СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Сергеевская СОШ

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора Пограничного муниципального округ»

По Приморскому краю г.Уссурийск \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.В.Старченко.

ЭЗ № 376-П/М-02 от 08.09.2020 г. « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022г.

**Примерное цикличнре десятидневное меню**

**для обучающихся МБОУ «Сергеевская СОШ ПМО» из многодетных, малообеспеченных и опекаемых семей**

**Неделя :** первая  **День:** понедельник **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 |
| ***ОБЕД*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 33 | Салат из свеклы | 100 | 1,43 | 6,09 | 8,36 | 93,2 | 0,02 | 9,5 | 0,00 | 0,00 | 35,15 | 40,97 | 20,90 | 1,38 |
| 88 | Рассольник « Ленинградский » с перл. крупой на мясном бульоне | 250 | 2,38 | 5,62 | 15,70 | 128,41 | 0,10 | 7,54 | 9,00 | - | 22,62 | 67,63 | 23,19 | 0,86 |
| 355 | Рис отварной | 180 | 3,67 | 5,42 | 21,9 | 151,06 | 0,03 | 0 | 0,03 | 0,075 | 1,17 | 59,33 | 18,65 | 0,51 |
| 299 | Гуляш из мяса отварного | 100 | 14,00 | 12,57 | 12,60 | 176,15 | 0,08 | 0,02 | 0,00 | 0,15 | 9,49 | 109, 4 | 16,55 | 1,79 |
| 480 | Хлеб | 100 | 6,1 | 3,4 | 36,55 | 222 | 0,12 | 0 | 0 | 0 | 23,00 | 87 | 33 | 1,08 |
| 430 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0 | 14,0 | 28,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 26,08 | 100,4 | 40,86 | 2,02 |
|  | Булочка домашняя | 30 | 0,64 | 1,26 | 11,25 | 126,54 | 0,80 | 1,5 | 0,01 | 0,48 | 5,90 | 28,34 | 5,05 | 0,40 |
| **Итого за прием пищи :** | | **960** | **28,42** | **30,99** | **120,36** | **925,6** | **1,15** | **18,56** | **9,04** | **0,705** | **123,41** | **493,07** | **158,20** | **8,04** |

СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Сергеевская СОШ

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора Пограничного муниципального округа»

По Приморскому краю г.Уссурийск \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.В.Старченко.

ЭЗ № 376-П/М-02 от 08.09.2020 г. « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022г.

**Примерное цикличное десятидневное меню**

**для обучающихся МБОУ «Сергеевская СОШ ПМО» из многодетных, малообеспеченных и опекаемых семей**

**Неделя :** первая  **День:** вторник **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 |
| ***ОБЕД*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Салат из свежих огурцов и помидоров | 100 | 0,98 | 6,15 | 3,73 | 74,20 | 0,05 | 16,76 | 0,00 | | - | 18,08 | 34,61 | 16,26 | 0,74 |
| 102 | Суп гороховый на курином бульоне | 250 | 11,0 | 6,00 | 22,25 | 165 | 0,3 | 4,6 | 0,3 | | 2,8 | 40,9 | 86,0 | 33,8 | 2,1 |
| 362 | Пюре картофельное | 180 | 3,66 | 2,33 | 24,05 | 168,65 | 0,19 | 27,2 | 0,03 | | 0,19 | 42,72 | 99,84 | 34,08 | 1,24 |
| 499 | Рыба тушеная с овощами | 100 | 4,43 | 3,19 | 4,68 | 88,05 | 0,006 | 0,72 | 4,85 | | 1,84 | 26,41 | 120,00 | 32,82 | 0,65 |
| 480 | Хлеб | 100 | 6,1 | 3,4 | 36,55 | 222 | 0,12 | 0 | 0 | | 0 | 23,00 | 87 | 33 | 1,08 |
| 7 | Сыр | 20 | 5,26 | 3,56 | 0 | 70,12 | 0,01 | 0,10 | 42,00 | | - | 200,0 | 120,00 | 11,00 | 0,14 |
| 6 | Масло сливочное | 10 | 0,01 | 7,26 | 0,14 | 66,2 | 0,00 | 0,00 | 0.00 | | 0,00 | 0,6 |  | 0.00 | 0,01 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 85,68 | 0,01 | 1,08 | 0,00 | | 0,00 | 6,4 | 3,6 | 0,00 | 0,18 |
| **Итого за прием пищи:** | | **960** | **31,4** | **31,89** | **116,16** | **939,90** | **0,686** | **50,46** | **47,18** | | **4,83** | **358,11** | **551,05** | **160,96** | **6,14** |

СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Сергеевская СОШ

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора Пограничного муниципального округа»

По Приморскому краю г.Уссурийск \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.В.Старченко.

