

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» из многодетных, малообеспеченных и опекаемых семей
(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

№ 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
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	0,03	0	0,03	0,075	1,17	59,33	18,65	0,51
299	Гуляш из мяса отварного	100	14,00	12,57	12,60	176,15	0,08	0,02	0,00	0,15	9,49	109,4	16,55	1,79
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
	Булочка с изюмом	30	0,64	1,26	11,25	126,54	0,80	1,5	0,01	0,48	5,90	28,34	5,05	0,40
Итого за прием пищи :		960	28,42	30,99	120,36	925,6	1,15	18,56	9,04	0,705	123,41	493,07	158,20	8,04

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» из многодетных, малообеспеченных и опекаемых семей
(составлено в соответствии с абз.1 п.6.8. СанПин 2.4.5.2409-08)**

Неделя : первая

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11-18лет

№ 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
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	11,0	6,00	22,25	165	0,3	4,6	0,3	2,8	40,9	86,0	33,8	2,1
362	Пюре картофельное	180	3,66	2,33	24,05	168,65	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	3,4	36,55	222	0,12	0	0	0	23,00	87	33	1,08
7	Сыр	20	5,26	3,56	0	70,12	0,01	0,10	42,00	-	200,0	120,00	11,00	0,14
6	Масло сливочное	10	0,01	7,26	0,14	66,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,6		0,00	0,01
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:		960	31,4	31,89	116,16	939,90	0,686	50,46	47,18	4,83	358,11	551,05	160,96	6,14

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» из многодетных, малообеспеченных и опекаемых семей
(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

№ Реце птур 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
ОБЕД														
97	Салат оливье со сметаной	100	5,4	11,84	7,00	178,94	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	250	2,48	6,00	10,80	106,56	0,08	8,48	0,20	0,224	38,18	113,86	28,16	4,12
359	Макаронны отварные	180	5,25	0,72	34,80	148,00	0,06	-	0,03	0,08	5,93	35,01	7,68	0,75
608	Котлета домашняя	100	9,76	9,87	14,37	170,51	0,04	8,0	6,46	-	34,33	126,6	2476	1,14
480	Хлеб	100	6,1	3,4	36,55	222	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:		930	29,13	31,83	131,02	936,57	0,36	24,28	258,21	2, 244	150,34	314,77	71,79	5,00

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» из многодетных, малообеспеченных и опекаемых семей
(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

№ Реце птур ы	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
ОБЕД														
45	Винегрет овощной	150	1,36	6,18	16,88	189,6	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
3	Хлеб с маслом и сыром	75/5/20	9,3	10,6	35,65	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	15,82	118,52	0,52	29,22	0,80	-	49,92	-	0,20	-
156	Банан	100	1,5	0,20	27,8	95,00	0,04	10,00	-	-	8,0	11,00	42,00	0,60
Итого за прием пищи:		1000	31,44	31,98	115,01	917,03	11,14	54,054	7,796	0,45	200,23	231,35	68,89	4,302

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» из многодетных, малообеспеченных и опекаемых семей
(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
ОБЕД														
19	Салат из морской капусты	100	0,33	3,048	0,54	44,40	0,02	1,92	2,5	0,87	21,15	26,4	18,45	3,00
135	Суп из рыбных консервов	250	8,61	8,20	14,34	167,40	0,01	8,9	0,025	0,725	102,15	165,40	54,35	0,13
355	Рис отварной	180	3,67	5,42	36,68	209,7	0,03	0	0,03	0,075	1,17	59,33	18,65	0,51
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	7,11	0,12	43,47	210,55	0,14	0	0	0	20,70	78,3	29,7	1,80
442	Сок абрикосовый	200	1,00	-	19,7	82,8	0,04	8,0	-	-	40,00	36,00	20,00	0,40
Итого за прием пищи:		930	31,15	32,10	115,49	948,98	0,26	18,82	20,25	1,67	207,77	487,23	154,2	7,4

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» из многодетных, малообеспеченных и опекаемых семей
(составлено в соответствии с абз.1 п.6.8. СанПин 2.4.5.2409-08)**

Неделя : вторая

День: шестой

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11-18лет

№ 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
ОБЕД														
25	Салат из картофеля с зеленым горошком «Зимний	150	3,94	7,86	19,55	141,3	0,18	31,32	0,00	0,00	52,7	24,01	7,98	1,65
44	Свекольник на курином бульоне	250	1,6	4,14	11,86	91,10	0,04	5,56	0,21	0,21	25,04	75,92	27,04	1,06
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
7	Сыр	15	3,4	4,42	0	54	0	0,10			132,0			0,15
41	Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,75	0,00	0,00	59,00		1,20	1,90	0,00	0,02
420	Кисель	200	0,53	-	27,50	110,56	-	4,40	0	1,75	22,0	18,00	6,00	0,20
Итого за прием пищи:		1025	27,88	31,36	131,54	903,23	0,508	55,00	84,75	3,99	318,36	423,93	117,18	6,25

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» из многодетных, малообеспеченных и опекаемых семей
(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
ОБЕД														
43	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,40	0,03	19,47	0,00	1,65	37,37	27,61	15,16	0,51
105	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,73	7,998	12,282	174,737	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	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 прием пищи:		950	31,15	31,47	122,542	919,00	0,592	42,28	0,854	2,845	131,198	440,51	226,13	12,652

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» из многодетных, малообеспеченных, опекаемых семей
(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

№ 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
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	Макароны 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	0,94	0,12	14,45	62,64	0,43	0	0	0	59,24	0	6,4	1,08
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 прием пищи:		930	30,3	32,15	114,46	899,192	8,83	24,55	12,255	2,905	157,82	404,91	67,86	13,77

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» из многодетных, малообеспеченных, опекаемых семей
(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

№ Реце птур 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
ОБЕД														
17	Салат из соленых огурцов	100	0,86	5,12	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	250	9,57	10,5	17,9	209,25	0,01	8,9	0,025	0,725	102,15	165,40	54,35	0,13
122	Плов с мясом курицы	200	13,23	14,34	42,40	399,73	0,30	1,34	1,10	3,76	45,22	410,52	73,76	4,66
480	Хлеб	100	6,11	0,12	43,47	210,55	0,14	0	0	0	20,70	78,3	29,7	1,80
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 прием пищи:		850	29,97	30,08	120,39	936,31	0,46	13,73	1,125	4,485	333,26	676,92	166,43	8,98

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» из многодетных, малообеспеченных и опекаемых семей
(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

№ 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
ОБЕД														
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	4,48	7,18	54,43	312,1	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	4,52	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 яблочный	200	1,00	0,20	10,20	46,60	0,02	4,00	-	-	14,00	14,00	8,00	2,80
Итого за прием пищи:		955	27,68	32,19	134,01	923,61	0,82	25,92	3,68	2,855	239,69	469,86	205,84	15,47