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:** шестой **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*** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Салат из соленых огурцов | 100 | 0,86 | 5,12 | 2,62 | 59,98 | 0,01 | 3,33 | 0,00 | | 0,00 | 13,97 | 16,94 | 8,060 | 0,37 | |
| 135 | Суп из рыбных консервов | 250 | 9,57 | 10,5 | 17,9 | 209,25 | 0,01 | 8,9 | 0,025 | | 0,725 | 102,15 | 165,40 | 54,35 | 0,13 | |
| 122 | Плов с мясом курицы | 200 | 13,23 | 14,34 | 42,40 | 399,73 | 0,30 | 1,34 | 1,10 | | 3,76 | 45,22 | 410,52 | 73,76 | 4,66 | |
| 480 | Хлеб | 100 | 6,11 | 0,12 | 43,47 | 210,55 | 0,14 | 0 | 0 | | 0 | 20,70 | 78,3 | 29,7 | 1,80 | |
| 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:** | | **815** | **29,97** | **30,08** | **120,39** | **936,31** | **0,46** | **13,63** | **1,125** | | **4,485** | **201,26** | **676,92** | **166,43** | **8,98** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 17 | Салат из соленых огурцов | 100 | 0,86 | 5,12 | 2,62 | 59,98 | 0,01 | 3,33 | 0,00 | 0,00 | 13,97 | 16,94 | 8,060 | 0,37 |
| 135 | Суп из рыбных консервов | 250 | 9,57 | 10,5 | 17,9 | 209,25 | 0,01 | 8,9 | 0,025 | 0,725 | 102,15 | 165,40 | 54,35 | 0,13 |
| 122 | Плов с мясом курицы | 200 | 13,23 | 14,34 | 42,40 | 399,73 | 0,30 | 1,34 | 1,10 | 3,76 | 45,22 | 410,52 | 73,76 | 4,66 |
| 480 | Хлеб | 100 | 6,11 | 0,12 | 43,47 | 210,55 | 0,14 | 0 | 0 | 0 | 20,70 | 78,3 | 29,7 | 1,80 |
| 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:** | | **815** | **29,97** | **30,08** | **120,39** | **936,31** | **0,46** | **13,63** | **1,125** | **4,485** | **201,26** | **676,92** | **166,43** | **8,98** |