СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Сергеевская СОШ

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора Пограничного муниципального округа»

По Приморскому краю г.Уссурийск \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.В.Старченко.

ЭЗ № 378-П/М-02 от 08.09.2020 г. «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025г.

**Примерное цикличное десятидневное меню**

**для обучающихся МБОУ «Сергеевская СОШ ПМО» с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов**

**Неделя :**первая  **День: пятый Сезон:** осенне-зимний **Возрастная категория:** 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рецептуры | Наименование блюда | Масса порции  ( г) | | Пищевые вещества ( г) | | | | | Энергетическая ценность  ( ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Белки | | Жиры | | Углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mq | 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 | 100 | 1,78 | | 4,87 | | | 8,35 | 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 | 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 | 200 | 4,89 | | 4,053 | | | 29,2 | 201,41 | 0,03 | 0 | 0,03 | 0,075 | 1,17 | 59,33 | 18,65 | 0,51 |
| 299 | Гуляш из мяса отварного | 100 | 12,27 | | 9,31 | | | 12,6 | 170,52 | 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 домашняя | 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 |
|  | | **875** | **25,3** | | **25,39** | | | **108,85** | **782,95** | **0,41** | **17,09** | **9,04** | **0,705** | **241,62** | **493,307** | **159,14** | **8,10** |
| **Итого за обед:** | |
| **Итого за день:** | | **1401** | **44,24** | | **44,31** | | | **188,64** | **1363,75** | **1,25** | **5691** | **77,54** | **2,305** | **617,72** | **807,07** | **221,74** | **12,10** |