ЭЗ № 376-П/М-02 от 08.09.2020 г. « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022г.

**Примерное цикличное десятидневное меню**

**для обучающихся МБОУ «Сергеевская СОШ ПМО» из многодетных, малообеспеченных и опекаемых семей**

**Неделя :** первая  **День:** среда **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 |
| ***ОБЕД*** | | | | |  | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 97 | Салат оливье со сметаной | | 100 | 5,4 | 11,84 | 7,00 | 178,94 | 0,06 | 3,4 | | 251,52 | | 0,19 | 0,99 | 122,90 | 12,55 | 0,65 |
| 24 | Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной на курином бульоне | | 250 | 2,48 | 6,00 | 10,80 | 106,56 | 0,08 | 8,48 | | 0,20 | | 0,224 | 38,18 | 113,86 | 28,16 | 4,12 |
| 359 | Макароны отварные | | 180 | 5,25 | 0,72 | 34,80 | 148,00 | 0,06 | - | | 0,03 | | 0,08 | 5,93 | 35,01 | 7,68 | 0,75 |
| 608 | Котлета домашняя | | 100 | 9,76 | 9,87 | 14,37 | 170,51 | 0,04 | 8,0 | | 6,46 | | - | 34,33 | 126,6 | 2476 | 1,14 |
| 480 | Хлеб | | 100 | 6,1 | 3,4 | 36,55 | 222 | 0,12 | 0 | | 0 | | 0 | 23,00 | 87 | 33 | 1,08 |
| 26 | Кисель | | 200 | 0,14 | 0,00 | 27,5 | 110,56 | 0,00 | 4,4 | | 0,00 | | 1,75 | 22,0 | 18,0 | 6,0 | 0,2 |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |
| **Итого за обед:** | | | **930** | **29,13** | **31,83** | **131,02** | **936,57** | **0,36** | **24,28** | | **258,21** | | **2, 244** | **150,34** | **314,77** | **71,79** | **5,00** |

СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Сергеевская СОШ

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора Пограничного муниципального округа»

По Приморскому краю г.Уссурийск \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.В.Старченко.

ЭЗ № 376-П/М-02 от 08.09.2020 г. « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022г.

**Примерное цикличное десятидневное меню**

**для обучающихся МБОУ «Сергеевская СОШ ПМО» из многодетных, малообеспеченных и опекаемых семей**

**Неделя :** первая  **День:** четверг **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 |
| ***ОБЕД*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Винегрет овощной | 150 | 1,36 | 6,18 | 16,88 | 189,6 | 10,25 | 6,15 | - | | 0,00 | 23,2 | 44,97 | 20,75 | 0,85 |
| 402 | Суп рисовый на мясном бульоне | 250 | 1,75 | 2,75 | 14,5 | 141,9 | 0,26 | 1,45 | 0 ,84 | | - | 43,07 | 87,29 | 29,1 | 1,5 |
| 695 | Ленивые голубцы | 200 | 14,01 | 8,53 | 4,36 | 133,01 | 0,06 | 7,18 | 0,016 | | 0,15 | 29,69 | 113,24 | 24,26 | 2,22 |
| 3 | Хлеб с маслом и сыром | 75/5/20 | 9,3 | 10,6 | 35,65 | 239 | 0,018 | 0,054 | 0,14 | | 0,30 | 63,6 | 3,84 | 2,88 | 0,072 |
| 683 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 15,82 | 118,52 | 0,52 | 29,22 | 0,80 | | - | 49,92 | - | 0,20 | - |
| 156 | Яблоко | 100 | 1,5 | 0,20 | 27,8 | 95,00 | 0,04 | 10,00 | - | | - | 8,0 | 11,00 | 42,00 | 0,60 |
| **Итого за прием пищи:** | | **1000** | **31,44** | **31,98** | **115,01** | **917,03** | **11,14** | **54,054** | **7,796** | | **0,45** | **200,23** | **231,35** | **68,89** | **4,302** |

СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Сергеевская СОШ

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора Пограничного муниципального округа»

По Приморскому краю г.Уссурийск \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.В.Старченко.

