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:** первый **Сезон:** осенне-зимний **Возрастная категория:**7-11лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 |
| ***ДОПОЛНИЕЛЬНЫЙ 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 | 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 пшенная 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 | 20 | 5,26 | 3,56 | 0 | 70,12 | 0,01 | 0,10 | 42,00 | - | 200,0 | 120,00 | 11,00 | 0,14 | | Сыр | 20 | 5,26 | | | 4,86 | 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** | | **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 с соусом | 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** |