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:** восьмой **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*** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 193 | Каша рисовая молочная жидкая | 200 | 5,02 | | 7,57 | 30,72 | 213,44 | 0,06 | 0,54 | | 49,64 | 0,60 | 123,49 | 129,60 | 28,08 | 0,41 |
| 480 | Хлеб | 100 | 6,0 | | 3,40 | 33,55 | 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 | 22,00 | 18,00 | 6,00 | 0,2 |
|  | Печенье | 30 | 2,19 | | 1,38 | 5,79 | 44,34 | 0,00 | 0,00 | | 3,00 | 0,00 | 9,00 | 6,00 | 27,00 | 0,60 |
| 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** | **630** | **13,75** | | **12,75** | **107,36** | **634,74** | **0,23** | **15,04** | | **94,64** | **2,35** | **391,19** | **362,9** | **110,78** | **5,35** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Винегрет овощной | 100 | 1,36 | 5,18 | | 8,44 | 94,80 | 0,06 | 10,25 | 0,00 | | - | 23,20 | 44,97 | 20,75 | 0,85 |
| 66 | Суп с вермишелью на курином бульоне | 250 | 4,05 | 9,13 | | 16,40 | 155,97 | 0,05 | 3,08 | 0,025 | | 0,125 | 16,75 | 84,23 | 15,03 | 2,03 |
| 359 | Макароны отварные | 180 | 6,62 | 5,22 | | 38,74 | 202,272 | 0,060 | - | 0,030 | | 0,08 | 5,93 | 35,01 | 7,68 | 0,75 |
| 104 | Печень тушенная в соусе | 100 | 16,13 | 12,5 | | 4,83 | 257,5 | 0,23 | 10,92 | 12,1 | | 2,7 | 20,1 | 191 | 11,1 | 8,56 |
| 480 | Хлеб | 100 | 6,0 | 3,40 | | 36,55 | 222 | 0,20 | 0 | 0 | | 0 | 23,00 | 145,00 | 33 | 1,8 |
| 442 | Сок персиковый | 200 | 0,60 | - | | 12,00 | 50,40 | 0,02 | 4,00 | - | | - | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| **Итого за обед:** | | **930** | **34,76** | **35,43** | | **116,96** | **982,94** | **0,62** | **28,25** | **12,15** | | **2,905** | **102,98** | **514,21** | **95,56** | **16,79** |
| **Итого за день** | | **1560** | **48,51** | **48,18** | | **224,32** | **1617,68** | **0,85** | **43,29** | **106,79** | | **5,255** | **494,17** | **877,11** | **206,34** | **22,14** |