ЭЗ № 376-П/М-02 от 08.09.2020 г. « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022г.

**Примерное цикличное десятидневное меню**

**для обучающихся МБОУ «Сергеевская СОШ ПМО» из многодетных, малообеспеченных и опекаемых семей.**

**Неделя :** первая  **День:** пятый **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 |
| ***ОБЕД*** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | Салат из морской капусты | 100 | 0,33 | 3,048 | 0,54 | 44,40 | 0,02 | 1,92 | | 2,5 | | 0,87 | 21,15 | 26,4 | 18,45 | 3,00 |
| 135 | Суп из рыбных консервов | 250 | 8,61 | 8,20 | 14,34 | 167,40 | 0,01 | 8,9 | | 0,025 | | 0,725 | 102,15 | 165,40 | 54,35 | 0,13 |
| 355 | Рис отварной | 180 | 3,67 | 5,42 | 36,68 | 209,7 | 0,03 | 0 | | 0,03 | | 0,075 | 1,17 | 59,33 | 18,65 | 0,51 |
| 340 | Сосиска отварная | 100 | 10,43 | 15,32 | 0,76 | 234,13 | 0,02 | - | | 17,7 | | - | 22,53 | 121,8 | 13,05 | 1,57 |
| 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 абрикосовый | 200 | 1,00 | - | 19,7 | 82,8 | 0,04 | 8,0 | | - | | - | 40,00 | 36,00 | 20,00 | 0,40 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | | **930** | **31,15** | **32,10** | **115,49** | **948,98** | **0,26** | **18,82** | | **20,25** | | **1,67** | **207,77** | **487,23** | **154,2** | **7,4** |

СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Сергеевская СОШ

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора Пограничного муниципального округа»

По Приморскому краю г.Уссурийск \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.В.Старченко.

ЭЗ № 376-П/М-02 от 08.09.2020 г. « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022г.

**Примерное цикличное десятидневное меню**

**для обучающихся МБОУ «Сергеевская СОШ ПМО» из многодетных, малообеспеченных и опекаемых семей**

**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 |
| ***ОБЕД*** | | | |  | | | | | | | | | | | |
| 25 | Салат из картофеля с зеленым горошком «Зимний | 150 | 3,94 | 7,86 | 19,55 | 141,3 | 0,18 | 31,32 | 0,00 | | 0,00 | 52,7 | 24,01 | 7,98 | 1,65 |
| 44 | Свекольник на курином бульоне | 250 | 1,6 | 4,14 | 11,86 | 91,10 | 0,04 | 5,56 | 0,21 | | 0,21 | 25,04 | 75,92 | 27,04 | 1,06 |
| 362 | Пюре картофельное | 200 | 5,71 | 6,34 | 26,72 | 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 | 100 | 7,11 | 0,12 | 43,47 | 210,55 | 0,14 | 0 | 0 | | 0 | 20,70 | 78,3 | 29,7 | 1,80 |
| 7 | Сыр | 15 | 3,4 | 4,42 | 0 | 54 | 0 | 0,10 |  | |  | 132,0 |  |  | 0,15 |
| 41 | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,75 | 0,00 | 0,00 | 59,00 | |  | 1,20 | 1,90 | 0,00 | 0,02 |
| 420 | Кисель | 200 | 0,53 | - | 27,50 | 110,56 | - | 4,40 | 0 | | 1,75 | 22,0 | 18,00 | 6,00 | 0,20 |
| **Итого за прием пищи:** | | **1025** | **27,88** | **31,36** | **131,54** | **903,23** | **0,508** | **55,00** | **84,75** | | **3,99** | **318,36** | **423,93** | **117,18** | **6,25** |

СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Сергеевская СОШ

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора Пограничного муниципального округа»

По Приморскому краю г.Уссурийск \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.В.Старченко.

ЭЗ № 376-П/М-02 от 08.09.2020 г. « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022г.

