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:** десятый **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 | | 0,030 | - | 230,0 | 182,0 | 28,0 | 0,2 |  |
|  | ***ЗАВТРАК*** |  |  | | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| 182 | Каша жидкая молочная геркулесовая | 150 | 5,08 | | | 9,97 | 28,03 | 191,52 | 0,2 | 0,52 | | 59,73 | 0,00 | 142,9 | 215,1 | 57,48 | 1,64 |
| 3 | Хлеб с маслом и сыром | 40/10/20 | 10,3 | | | 1,8 | 25,6 | 239 | 0,018 | 0,054 | | 0,14 | 0,30 | 63,6 | 3,84 | 2,88 | 0,072 |
| 683 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | | | 3,72 | 15,49 | 109,52 | 0,52 | 29,22 | | 0,80 | - | 49,92 | - | 0,20 | - |
| 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** | **520** | **19,30** | | | **15,81** | **77,92** | **584,44** | **0,578** | **40,174** | | **0,96** | **0,30** | **320,32** | **165,84** | **186,48** | **3,172** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | |  | | | | | | | |
| 34 | Салат из свеклы с зеленым горошком | 80 | | 1,14 | 4,86 | | 6,69 | 75,16 | 7,6 | 7,6 | 0,00 | | 0,00 | 28,12 | 32,77 | 16,07 | 1,066 |
| 24 | Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной на курином бульоне | 200 | | 3,61 | 8,24 | | 10,8 | 106,56 | 0,01 | 8,48 | 0,20 | | 0,20 | 38,18 | 113,86 | 28,16 | 4,12 |
| 353 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | | 7,08 | 5,65 | | 29,49 | 220,01 | 0,21 | - | 0,03 | | 0,075 | 18,57 | 198,53 | 133,29 | 4,44 |
| 239 | Тефтели рыбные с соусом | 100/5 | | 9,66 | 8,73 | | 12,15 | 149,06 | 0,1 | 1,52 | 3,4 | | 2,5 | 72,22 | 115,0 | 22,95 | 0,69 |
| 480 | Хлеб | 60 | | 0,56 | 0,07 | | 8,55 | 37,58 | 0,25 | 0 | 0 | | 0 | 35,54 | 0 | 3,84 | 0,64 |
| 442 | Сок абрикосовый | 200 | | 1,00 | - | | 19,70 | 82,80 | 0,04 | 8,00 | - | | - | 40,00 | 36,00 | 20,00 | 0,40 |
|  | Вафли | 20 | | 0,78 | 1,12 | | 3,50 | 27,20 | 0,01 | - | 1,20 | | - | 1,60 | 8,40 | 1,20 | 0,06 |
| **Итого за обед** | | **790** | | **23,83** | **28,67** | | **90,88** | **698,37** | **8,22** | **30,60** | **4,83** | | **2,775** | **232,63** | **504,56** | **225,51** | **11,41** |
| **Итого за день:** | | **1605** | | **43,13** | **44,36** | | **168,80** | **1321,29** | **8,798** | **70,77** | **5,79** | | **3,075** | **552,95** | **670,40** | **411,99** | **14,588** |