СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Сергеевская СОШ

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора Пограничного муниципального округа»

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

ЭЗ № 380-П\*М-02 от 08.09.2020 г. « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022г.

**Примерное цикличное десятидневное меню**

**для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Сергеевская СОШ ПМО»**

**Неделя :** первая  **День:** понедельник **Сезон:** осенне-зимний **Возрастная категория:** 7-11 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 |
| ***ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 965 | Молоко | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 106,60 | 0,80 | 2,60 | 40,00 | - | 240,0 | 180,0 | 28,00 | 0,20 |
|  | Печенье витаминное | 15 | 0,50 | 2,60 | 20,30 | 109,30 | 0,010 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 6,00 | 4,00 | 18,00 | 0,40 |
|  | **Итого за прием пищи :** | **215** | **6,01** | **9,00** | **29,70** | **215,90** | **0,81** | **2,60** | **42,00** | **0,00** | **246,00** | **184,00** | **46,00** | **0,60** |
|  | ***ЗАВТРАК*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 33 | Салат из свеклы | 60 | 0,85 | 3,35 | 5,01 | 55,92 | 0,02 | 9,5 | 0,00 | 0,00 | 35,15 | 40,97 | 20,90 | 1,38 |
| 355 | Рис отварной с соусом | 150 | 2,75 | 3,04 | 16,42 | 110,25 | 0,03 | 0 | 0,03 | 0,075 | 1,17 | 59,33 | 18,65 | 0,51 |
| 299 | Гуляш из мяса отварного | 80 | 9,82 | 9,45 | 10,08 | 136,42 | 0,08 | 0,02 | 0,00 | 0,15 | 9,49 | 109, 4 | 16,55 | 1,79 |
| 480 | Хлеб | 60 | 3,66 | 2,04 | 21,93 | 132,2 | 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 | 122,54 | 0,80 | 1,5 | 0,01 | 0,48 | 5,90 | 28,34 | 5,05 | 0,40 |
| **Итого за прием пищи :** | | **620** | **19,14** | **19,14** | **78,69** | **585,83** | **1,05** | **11,02** | **0,04** | **0,705** | **100,79** | **389.44** | **135,01** | **7,18** |

СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Сергеевская СОШ

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора Пограничного муниципального округа»

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

ЭЗ № 380-П\*М-02 от 08.09.2020 г. «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022г.

**Примерное цикличное десятидневное меню**

**для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Сергеевская СОШ ПМО»**

**Неделя :** первая  **День:** вторник **Сезон:** осенне-зимний **Возрастная категория:**7-11 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 |
| ***ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 965 | Молоко | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116 | 0,26 | 0,12 | 0,03 | | - | 230,0 | 182,0 | 28,0 | 0,2 |
|  | Вафли | 20 | 0,78 | 1,12 | 3,50 | 27,20 | 0,01 | - | 1,20 | | - | 1,60 | 8,40 | 1,20 | 0,06 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **220** | **6,38** | **7,52** | **12,90** | **143,20** | **0,27** | **0,12** | **1,23** | | **-** | **231,60** | **190,40** | **29,20** | **0,26** |
|  | ***ЗАВТРАК*** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| 15 | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,58 | 3,69 | 2,23 | 44,52 | 0,05 | 16,76 | 0,00 | | - | 18,08 | 34,61 | 16,26 | 0,74 |
| 362 | Пюре картофельное с соусом | 150 | 3,05 | 1,74 | 20,04 | 131,54 | 0,19 | 27,2 | 0,03 | | 0,19 | 42,72 | 99,84 | 34,08 | 1,24 |
| 499 | Рыба тушеная с овощами | 80 | 3,54 | 2,55 | 3,74 | 70,44 | 0,006 | 0,72 | 4,85 | | 1,84 | 26,41 | 120,00 | 32,82 | 0,65 |
| 480 | Хлеб | 60 | 3,66 | 2,04 | 21,93 | 140,2 | 0,12 | 0 | 0 | | 0 | 23,00 | 87 | 33 | 1,08 |
| 7 | Сыр | 10 | 5,26 | 3,56 | 0 | 36,06 | 0,01 | 0,10 | 42,00 | | - | 200,0 | 120,00 | 11,00 | 0,14 |
| 6 | Масло сливочное | 5 | 0,01 | 5,56 | 0,14 | 33,1 | 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 | 81,68 | 0,01 | 1,08 | 0,00 | | 0,00 | 6,4 | 3,6 | 0,00 | 0,18 |
| **Итого за прием пищи:** | | **580** | **16,14** | **19,11** | **72,84** | **537,54** | **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 № 380-П\*М-02 от 08.09.2020 г. « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022г.