**Примерное цикличное десятидневное меню**

**для обучающихся МБОУ «Сергеевская СОШ ПМО» из многодетных, малообеспеченных и опекаемых семей**

**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 |
| ***ОБЕД*** | | | |  | | | | | | | | | | | |
| 43 | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,40 | 0,03 | 19,47 | 0,00 | | 1,65 | 37,37 | 27,61 | 15,16 | 0,51 |
| 105 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 6,73 | 7,998 | 12,282 | 174,737 | 0,12 | 14,80 | 0,80 | | 0,90 | 21,45 | 64,10 | 26,50 | 2,362 |
| 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 прием пищи:** | | **950** | **31,15** | **31,47** | **122,542** | **919,00** | **0,592** | **42,28** | **0,854** | | **2,845** | **131,198** | **440,51** | **226,13** | **12,652** |

СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Сергеевская СОШ

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора Пограничного муниципального округа»

По Приморскому краю г.Уссурийск \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.В.Старченко.

ЭЗ № 376-П/М-02 от 08.09.2020 г. « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022г.

**Примерное цикличное десятидневное меню**

**для обучающихся МБОУ «Сергеевская СОШ ПМО» из многодетных, малообеспеченных, опекаемых семей**

**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 |
| ***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 | 0,94 | 0,12 | 14,45 | 62,64 | 0,43 | 0 | 0 | | 0 | 59,24 | 0 | 6,4 | 1,08 |
| 442 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,2 | 0,00 | 31,6 | 126 | 0 | 0,3 | 0,1 | | 0 | 32,6 | 49,7 | 6,9 | 0,5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | | **930** | **30,3** | **32,15** | **114,46** | **899,192** | **8,83** | **24,55** | **12,255** | | **2,905** | **157,82** | **404,91** | **67,86** | **13,77** |

СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Сергеевская СОШ

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора Пограничного муниципального округа»

По Приморскому краю г.Уссурийск \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.В.Старченко.

ЭЗ № 376-П/М-02 от 08.09.2020 г. « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022г.

**Примерное цикличное десятидневное меню**

**для обучающихся МБОУ «Сергеевская СОШ ПМО» из многодетных, малообеспеченных, опекаемых семей**

**Неделя :** вторая **День:** девятый **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 |
| ***ОБЕД*** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Салат из соленых огурцов | 100 | 0,86 | 5,12 | 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 | 250 | 9,57 | 10,5 | 17,9 | 209,25 | 0,01 | 8,9 | 0,025 | | 0,725 | 102,15 | 165,40 | 54,35 | 0,13 | |
| 122 | Плов с мясом курицы | 200 | 13,23 | 14,34 | 42,40 | 399,73 | 0,30 | 1,34 | 1,10 | | 3,76 | 45,22 | 410,52 | 73,76 | 4,66 | |
| 480 | Хлеб | 100 | 6,11 | 0,12 | 43,47 | 210,55 | 0,14 | 0 | 0 | | 0 | 20,70 | 78,3 | 29,7 | 1,80 | |
| 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 прием пищи:** | | **850** | **29,97** | **30,08** | **120,39** | **936,31** | **0,46** | **13,73** | **1,125** | | **4,485** | **333,26** | **676,92** | **166,43** | **8,98** | |

СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Сергеевская СОШ

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора Пограничного муниципального округа»

По Приморскому краю г.Уссурийск \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.В.Старченко.

ЭЗ № 376-П/М-02 от 08.09.2020 г. « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022г.

**Примерное цикличное десятидневное меню**

**для обучающихся МБОУ «Сергеевская СОШ ПМО»из многодетных, малообеспеченных и опекаемых семей**

**Неделя :** вторая **День:** десятый **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 |
| ***ОБЕД*** | | | |  | | | | | | | | | | | |
| 34 | Салат из свеклы с зеленым горошком | 100 | 4,48 | 7,18 | 54,43 | 312,1 | 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 | 4,52 | 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 | 200 | 7,08 | 5,65 | 29,49 | 220,01 | 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 | 100 | 0,94 | 0,12 | 14,25 | 62,64 | 0,43 | 0 | 0 | | 0 | 59,24 | 0 | 6,4 | 1,08 |
| 442 | Сок яблочный | 200 | 1,00 | 0,20 | 10,20 | 46,60 | 0,02 | 4,00 | - | | - | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | | **955** | **27,68** | **32,19** | **134,01** | **923,61** | **0,82** | **25,92** | **3,68** | | **2,855** | **239,69** | **469,86** | **205,84** | **15,47** |