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: девятый 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*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 400 | Молоко | 200 | 5,8 | | | 5,0 | 8,00 | 100,2 | 0,06 | 1,8 | | | 40,0 | - | 242,0 | 188,0 | 30,0 | 0,2 |
|  |  |  |  | | |  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |
|  | ***ЗАВТРАК*** |  |  | | |  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |
| 219 | Омлет на натуральном молоке | 170 | 15,83 | | | 21,35 | 2,46 | 301,23 | 0,08 | 0,28 | | | 307,83 | - | 331,33 | 296,16 | 22,41 | 3,33 |
| 272 | Булочка сдобная | 30 | 2,35 | | | 2,07 | 19,82 | 96,46 | 0,05 | 0,03 | | | 28,73 | - | 16,19 | 41,96 | 6,35 | 0,55 |
| 458 | Яблоко | 100 | 0,40 | | | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 0,02 | 10,00 | | | - | - | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| 283 | Чай с сахаром | 200 | 0,08 | | | 0,02 | 6,37 | 24,76 | 0,02 | 0 | | | 17,77 | 0 | 0,18 | 41,91 | 0,00 | 3,34 |
|  | **Итого за завтрак** | **500** | **18,66** | | | **23,84** | **38,45** | **520,85** | **0,14** | **10,20** | | | **231,20** | **0** | **231,17** | **272,57** | **28,8** | **8,09** |
|  |  |  |  | | |  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |
|  | ***ОБЕД*** | | | |  | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | Салат из картофеля с зеленым горошком «Зимний» | 100 | | 3,94 | 7,86 | | 19,55 | 703,19 | 0,18 | | 31,32 | 0,00 | | 0,00 | 52,7 | 24,01 | 7,98 | 1,65 |
| 44 | Свекольник на курином бульоне | 200 | | 1,28 | 3,31 | | 9,48 | 72,88 | 0,03 | | 4,44 | 0,16 | | 0,16 | 20,03 | 60,73 | 21,63 | 0,84 |
| 362 | Пюре картофельное | 200 | | 5,71 | 6,34 | | 26,72 | 187,38 | 0,14 | | 12,45 | 25,54 | | 0,19 | 42,72 | 99,84 | 34,08 | 1,24 |
| 499 | Рыба тушеная с овощами | 100 | | 5,54 | 0,23 | | 2,36 | 33,62 | 0,008 | | 0,72 | - | | 1,84 | 22,0 | 125,96 | 12,38 | 0,13 |
| 480 | Хлеб | 100 | | 7,11 | 0,12 | | 43,47 | 210,55 | 0,14 | | 0 | 0 | | 0 | 20,70 | 78,3 | 29,7 | 1,80 |
| 420 | Кисель | 200 | | 0,53 | - | | 27,50 | 110,56 | - | | 4,40 | 0 | | 1,75 | 22,0 | 18,00 | 6,00 | 0,20 |
| **Итого за обед:** | | **900** | | **24,11** | **17,86** | | **129,08** | **810,29** | **0,85** | | **38,73** | **0,854** | | **2,845** | **196,99** | **286,74** | **196,08** | **11,02** |
| **Итого за день:** | | **1400** | | **42,77** | **41,70** | | **167,53** | **1331,14** | **0,99** | | **48,79** | **7,554** | | **5,045** | **473,07** | **348,68** | **279,54** | **16,14** |