**Примерное цикличное десятидневное меню**

**для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Сергеевская СОШ ПМО»**

**Неделя :** первая  **День:** среда **Сезон:** осенне-зимний **Возрастная категория:** 7-11 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 |
| ***ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ*** | | | | |  | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 965 | Молоко | | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 101,80 | 0,06 | 1,00 | | 20,00 | | - | 224,00 | 172,00 | 26,00 | 0,20 |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |
|  | ***ЗАВТРАК*** | |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |
| 97 | Салат оливье со сметаной | | 60 | 3,24 | 9,64 | 7,00 | 123,34 | 0,06 | 3,4 | | 251,52 | | 0,19 | 0,99 | 122,90 | 12,55 | 0,65 |
| 359 | Макароны отварные с соусом | | 150 | 4,37 | 0,60 | 25,0 | 117,00 | 0,06 | - | | 0,03 | | 0,08 | 5,93 | 35,01 | 7,68 | 0,75 |
| 608 | Котлета домашняя | | 80 | 7,80 | 6,97 | 9,49 | 126,40 | 0,04 | 8,0 | | 6,46 | | - | 34,33 | 126,6 | 2476 | 1,14 |
| 480 | Хлеб | | 60 | 3,66 | 2,04 | 21,63 | 110,2 | 0,12 | 0 | | 0 | | 0 | 23,00 | 87 | 33 | 1,08 |
| 26 | Кисель | | 200 | 0,14 | 0,00 | 20,5 | 110,56 | 0,00 | 4,4 | | 0,00 | | 1,75 | 22,0 | 18,0 | 6,0 | 0,2 |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |
| **Итого за обед:** | | | **550** | **19,21** | **19,25** | **83,62** | **587,5** | **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 № 380-П\*М-02 от 08.09.2020 г. « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021г.

**Меню на 23.12.2021г.**

**для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Сергеевская СОШ ПМО»**

**Неделя :** первая  **День:** четверг **Сезон:** осенне-зимний **Возрастная категория:** 7-11 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 |
| ***ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 965 | Молоко | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116 | 0,26 | 0,12 | 0,030 | | - | 230,0 | 182,0 | 28,0 | 0,2 |
|  | ***ЗАВТРАК*** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| 45 | Винегрет овощной | 60 | 0,54 | 2,47 | 6,75 | 75,84 | 10,25 | 6,15 | - | | 0,00 | 23,2 | 44,97 | 20,75 | 0,85 |
| 695 | Ленивые голубцы | 200 | 10,01 | 8,53 | 4,06 | 133,01 | 0,06 | 7,18 | 0,016 | | 0,15 | 29,69 | 113,24 | 24,26 | 2,22 |
| 480 | Хлеб | 60 | 3,66 | 2,04 | 21,63 | 110,2 | 0,12 | 0 | 0 | | 0 | 23,00 | 87 | 33 | 1,08 |
| 683 | Какао с молоком | 200 | 3,00 | 2,97 | 15,82 | 118,52 | 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 |
|  | Печенье | 20 | 0,50 | 1,9 | 20,3 | 105,3 | 0,01 | 0,00 |  | |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | | **640** | **18,11** | **18,31** | **78,36** | **587,27** | **10,98** | **52,55** | **0,96** | | **0,15** | **141,81** | **256,21** | **87,21** | **6,502** |

СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Сергеевская СОШ

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора Пограничного муниципального округа»

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

ЭЗ № 380-П\*М-02 от 08.09.2020 г. « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022г.

