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:** третий **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** |