СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Сергеевская СОШ

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора Пограничного муниципального округа»

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

ЭЗ № 376-П/М-02 от 08.09.2020 г. «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025г.

**Примерное цикличное десятидневное меню**

**для обучающихся МБОУ «Сергеевская СОШ ПМО»из многодетных, малообеспеченных и опекаемых семей, СВО.**

**Неделя :**первая  **День:** первый **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*** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | Салат из морской капусты | 100 | 0,33 | 3,048 | 0,54 | 44,40 | 0,02 | 1,92 | | 2,5 | | 0,87 | 21,15 | 26,4 | 18,45 | 3,00 |
| 135 | Суп из рыбных консервов | 250 | 8,61 | 8,20 | 14,34 | 167,40 | 0,01 | 8,9 | | 0,025 | | 0,725 | 102,15 | 165,40 | 54,35 | 0,13 |
| 355 | Рис отварной | 180 | 3,67 | 5,42 | 36,68 | 209,7 | 0,03 | 0 | | 0,03 | | 0,075 | 1,17 | 59,33 | 18,65 | 0,51 |
| 340 | Сосиска отварная | 100 | 10,43 | 15,32 | 0,76 | 234,13 | 0,02 | - | | 17,7 | | - | 22,53 | 121,8 | 13,05 | 1,57 |
| 480 | Хлеб | 100 | 7,11 | 0,12 | 43,47 | 210,55 | 0,14 | 0 | | 0 | | 0 | 20,70 | 78,3 | 29,7 | 1,80 |
| 442 | Сок абрикосовый | 200 | 1,00 | - | 19,7 | 82,8 | 0,04 | 8,0 | | - | | - | 40,00 | 36,00 | 20,00 | 0,40 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | | **930** | **31,15** | **32,10** | **115,49** | **948,98** | **0,26** | **18,82** | | **20,25** | | **1,67** | **207,77** | **487,23** | **154,2** | **7,4** |