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: девятый Сезон:** осенне-зимний **Возрастная категория:**11-18 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 219 | Омлет на натуральном молоке | 200 | 19,33 | | | 29,35 | 3,46 | 355,23 | 0,08 | 0,28 | | | 307,83 | - | 331,33 | 296,16 | 22,41 | 3,33 |
| 480 | Хлеб | 60 | 4,26 | | | 0,07 | 26,08 | 126,33 | 0,08 | 0 | | | 0 | 0 | 12,42 | 46,98 | 17,82 | 1,08 |
| 272 | Булочка сдобная | 40 | 3,13 | | | 3,38 | 20,94 | 128,62 | 0,03 | 0,02 | | | 19,15 | - | 10,79 | 27,97 | 4,23 | 0,36 |
| 458 | Яблоко | 100 | 0,40 | | | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 0,02 | 10,00 | | | - | - | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| 283 | Чай с сахаром | 200 | 0,08 | | | 0,02 | 6,37 | 24,76 | 0,02 | 0 | | | 17,77 | 0 | 0,18 | 41,91 | 0,00 | 3,34 |
|  | **Итого за завтрак** | **400** | **27,20** | | | **33,22** | **66,65** | **679,34** | **0,23** | **10,30** | | | **344,75** | **0** | **370,72** | **424,02** | **53,46** | **10,31** |
|  |  |  |  | | |  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |
|  | ***ОБЕД*** | | | |  | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | Салат из картофеля с зеленым горошком «Зимний» | 100 | | 2,6 | 5,2 | | 13,03 | 94,2 | 0,18 | | 31,32 | 0,00 | | 0,00 | 52,7 | 24,01 | 7,98 | 1,65 |
| 44 | Свекольник на курином бульоне | 250 | | 1,60 | 4,13 | | 11,85 | 91,1 | 0,03 | | 5,55 | 0,20 | | 0,20 | 25,03 | 75,91 | 27,03 | 1,05 |
| 362 | Пюре картофельное | 180 | | 5,13 | 6,34 | | 25,72 | 187,38 | 0,14 | | 12,45 | 25,54 | | 0,19 | 42,72 | 99,84 | 34,08 | 1,24 |
| 499 | Рыба тушеная с овощами | 100 | | 5,54 | 0,23 | | 2,36 | 33,62 | 0,008 | | 0,72 | - | | 1,84 | 22,0 | 125,96 | 12,38 | 0,13 |
| 480 | Хлеб | 80 | | 5,68 | 0,09 | | 36,77 | 168,44 | 0,14 | | 0 | 0 | | 0 | 20,70 | 78,3 | 29,7 | 1,80 |
| 400 | Молоко | 200 | | 5,0 | 5,0 | | 8,00 | 100,2 | 0,06 | | 1,8 | 40,0 | | - | 242,0 | 188,0 | 30,0 | 0,2 |
| 420 | Кисель | 200 | | 0,53 | - | | 27,50 | 110,56 | - | | 4,40 | 0 | | 1,75 | 22,0 | 18,00 | 6,00 | 0,20 |
| **Итого за обед:** | | **1110** | | **26,08** | **20,99** | | **125,23** | **785,50** | **0,478** | | **53,25** | **23,18** | | **3,96** | **268,87** | **412,03** | **113,85** | **6,04** |
| **Итого за день:** | | **1510** | | **53,28** | **54,21** | | **191,88** | **1464,84** | **0,708** | | **63,55** | **367,93** | | **3,96** | **473,07** | **836,05** | **167,31** | **16,35** |