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 :**вторая **День:** шестой **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*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша жидкая молочная пшенная | 200 | 7,40 | | | 8,79 | | 34,79 | | 250,21 | 0,18 | 0,42 | | 59,73 | 0,00 | 128,5 | 171,9 | 44,94 | 0,52 |
| 480 | Хлеб | 60 | 3,66 | | | 2,7 | | 18,27 | | 111,6 | 0,12 | 0 | | 0 | 0 | 23,00 | 87 | 33 | 1,08 |
| 377 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | | | 0,00 | | 14,00 | | 56,80 | 0,01 | 3,67 | | 0,01 | 0,01 | 112,55 | 185,54 | 99,08 | 18,42 |
| 458 | Яблоко | 100 | 0,90 | | | 0,20 | | 8,10 | | 37,80 | 0,02 | 10,00 | | - | - | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| 966 | **Йогурт плодово-ягодный** | 200 | 5,8 | | | 5,0 | | 8,4 | | 101,8 | 0,06 | 1,00 | | 20,0 | - | 224,0 |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак :** | **800** | **17,96** | | | **16,69** | | **83,56** | | **558,21** | **0,22** | **14,14** | | **59,88** | **0,31** | **320,65** | **372,28** | **155,9** | **21,21** |
| ***ОБЕД*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Салат из соленых огурцов | 100 | | 0,86 | 5,09 | | 2,62 | | 59,98 | | 0,01 | 3,33 | 0,00 | | 0,00 | 13,97 | 16,94 | 8,060 | 0,37 |
| 135 | Суп из рыбных консервов | 200 | | 7,65 | 8,3 | | 14,32 | | 167,4 | | 0,01 | 8,9 | 0,025 | | 0,725 | 102,15 | 165,40 | 54,35 | 0,13 |
| 122 | Плов с мясом курицы | 180 | | 11,89 | 11,02 | | 41,47 | | 371,19 | | 0,30 | 1,34 | 1,10 | | 3,76 | 45,22 | 410,52 | 73,76 | 4,66 |
| 480 | Хлеб | 100 | | 6,1 | 4,5 | | 30,45 | | 186 | | 0,12 | 0 | 0 | | 0 | 23,00 | 87 | 33 | 1,08 |
| 430 | Чай с сахаром | 200 | | 0,20 | 0 | | 14,0 | | 56,80 | | 0 | 0,06 | 0 | | 0 | 19,22 | 5,76 | 0,56 | 2,02 |
|  |  |  | |  |  | |  | |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **Итого за обед:** | | **830** | | **26,7** | **28,91** | | **102,86** | | **841,37** | | **0,44** | **13,63** | **1,125** | | **4,485** | **203,56** | **685,62** | **169,73** | **8,26** |
| **Итого за день:** | | **1630** | | **44,6** | **45,60** | | **186,42** | | **1399,58** | | **0,66** | **27,77** | **61,005** | | **4,795** | **524,21** | **1057,9** | **325,63** | **29,47** |