**Примерное цикличное десятидневное меню**

**для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Сергеевская СОШ ПМО»**

**Неделя :** первая  **День:** пятый **Сезон:** осенне-зимний **Возрастная категория: 7-**11 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 |
| ***ДОПОЛНИЕЛЬНЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ*** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 965 | Молоко | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116 | 0,26 | 0,12 | | 0,03 | | - | 230,0 | 182,0 | 28,0 | 0,2 |
| 501 | Булочка | 40 | 0,42 | 0,84 | 6,83 | 36,6 | 0,06 | 0,03 | | 0,01 | | 0,48 | 8,28 | 28,34 | 5,99 | 0,46 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **240** | **6,02** | **7,24** | **16,23** | **152,6** | **0,32** | **0,15** | | **0,04** | | **0,48** | **238,28** | **210,34** | **33,99** | **0,66** |
|  | ***ЗАВТРАК*** |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |
| 19 | Салат из морской капусты | 60 | 0,19 | 1,82 | 0,32 | 26,64 | 0,02 | 1,92 | | 2,5 | | 0,87 | 21,15 | 26,4 | 18,45 | 3,00 |
| 355 | Рис отварной с соусом | 150 | 3,67 | 5,42 | 21,90 | 151,06 | 0,03 | 0 | | 0,03 | | 0,075 | 1,17 | 59,33 | 18,65 | 0,51 |
| 340 | Сосиска отварная | 80 | 8,34 | 12,25 | 0,60 | 164,12 | 0,02 | - | | 17,7 | | - | 22,53 | 121,8 | 13,05 | 1,57 |
| 480 | Хлеб | 60 | 4,2 | 0,12 | 32,77 | 157,91 | 0,14 | 0 | | 0 | | 0 | 20,70 | 78,3 | 29,7 | 1,80 |
| 430 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0 | 14,0 | 28,00 | 0 | 0 | | 0 | | 0 | 26,08 | 100,4 | 40,86 | 2,02 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | | **590** | **18,0** | **19,61** | **69,59** | **527,7** | **0,21** | **1,92** | | **20,23** | | **0,945** | **91,63** | **386,23** | **120,71** | **8,9** |

СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Сергеевская СОШ

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора Пограничного муниципального округа»

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

ЭЗ № 380-П/М – 02 от 08.09.2020 « \_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022г.

**Примерное цикличное десятидневное меню**

**для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Сергеевская СОШ ПМО»**

**Неделя :** вторая **День:** шестой **Сезон:** осенне-зимний **Возрастная категория: 7-** 11 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 |
| ***ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 400 | Молоко | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,00 | 100,2 | 0,06 | 1,8 | 40,0 | | - | 242,0 | 188,0 | 30,0 | 0,2 |
|  | ***ЗАВТРАК*** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| 25 | Салат из картофеля с зеленым горошком «Зимний | 60 | 1,57 | 3,14 | 7,82 | 56,52 | 0,07 | 12,52 | 0,00 | | 0,00 | 21,08 | 9,6 | 3,192 | 0,66 |
| 362 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 6,34 | 16,30 | 98,410 | 0,19 | 27,2 | 0,03 | | 0,19 | 13,35 | 73,64 | 28,64 | 1,14 |
| 499 | Рыба тушеная с овощами | 80 | 4,43 | 0,18 | 1,88 | 26,8 | 0,008 | 0,72 | - | | 1,84 | 22,0 | 125,96 | 12,38 | 0,13 |
| 480 | Хлеб | 60 | 4,2 | 2,04 | 32,77 | 157,91 | 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 |
| 420 | Кисель | 200 | 0,53 | - | 22,50 | 110,56 | - | 4,40 | 0 | | 1,75 | 22,0 | 18,00 | 6,00 | 0,20 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | | **565** | **17,19** | **16,12** | **81,27** | **504,2** | **0,408** | **44,94** | **0,03** | | **3,78** | **231,13** | **305,5** | **79,912** | **4,08** |

СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Сергеевская СОШ

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора Пограничного муниципального округа»

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

ЭЗ № 380-П\*М-02 от 08.09.2020 г. « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022г.

