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:** восьмой **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*** |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| 193 | Каша рисовая молочная жидкая | 150 | 4,51 | | 6,81 | 26,74 | 172,88 | 0,06 | 0,54 | | 49,64 | 0,60 | 123,49 | 129,60 | 28,08 | 0,41 |
| 480 | Хлеб | 100 | 6,1 | | 4,5 | 30,45 | 186 | 0,12 | 0 | | 0 | 0 | 23,00 | 87 | 33 | 1,08 |
| 26 | Кисель | 200 | 0,14 | | 0,00 | 24,5 | 110,56 | 0,00 | 4,4 | | 0,00 | 1,75 | 22,00 | 18,00 | 6,00 | 0,2 |
|  | Печенье | 30 | 2,19 | | 1,38 | 5,79 | 44,34 | 0,00 | 0,00 | | 3,00 | 0,00 | 9,00 | 6,00 | 27,00 | 0,60 |
| 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** | **630** | **13,34** | | **13,9** | **97,28** | **558,18** | **0,23** | **15,04** | | **94,64** | **2,35** | **391,19** | **362,9** | **110,78** | **5,35** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Винегрет овощной | 60 | 0,81 | 3,09 | | 5,06 | 56,88 | 0,036 | 6,15 | 0,00 | | - | 13,92 | 26,98 | 12,45 | 0,51 |
| 66 | Суп с вермишелью на курином бульоне | 200 | 3,24 | 7,34 | | 13,12 | 124,77 | 0,04 | 2,46 | 0,02 | | 0,10 | 16,75 | 13,40 | 12,02 | 1,62 |
| 359 | Макароны отварные | 150 | 5,51 | 4,35 | | 32,28 | 168,56 | 0,05 | - | 0,025 | | 0,06 | 4,94 | 29,17 | 5,33 | 0,51 |
| 104 | Печень тушенная в соусе | 80 | 12,90 | 10,00 | | 3,84 | 206,00 | 0,18 | 8,23 | 9,68 | | 2,16 | 16,08 | 152,80 | 8,88 | 6,84 |
| 480 | Хлеб | 60 | 2,74 | 1,53 | | 16,44 | 99,15 | 0,12 | 0 | 0 | | 0 | 23,0 | 0 | 487 | 33 |
| 442 | Компот из плодов сушенной кураги | 200 | 1,2 | 0,00 | | 31,6 | 126 | 0 | 0,3 | 0,1 | | 0 | 32,6 | 49,7 | 6,9 | 0,5 |
| **Итого за обед:** | | **930** | **26,04** | **26,31** | | **102,61** | **781,36** | **0,49** | **17,14** | **9,82** | | **2,32** | **122,20** | **272,05** | **49,67** | **4,84** |
| **Итого за день** | | **1480** | **39,74** | **41,25** | | **199,89** | **1339,54** | **0,057** | **31,99** | **49,19** | | **4,82** | **322,42** | **406,09** | **16,61** | **8,02** |