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 участников СВО**

**Неделя :**первая  **День:** первый **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*** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 61 | Каша пшенная молочная жидкая | 200 | 7,4 | | | 7,6 | 39,2 | 245,50 | 0,18 | 0,42 | | 0,030 | - | 117,62 | 150,71 | 43,71 | 2,33 |
| 480 | Хлеб | 80 | 4,88 | | | 2,72 | 29,24 | 177,6 | 0,09 | 0 | | 0 | 0 | 18,40 | 69,6 | 26,40 | 0,86 |
| 7 | Сыр | 20 | 5,26 | | | 3,56 | 0 | 70,12 | 0,01 | 0,10 | | 42,00 | - | 200,0 | 120,00 | 11,00 | 0,14 |
| 420 | Кисель | 200 | 0,14 | | | - | 27,50 | 110,56 | - | 4,40 | | - | 1,75 | 22,00 | 18,00 | 6,00 | 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 |
|  | Печенье | 15 | 2,30 | | | 2,60 | 3,90 | 48,20 | 0,10 | 0,00 | | 2,00 | 0,00 | 6,00 | 4,00 | 18,00 | 0,40 |
| **Итого за завтрак** | | **615** | **20,38** | | | **16,88** | **109,64** | **696,38** | **0,40** | **14,92** | | **44,03** | **1,75** | **380,02** | **270,71** | **114,11** | **6,13** |
| ***ОБЕД*** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | Салат из морской капусты | 100 | | 0,55 | 5,08 | | 0,90 | 74,00 | 0,033 | 3,20 | 4,16 | | 1,45 | 35,25 | 44,00 | 30,75 | 5,00 |
| 592 | Суп с рыбными консервами | 250 | | 2,28 | 5,70 | | 16,98 | 128,41 | 0,12 | 25,03 | 1,00 | | 1,12 | 82,68 | 80,12 | 33,12 | 1,72 |
| 355 | Рис отварной с соусом | 180 | | 4,40 | 6,49 | | 26,28 | 181,26 | 0,036 | 0 | 0,036 | | 0,09 | 1,40 | 71,19 | 22,37 | 0,61 |
| 340 | Сосиска отварная | 100 | | 10,43 | 15,32 | | 0,76 | 234,13 | 0,02 | - | 17,7 | | - | 22,53 | 121,8 | 13,05 | 1,57 |
| 480 | Хлеб | 100 | | 6,1 | 3,4 | | 36,55 | 222 | 0,12 | 0 | 0 | | 0 | 23,00 | 87 | 33 | 1,08 |
| 442 | Сок абрикосовый | 200 | | 1,00 | - | | 19,7 | 82,8 | 0,040 | 8,0 | - | | - | 40,00 | 36,00 | 20,00 | 0,40 |
| **Итого за обед:** | | **930** | | **24,76** | **35,99** | | **101,17** | **922,60** | **0,33** | **29,95** | **22,89** | | **2,66** | **205,04** | **324,83** | **152,29** | **10,38** |
| **Итого за день:** | | **1545** | | **45,14** | **52,87** | | **210,81** | **1618,98** | **0,73** | **44,87** | **66,92** | | **4,41** | **585,06** | **661,54** | **266,40** | **16,51** |