**Примерное цикличное десятидневное меню**

**для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Сергеевская СОШ ПМО»**

**Неделя :** вторая **День:** седьмой **Сезон:** осенне-зимний **Возрастная категория: 7-**11 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 |
| ***ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ*** | | | |  | | | | | | | | | | | |
| 966 | Молоко | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,4 | 101,8 | 0,06 | 1,00 | 20,0 | | - | 224,0 | 172,0 | 26,0 | 0,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | ***ЗАВТРАК*** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| 43 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,85 | 3,03 | 5,19 | 51,61 | 0,018 | 10,69 | - | | 1,65 | 19,93 | 14,08 | 8,41 | 0,58 |
| 353 | Каша гречневая рассыпчатая с соусом | 150 | 7,46 | 5,61 | 23,82 | 183,69 | 0,21 | - | 0,03 | | 0,075 | 18,57 | 198,53 | 133,29 | 4,44 |
| 286 | Тефтели мясные с соусом | 80 | 6,57 | 8,86 | 10,70 | 140,72 | 0,072 | 4,01 | 0,024 | | 0,22 | 19,10 | 57,97 | 13,48 | 0,74 |
| 480 | Хлеб | 60 | 3,26 | 2,02 | 21,93 | 140,2 | 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 |
| 458 | Яблоко | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 27,80 | 0,02 | 10,00 | - | | - | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| **Итого за прием пищи:** | | **650** | **19,24** | **19,72** | **83,74** | **572,02** | **0,44** | **24,70** | **0,054** | | **1,945** | **92,3** | **284,58** | **166,38** | **9,1** |

СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Сергеевская СОШ

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора Пограничного муниципального округа»

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

ЭЗ № 380-П\*М-02 от 08.09.2020 г. « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022г.

**Примерное цикличное десятидневное меню**

**для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Сергеевская СОШ ПМО»**

**Неделя :** вторая **День:** восьмой **Сезон:** осенне-зимний **Возрастная категория: 7-**11лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 |
| ***ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 965 | Молоко | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116 | 0,26 | 0,12 | 0,030 | | - | 230,0 | 182,0 | 28,0 | 0,2 |
|  | ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| 45 | Винегрет овощной | 60 | 0,72 | 3,71 | 5,06 | 56,91 | 0,04 | 6,15 | - | | 0,00 | 13,92 | 26,98 | 12,45 | 0,51 |
| 359 | Макароны отварные с соусом | 150 | 5,32 | 4,52 | 26,45 | 168,56 | 0,060 | - | 0,030 | | 0,08 | 5,93 | 35,01 | 7,68 | 0,75 |
| 104 | Печень тушенная в соусе | 80 | 11,08 | 10,00 | 3,86 | 184,00 | 0,23 | 10,92 | 12,1 | | 2,7 | 20,1 | 191 | 11,1 | 8,56 |
| 480 | Хлеб | 60 | 1,89 | 0,24 | 28,90 | 125,32 | 0,08 | - | - | | - | 20,70 | - | 3,20 | 0,54 |
| 859 | Компот | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,30 | 52,00 | 0 | 0,3 | 0,1 | | 0 | 32,6 | 49,7 | 6,9 | 0,5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | | **550** | **19,21** | **18,47** | **79,57** | **586,79** | **0,41** | **17,37** | **12,23** | | **2,78** | **93,25** | **302,69** | **41,33** | **10,86** |

СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Сергеевская СОШ

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора Пограничного муниципального округа»

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

ЭЗ № 380-П\*М-02 от 08.09.2020 г. « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022г.

