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 :**вторая **День: шестой 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 |
|  | Булочка сдобная | 50 | 0,30 | | | 1,26 | | 28,50 | 126,54 | 0,80 | 1,50 | | 0,01 | 0,48 | 5,90 | 26,56 | 5,05 | | 0, 40 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **250** | **5,90** | | | **7,66** | | **37,90** | **242,54** | **1,06** | **1,62** | | **0,04** | **0,48** | **235,90** | **208,56** | **33,05** | | **0,60** |
|  | ***ЗАВТРАК*** |  |  | | |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |
| 182 | Каша жидкая молочная пшенная | 200 | 7,40 | | | 8,79 | | 34,79 | 250,21 | 0,18 | 0,42 | | 59,73 | 0,00 | 128,5 | 171,9 | 44,94 | | 0,52 |
| 3 | Хлеб с маслом и сыром | 40/10/20 | 10,3 | | | 1,6 | | 25,6 | 239 | 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 :** | **570** | **18,80** | | | **11,00** | | **82,49** | **583,81** | **0,22** | **14,14** | | **59,88** | **0,31** | **320,65** | **372,28** | **155,9** | | **21,21** |
| ***ОБЕД*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Салат из соленых огурцов | 60 | | 0,51 | 3,072 | | 1,57 | | 35,98 | 0,01 | 1,99 | 0,00 | | 0,00 | 8,38 | 10,16 | 4,83 | 0,37 | |
| 135 | Суп из рыбных консервов | 200 | | 7,65 | 8,3 | | 14,32 | | 167,4 | 0,01 | 8,9 | 0,025 | | 0,725 | 102,15 | 165,40 | 54,35 | 0,13 | |
| 122 | Плов с мясом курицы | 180 | | 11,90 | 12,90 | | 38,16 | | 355,75 | 0,27 | 1,20 | 0,99 | | 3,38 | 40,69 | 369,46 | 66,41 | 4,19 | |
| 480 | Хлеб | 100 | | 6,1 | 4,5 | | 30,45 | | 186 | 0,12 | 0 | 0 | | 0 | 23,00 | 87 | 33 | 1,08 | |
| 430 | Чай с сахаром | 200 | | 0,20 | 0 | | 14,0 | | 56,80 | 0 | 0,06 | 0 | | 0 | 19,22 | 5,76 | 0,56 | 2,02 | |
|  |  |  | |  |  | |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
| **Итого за обед:** | | **760** | | **25,95** | **29,25** | | **98,5** | | **801,93** | **0,77** | **5,66** | **0,28** | | **2,11** | **226,43** | **534,93** | **109,37** | **7,392** | |
| **Итого за день:** | | **1330** | | **44,75** | **39,85** | | **180,99** | | **1385,00** | **1,018** | **19,804** | **46,10** | | **3,77** | **528,20** | **886,02** | **297,04** | **28,814** | |