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:** четвертый **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*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Винегрет овощной | 150 | 1,36 | 6,18 | 16,88 | 189,6 | 10,25 | 6,15 | - | | 0,00 | 23,2 | 44,97 | 20,75 | 0,85 |
| 402 | Суп рисовый на мясном бульоне | 250 | 1,75 | 2,75 | 14,5 | 141,9 | 0,26 | 1,45 | 0 ,84 | | - | 43,07 | 87,29 | 29,1 | 1,5 |
| 695 | Ленивые голубцы | 200 | 14,01 | 8,53 | 4,36 | 133,01 | 0,06 | 7,18 | 0,016 | | 0,15 | 29,69 | 113,24 | 24,26 | 2,22 |
| 3 | Хлеб с маслом и сыром | 75/5/20 | 9,3 | 10,6 | 35,65 | 239 | 0,018 | 0,054 | 0,14 | | 0,30 | 63,6 | 3,84 | 2,88 | 0,072 |
| 683 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 15,82 | 118,52 | 0,52 | 29,22 | 0,80 | | - | 49,92 | - | 0,20 | - |
| 156 | Яблоко | 100 | 1,5 | 0,20 | 27,8 | 95,00 | 0,04 | 10,00 | - | | - | 8,0 | 11,00 | 42,00 | 0,60 |
| **Итого за прием пищи:** | | **1000** | **31,44** | **31,98** | **115,01** | **917,03** | **11,14** | **54,054** | **7,796** | | **0,45** | **200,23** | **231,35** | **68,89** | **4,302** |