СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Сергеевская СОШ

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора Пограничного муниципального округа»

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

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

**Примерное цикличное десятидневное меню**

**для обучающихся МБОУ «Сергеевская СОШ ПМО», получающих горячее питание за счет родительской платы**

**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*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 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** |