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:** четвертый **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 | 116 | 0,26 | 0,12 | | 0,030 | - | 230,0 | 182,0 | 28,0 | 0,2 |
|  |  |  |  | | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | ***ЗАВТРАК*** |  |  | | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| 390 | Каша манная молочная жидкая | 180 | 5,76 | | | 6,92 | 24,52 | 164,25 | 0,02 | 0,90 | | 0,02 | 0,00 | 98,5 | 74,1 | 8,30 | 0,4 |
| 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 |
| 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 | 0,40 | | | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 0,02 | 10,00 | | - | - | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| **Итого за завтрак** | | **550** | **15,70** | | | **16,77** | **83,92** | **569,20** | **0,068** | **14,624** | | **0,17** | **0,31** | **290,65** | **274,48** | **119,26** | **21,092** |
|  |  |  |  | | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| ***ОБЕД*** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Винегрет овощной | 100 | | 0,90 | 4,11 | | 18,75 | 210,66 | 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 | Ленивые голубцы | 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 |
| 480 | Хлеб | 100 | | 6,1 | 3,4 | | 36,55 | 222 | 0,12 | 0 | 0 | | 0 | 23,00 | 87 | 33 | 1,08 |
| 683 | Какао с молоком | 200 | | 3,52 | 3,72 | | 15,82 | 118,52 | 0,52 | 29,22 | 0,80 | | - | 49,92 | - | 0,20 | - |
|  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **Итого за обед:** | | **850** | | **26,28** | **32,51** | | **89,98** | **826,09** | **11,1** | **44,05** | **1,79** | | **0,45** | **209,48** | **249,34** | **77,19** | **4,642** |
| **Итого за день:** | | **1400** | | **41,98** | **47,34** | | **173,63** | **1395,29** | **11,16** | **61,00** | **1,96** | | **0,76** | **500,13** | **523,82** | **196,45** | **25,73** |