**Примерное цикличное десятидневное меню**

**для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Сергеевская СОШ ПМО»**

**Неделя :** вторая **День:** девятый **Сезон:** осенне-зимний **Возрастная категория:7-** 11 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 |
| ***ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ*** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 965 | Молоко | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116 | 0,26 | 0,12 | 0,03 | | - | 230,0 | 182,0 | 28,0 | 0,2 | |
|  | Булочка сдобная | 50 | 0,30 | 1,26 | 28,50 | 126,54 | 0,80 | 1,50 | 0,01 | | 0,48 | 5,90 | 26,56 | 5,05 | 0, 40 | |
|  | **Итого за прием пищи :** | **250** | **5,90** | **7,66** | **37,90** | **242,54** | **1,06** | **1,62** | **0,04** | | **0,48** | **235,90** | **208,56** | **33,05** | **0,60** | |
| ***ЗАВТРАК*** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Салат из соленых огурцов | 60 | 0,52 | 3,03 | 1,57 | 35,99 | 0,01 | 3,33 | 0,00 | | 0,00 | 13,97 | 16,94 | 8,060 | 0,37 | |
| 122 | Плов с мясом курицы | 150 | 10,30 | 12,04 | 31,80 | 299,80 | 0,30 | 1,34 | 1,10 | | 3,76 | 45,22 | 410,52 | 73,76 | 4,66 | |
| 480 | Хлеб | 60 | 4,2 | 2,04 | 32,77 | 157,91 | 0,14 | 0 | 0 | | 0 | 20,70 | 78,3 | 29,7 | 1,80 | |
| 7 | Сыр | 10 | 2,80 | 2,11 | 0 | 36,00 | 0 | 0,10 |  | |  | 132,0 |  |  | | 0,15 |
| 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:** | | **485** | **18,02** | **18,99** | **80,14** | **586,5** | **0,45** | **4,83** | **1,10** | | **3,76** | **231,11** | **544,52** | **112,08** | **9,00** | |

СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Сергеевская СОШ

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора Пограничного муниципального округа»

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

ЭЗ № 380-П\*М-02 от 08.09.2020 г. « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022г.

**Примерное цикличное десятидневное меню**

**для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Сергеевская СОШ ПМО»**

**Неделя :** вторая **День:** десятый **Сезон:** осенне-зимний **Возрастная категория: 7-**11 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 |
| ***ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 965 | Молоко | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116 | 0,26 | 0,12 | 0,030 | | - | 230,0 | 182,0 | 28,0 | 0,2 |
| ***ЗАВТРАК*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 33 | Салат из свеклы отварной с растительным маслом | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,37 | 0,01 | 5,70 | 0,00 | | 0,00 | 21,09 | 24,58 | 12,054 | 0,80 |
| 353 | Каша гречневая рассыпчатая с соусом | 150 | 7,46 | 5,61 | 25,84 | 183,69 | 0,21 | - | 0,03 | | 0,075 | 18,57 | 198,53 | 133,29 | 4,44 |
| 239 | Тефтели рыбные с соусом | 80 | 7,32 | 6,98 | 10,52 | 119,24 | 0,1 | 1,52 | 3,4 | | 2,5 | 72,22 | 115,0 | 22,95 | 0,69 |
| 480 | Хлеб | 40 | 0,94 | 0,12 | 14,45 | 62,64 | 0,14 | 0 | 0 | | 0 | 20,70 | 78,3 | 29,7 | 1,80 |
| 683 | Какао с молоком | 200 | 2,67 | 2,97 | 15,82 | 118,52 | 0,52 | 29,22 | 0,80 | | - | 49,92 | - | 0,20 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | | **550** | **19,25** | **19.3** | **71,65** | **540,46** | **0,98** | **36,44** | **4,23** | | **2,575** | **82,10** | **416,41** | **198,19** | **7,73** |