0	5,0	8,00	100,2	0,06	1,8	40,0	-	242,0	188,0	30,0	0,2
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:	1110	26,08	20,99	125,23	785,50	0,478	53,25	23,18	3,96	268,87	412,03	113,85	6,04
	Итого за день :	1510	53,28	54,21	191,88	1464,84	0,708	63,55	367,93	3,96	473,07	836,05	167,31	16,35

СОГЛАСОВАНО

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора
По Приморскому краю г.Уссурийск

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Сергеевская СОШ
Пограничного муниципального района»
И.В.Старченко.
«СОШ №1» 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: 11-18 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
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	100	1,40	5,08	9,01	87,40	0,01	19,46	0,00	1,65	37,36	27,60	15,15	0,5
105	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,72	7,98	12,27	174,62	0,15	18,50	1,00	1,12	26,81	80,12	33,12	2,95
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	100	7,11	0,12	43,47	210,55	0,14	0	0	0	20,70	78,3	29,7	1,80
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	31,13	31,46	122,52	918,89	0,602	45,97	1,054	3,065	136,54	456,52	232,74	13,23
Итого за день :		1390	48,01	47,46	200,08	1442,13	0,612	60,34	23,37	3,375	464,29	759,20	361,71	34,32

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: 11-18 лет

№ Рецептуры	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
ЗАВТРАК														
193	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,02	7,57	30,72	213,44	0,06	0,54	49,64	0,60	123,49	129,60	28,08	0,41
480	Хлеб	100	6,0	3,40	33,55	222	0,20	0	0	0	23,00	145,00	33	1,8
26	Кисель	200	0,14	0,00	27,5	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	13,75	12,75	107,36	634,74	0,23	15,04	94,64	2,35	391,19	362,9	110,78	5,35
ОБЕД														
45	Винегрет овощной	100	1,36	5,18	8,44	94,80	0,06	10,25	0,00	-	23,20	44,97	20,75	0,85
66	Суп с вермишелью на курином бульоне	250	4,05	9,13	16,40	155,97	0,05	3,08	0,025	0,125	16,75	84,23	15,03	2,03
359	Макаронь отварные	180	6,62	5,22	38,74	202,272	0,060	-	0,030	0,08	5,93	35,01	7,68	0,75
104	Печень по строгановски	100	16,13	12,5	4,83	257,5	0,23	10,92	12,1	2,7	20,1	191	11,1	8,56
480	Хлеб	100	6,0	3,40	36,55	222	0,20	0	0	0	23,00	145,00	33	1,8
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:	930	34,76	35,43	116,96	982,94	0,62	28,25	12,15	2,905	102,98	514,21	95,56	16,79
	Итого за день:	1560	48,51	48,18	224,32	1617,68	0,85	43,29	106,79	5,255	494,17	877,11	206,34	22,14

СОГЛАСОВАНО

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора
По Приморскому краю г.Усурийск

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: девятый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория:11-18лет

№ 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
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
480	Хлеб	60	3,66	2,7	18,27	111,6	0,12	0	0	0	23,00	87	33	1,08
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
966	Йогурт плодово-ягодный	200	5,8	5,0	8,4	101,8	0,06	1,00	20,0	-	224,0			
	Итого за завтрак :	800	17,96	16,69	83,56	558,21	0,22	14,14	59,88	0,31	320,65	372,28	155,9	21,21
ОБЕД														
17	Салат из соленых огурцов	100	0,86	5,09	2,62	59,98	0,01	3,33	0,00	0,00	13,97	16,94	8,060	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	11,89	11,02	41,47	371,19	0,30	1,34	1,10	3,76	45,22	410,52	73,76	4,66
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:	830	26,7	28,91	102,86	841,37	0,44	13,63	1,125	4,485	203,56	685,62	169,73	8,26
	Итого за день:	1630	44,6	45,60	186,42	1399,58	0,66	27,77	61,005	4,795	524,21	1057,9	325,63	29,47

СОГЛАСОВАНО

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора
По Приморскому краю г.УссурийскУТВЕРЖДАЮ
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: десятый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11-18 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
ЗАВТРАК														
182	Каша жидкая молочная геркулесовая	250	9,63	12,46	40,05	319,21	0,2	0,52	59,73	0,00	142,9	215,1	57,48	1,64
480	Хлеб	100	0,94	0,12	14,25	62,64	0,43	0	0	0	59,24	0	6,4	1,08
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	600	14,49	16,70	75,59	535,77	0,578	40,174	0,96	0,30	320,32	165,84	186,48	3,172
ОБЕД														
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	120	6,37	8,61	59,31	374,52	0,05	9,80	-	0,00	27,93	0,00	0,00	1,31
24	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной на курином бульоне	250	4,92	10,31	13,5	133,2	0,01	10,6	0,25	0,28	47,73	142,33	35,2	5,15
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	100	0,94	0,12	14,25	62,64	0,43	0	0	0	59,24	0	6,4	1,08
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	975	30,75	34,54	151,9	1049,43	8,22	20,17	4,88	2,855	267,29	500,26	219,04	13,13
	Итого за день:	1545	45,24	51,24	227,49	1585,77	8,798	60,34	5,84	3,155	587,61	666,10	405,52	16,302