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 :** вторая **День: девятый 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*** | | | |  | | | | | | | | | | | |
| 25 | Салат из картофеля с зеленым горошком «Зимний | 150 | 3,94 | 7,86 | 19,55 | 141,3 | 0,18 | 31,32 | 0,00 | | 0,00 | 52,7 | 24,01 | 7,98 | 1,65 |
| 44 | Свекольник на курином бульоне | 250 | 1,6 | 4,14 | 11,86 | 91,10 | 0,04 | 5,56 | 0,21 | | 0,21 | 25,04 | 75,92 | 27,04 | 1,06 |
| 362 | Пюре картофельное | 200 | 5,71 | 6,34 | 26,72 | 187,38 | 0,14 | 12,45 | 25,54 | | 0,19 | 42,72 | 99,84 | 34,08 | 1,24 |
| 499 | Рыба тушеная с овощами | 100 | 5,54 | 0,23 | 2,36 | 33,62 | 0,008 | 0,72 | - | | 1,84 | 22,0 | 125,96 | 12,38 | 0,13 |
| 480 | Хлеб | 100 | 7,11 | 0,12 | 43,47 | 210,55 | 0,14 | 0 | 0 | | 0 | 20,70 | 78,3 | 29,7 | 1,80 |
| 7 | Сыр | 15 | 3,4 | 4,42 | 0 | 54 | 0 | 0,10 |  | |  | 132,0 |  |  | 0,15 |
| 41 | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,75 | 0,00 | 0,00 | 59,00 | |  | 1,20 | 1,90 | 0,00 | 0,02 |
| 420 | Кисель | 200 | 0,53 | - | 27,50 | 110,56 | - | 4,40 | 0 | | 1,75 | 22,0 | 18,00 | 6,00 | 0,20 |
| **Итого за прием пищи:** | | **1025** | **27,88** | **31,36** | **131,54** | **903,23** | **0,508** | **55,00** | **84,75** | | **3,99** | **318,36** | **423,93** | **117,18** | **6,25** |