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:** седьмой **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*** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 78 | Суп молочный с вермишелью | 200 | 5,48 | | 5,20 | 19,86 | 149,64 | 0,06 | 0,65 | 22,08 | | 0,000 | 135,6 | 113,3 | 18,01 | 0,4 |
| 3 | Хлеб с маслом и сыром | 40/10/20 | 10,3 | | 10,6 | 35,6 | 279 | 0,018 | 0,054 | 0,14 | | 0,30 | 63,6 | 3,84 | 2,88 | 0,072 |
| 377 | Чай с сахаром | 200  100 | 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 | 0,90 | | 0,20 | 8,10 | 37,80 | 0,02 | 10,00 | - | | - | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| **Итого за завтрак** | | **570** | **16,88** | | **16,00** | **77,56** | **523,24** | **0,010** | **14,37** | **22,23** | | **0,31** | **327,75** | **302,68** | **128,97** | **21,09** |
| **ОБЕД** | |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| 43 | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,40 | 5,08 | | 9,01 | 87,40 | 0,01 | 19,46 | | 0,00 | 1,65 | 37,36 | 27,60 | 15,15 | 0,5 |
| 105 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 6,72 | 7,98 | | 12,27 | 174,62 | 0,15 | 18,50 | | 1,00 | 1,12 | 26,81 | 80,12 | 33,12 | 2,95 |
| 353 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 7,08 | 5,89 | | 30,89 | 220,01 | 0,21 | - | | 0,03 | 0,075 | 18,57 | 198,53 | 133,29 | 4,44 |
| 286 | Тефтели мясные с соусом | 100 | 8,22 | 12,39 | | 14,88 | 175,91 | 0,072 | 4,01 | | 0,024 | 0,22 | 19,10 | 57,97 | 13,48 | 0,74 |
| 480 | Хлеб | 100 | 7,11 | 0,12 | | 43,47 | 210,55 | 0,14 | 0 | | 0 | 0 | 20,70 | 78,3 | 29,7 | 1,80 |
| 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:** | | **820** | **31,13** | **31,46** | | **122,52** | **918,89** | **0,602** | **45,97** | | **1,054** | **3,065** | **136,54** | **456,52** | **232,74** | **13,23** |
| **Итого за день :** | | **1390** | **48,01** | **47,46** | | **200,08** | **1442,13** | **0,612** | **60,34** | | **23,37** | **3,375** | **464,29** | **759,20** | **361,71** | **34,32** |