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, опекаемых семей, СВО**

**Неделя :**вторая **День:** восьмой **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 | 100 | 1,36 | 5,18 | 8,44 | 94,80 | 0,06 | 10,25 | 0,00 | | - | 23,20 | 44,97 | 20,75 | 0,85 |
| 66 | Суп с вермишелью на курином бульоне | 250 | 4,05 | 9,13 | 16,40 | 155,97 | 0,05 | 3,08 | 0,025 | | 0,125 | 16,75 | 84,23 | 15,03 | 2,03 |
| 359 | Макароны отварные | 180 | 6,62 | 5,22 | 38,74 | 202,272 | 0,060 | - | 0,030 | | 0,08 | 5,93 | 35,01 | 7,68 | 0,75 |
| 104 | Печень тушенная в соусе | 100 | 16,13 | 12,5 | 4,83 | 257,5 | 0,23 | 10,92 | 12,1 | | 2,7 | 20,1 | 191 | 11,1 | 8,56 |
| 480 | Хлеб | 100 | 0,94 | 0,12 | 14,45 | 62,64 | 0,43 | 0 | 0 | | 0 | 59,24 | 0 | 6,4 | 1,08 |
| 442 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,2 | 0,00 | 31,6 | 126 | 0 | 0,3 | 0,1 | | 0 | 32,6 | 49,7 | 6,9 | 0,5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | | **930** | **30,3** | **32,15** | **114,46** | **899,192** | **8,83** | **24,55** | **12,255** | | **2,905** | **157,82** | **404,91** | **67,86** | **13,77** |