СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Сергеевская СОШ

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора Пограничного муниципального района»

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

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025г.

**Примерное цикличное десятидневное меню**

**для обучающихсяМБОУ «Сергеевская СОШ ПМР», получающих горячее питание за счет родительской платы**

**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** |