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 участников СВО**

**Неделя :**первая  **День:** среда **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*** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 366 | Запеканка творожная с молоком сгущенным | 250 | 16,41 | | | 11,26 | 18,02 | 297,32 | 0,05 | 0,3 | | 0,23 | 0,00 | 137,95 | 282,32 | 41,30 | 0,79 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,13 | | | 0,02 | 15,20 | 62,00 | 0,00 | 2,00 | | 0,00 | 0,00 | 2,78 | 1,39 | 0,76 | 0,08 |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 40/5/20 | 10,30 | | | 10,60 | 25,60 | 219,00 | 0,018 | 0,054 | | 0,140 | 0,300 | 63,600 | 3,84 | 2,88 | 0,072 |
| 156 | Яблоко | 100 | 0,5 | | | 1,5 | 21,0 | 96,0 | 0,04 | 10,00 | | - | - | 8,0 | 11,00 | 42,00 | 0,60 |
|  | **Итого за завтрак** | **622** | **24,08** | | | **21,15** | **79,82** | **674,32** | **0,29** | **12,35** | | **21,23** | **0,00** | **267,13** | **470,71** | **115,96** | **2,97** |
| ***ОБЕД*** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 97 | Салат оливье со сметаной | 100 | | 5,40 | 11,83 | | 7,0 | 178,93 | 0,10 | 5,66 | 419,2 | | 0,31 | 1,65 | 204,83 | 20,91 | 1,083 |
| 24 | Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной на курином бульоне | 250 | | 2,47 | 6,0 | | 10,80 | 106,55 | 0,10 | 10,60 | 0,25 | | 0,28 | 47,72 | 142,32 | 35,2 | 5,15 |
| 359 | Макароны отварные с соусом | 200 | | 10,83 | 1,00 | | 38,33 | 184,97 | 0,09 | - | 0,037 | | 0,045 | 8,89 | 52,51 | 11,51 | 1,12 |
| 608 | Котлета домашняя | 100 | | 7,80 | 8,40 | | 11,49 | 136,40 | 0,04 | 8,0 | 6,46 | | - | 34,33 | 126,6 | 24,76 | 1,14 |
| 480 | Хлеб | 100 | | 6,0 | 3,40 | | 36,55 | 222 | 0,20 | 0 | 0 | | 0 | 23,00 | 145,00 | 33 | 1,8 |
| 26 | Кисель | 200 | | 0,14 | 0,00 | | 27,5 | 110,56 | 0,00 | 4,4 | 0,00 | | 1,75 | 22,0 | 18,0 | 6,0 | 0,2 |
| **Итого за обед:** | | **950** | | **31,56** | **30,53** | | **131,67** | **939,41** | **0,53** | **28,66** | **425,94** | | **2,38** | **137,59** | **579,26** | **131,38** | **10,49** |
| **Итого за день:** | | **1572** | | **53,37** | **46,01** | | **211,49** | **1613,73** | **0,82** | **41,01** | **447,17** | | **2,38** | **404,72** | **1049,97** | **247,34** | **13,46** |