СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Сергеевская СОШ

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора Пограничного муниципального округа»

По Приморскому краю г.Уссурийск \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.В.Старченко.

ЭЗ № 379 –П/М-02 от 08.09.2020 г. «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025г.

**Примерное цикличное десятидневное меню**

**для обучающихся МБОУ «Сергеевская СОШ ПМО» с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов и детей погибших на СВО**

**Неделя :**первая  **День:** пятый  **Сезон:** осенне-зимний **Возрастная категория:**11-18лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 |
| ***ЗАВТРАК*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 302 | Каша «Дружба» молочная жидкая с маслом сливочным | 200 | 4,7 | | 6 | 25,2 | 182,3 | 0,1 | 0,4 | 21,4 | 0,6 | 91,6 | 105,0 | 26,2 | 0,6 |
| 3 | Хлеб с маслом и сыром | 40/10/20 | 12 | | 10,3 | 35,6 | 279 | 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: | | 570 | 20,62 | | 20,72 | 86,09 | 615,22 | 0,65 | 39,67 | 22,34 | 0,9 | 221,12 | 119,84 | 38,28 | 2,872 |
| ***ОБЕД*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 33 | Салат из свеклы | 100 | 1,43 | 6,09 | | 8,36 | 93,2 | 0,02 | 9,5 | 0,00 | 0,00 | 35,15 | 40,97 | 20,90 | 1,38 |
| 88 | Рассольник « Ленинградский » с перл.крупой на мясном бульоне | 250 | 2,38 | 5,62 | | 15,70 | 128,41 | 0,10 | 7,54 | 9,00 | - | 22,62 | 67,63 | 23,19 | 0,86 |
| 355 | Рис отварной | 180 | 3,67 | 5,42 | | 21,9 | 151,06 | 0,030 | 0 | 0,03 | 0,075 | 1,17 | 59,33 | 18,65 | 0,51 |
| 299 | Гуляш из мяса отварного | 100 | 11,20 | 10,05 | | 10,08 | 140,88 | 0,06 | 0,01 | 0,00 | 0,12 | 7,59 | 87,52 | 13,24 | 1,43 |
| 480 | Хлеб | 100 | 6,1 | 3,4 | | 36,55 | 222 | 0,12 | 0 | 0 | 0 | 23,00 | 87 | 33 | 1,08 |
| 430 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0 | | 14,0 | 28,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 26,08 | 100,4 | 40,86 | 2,02 |
| 501 | Булочка домашняя | 30 | 1,28 | 1,26 | | 20,50 | 109,80 | 0,06 | 0,03 | 0,01 | 0,48 | 8,28 | 28,34 | 5,99 | 0,46 |
|  | | **960** | **26,26** | **31,84** | | **112,47** | **873,35** | **0,41** | **17,08** | **9,04** | **0,675** | **123,89** | **493,307** | **159,14** | **8,10** |
| **Итого за обед:** | |
| **Итого за день:** | | **1530** | **46,9** | **52,56** | | **198,56** | **1488,57** | **1,25** | **56,75** | **31,38** | **1,575** | **345,01** | **613,14** | **197,42** | **10,972** |