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: третий 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 | 5,80 | | | 5,00 | 8,40 | 101,80 | 0,06 | 1,00 | | 20,00 | - | 224,00 | 172,00 | 26,00 | 0,20 |
|  | ***ЗАВТРАК*** |  |  | | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| 366 | Запеканка творожная с молоком сгущенным | 180 | 14,78 | | | 11,26 | 16,02 | 273,17 | 0,04 | 0,24 | | 0,21 | 0,00 | 119,96 | 245,5 | 35,92 | 0,69 |
| 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 |
| 156 | Яблоко | 100 | 0,5 | | | 1,5 | 21,0 | 96,0 | 0,04 | 10,00 | | - | - | 8,0 | 11,00 | 42,00 | 0,60 |
| 480 | Хлеб | 60 | 3,6 | | | 4,54 | 21,93 | 133,20 | 0,12 | 0 | | 0 | 0 | 23,00 | 87 | 33 | 1,08 |
|  |  |  |  | | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** | **562** | **19,01** | | | **17,32** | **74,15** | **564,37** | **0,98** | **12,29** | | **0,35** | **0,30** | **194,34** | **261,73** | **81,56** | **1,44** |
| ***ОБЕД*** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 97 | Салат оливье со сметаной | 60 | | 3,24 | 7,10 | | 4,2 | 107,36 | 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 | 200 | | 1,98 | 4,8 | | 8,64 | 85,24 | 0,08 | 8,48 | 0,20 | | 0,224 | 38,18 | 113,86 | 28,16 | 4,12 |
| 359 | Макароны отварные с соусом | 150 | | 4,37 | 0,60 | | 29,00 | 123,33 | 0,06 | - | 0,03 | | 0,08 | 5,93 | 35,01 | 7,68 | 0,75 |
| 608 | Котлета домашняя | 80 | | 7,80 | 7,89 | | 11,49 | 136,40 | 0,04 | 8,0 | 6,46 | | - | 34,33 | 126,6 | 2476 | 1,14 |
| 480 | Хлеб | 60 | | 3,6 | 2,04 | | 21,93 | 133,20 | 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:** | | **750** | | **21,13** | **22,43** | | **102,76** | **696,09** | **0,28** | **26,40** | **251,80** | | **2,30** | **135,65** | **419,24** | **94,43** | **8,35** |
| **Итого за день:** | | **1312** | | **40,14** | **39,75** | | **176,91** | **1260,46** | **0,41** | **38,77** | **252,050** | | **2,30** | **276,29** | **704,63** | **183,31** | **9,84** |