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:** десятый **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 геркулесовая | 250 | 9,93 | | | 12,46 | 40,05 | 319,21 | 0,2 | 0,52 | | 59,73 | 0,00 | 142,9 | 215,1 | 57,48 | 1,64 |
| 480 | Хлеб | 100 | 0,94 | | | 0,12 | 14,25 | 62,64 | 0,43 | 0 | | 0 | 0 | 59,24 | 0 | 6,4 | 1,08 |
| 683 | Какао с молоком | 200 | 3,62 | | | 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** | **600** | **14,89** | | | **16,70** | **75,59** | **535,77** | **0,578** | **40,174** | | **0,96** | **0,30** | **320,32** | **165,84** | **186,48** | **3,172** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | |  | | | | | | | |
| 34 | Салат из свеклы с зеленым горошком | 100 | | 6,21 | 7,18 | | 49,42 | 302,1 | 0,05 | 9,80 | - | | 0,00 | 27,93 | 0,00 | 0,00 | 1,31 |
| 24 | Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной на курином бульоне | 250 | | 4,92 | 10,31 | | 13,5 | 133,2 | 0,01 | 10,6 | 0,25 | | 0,28 | 47,73 | 142,33 | 35,2 | 5,15 |
| 353 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | | 6,94 | 5,08 | | 26,54 | 198,00 | 0,21 | - | 0,03 | | 0,075 | 18,57 | 198,53 | 133,29 | 4,44 |
| 239 | Тефтели рыбные с соусом | 100/5 | | 9,66 | 8,73 | | 12,15 | 149,06 | 0,1 | 1,52 | 3,4 | | 2,5 | 72,22 | 115,0 | 22,95 | 0,69 |
| 480 | Хлеб | 80 | | 0,75 | 0,09 | | 11,4 | 50,01 | 0,43 | 0 | 0 | | 0 | 59,24 | 0 | 6,4 | 1,08 |
| 442 | Сок абрикосовый | 200 | | 1,00 | - | | 19,70 | 82,80 | 0,04 | 8,00 | - | | - | 40,00 | 36,00 | 20,00 | 0,40 |
|  | Вафли | 20 | | 0,78 | 1,12 | | 3,50 | 27,20 | 0,01 | - | 1,20 | | - | 1,60 | 8,40 | 1,20 | 0,06 |
| **Итого за обед** | | **935** | | **30,26** | **32,51** | | **136,21** | **942,37** | **8,22** | **20,17** | **4,88** | | **2,855** | **267,29** | **500,26** | **219,04** | **13,13** |
| **Итого за день:** | | **1535** | | **45,15** | **49,21** | | **211,8** | **1478,14** | **8,798** | **60,34** | **5,84** | | **3,155** | **587,61** | **666,10** | **405,52** | **16,302** |