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», получающих горячее питание за счет родительской платы**

**Неделя :**первая  **День:** второй **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** |