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:** второй **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 |
| ***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 | Яблоко | 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** |