СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Сергеевская СОШ

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора Пограничного муниципального округа»

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

ЭЗ № 380-П\*М-02 от 08.09.2020 г. «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025г.

**Примерное цикличное десятидневное меню**

**для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Сергеевская СОШ ПМО»**

**Неделя :**первая  **День: пятый Сезон:** осенне-зимний **Возрастная категория:**7-11лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 |
| ***ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 965 | Молоко | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 106,60 | 0,80 | 2,60 | 40,00 | - | 240,0 | 180,0 | 28,00 | 0,20 |
|  | Печенье витаминное | 15 | 0,50 | 2,60 | 20,30 | 109,30 | 0,010 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 6,00 | 4,00 | 18,00 | 0,40 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **215** | **6,01** | **9,00** | **29,70** | **215,90** | **0,81** | **2,60** | **42,00** | **0,00** | **246,00** | **184,00** | **46,00** | **0,60** |
|  | ***ЗАВТРАК*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 33 | Салат из свеклы | 60 | 0,85 | 3,35 | 5,01 | 55,92 | 0,02 | 9,5 | 0,00 | 0,00 | 35,15 | 40,97 | 20,90 | 1,38 |
| 355 | Рис отварной с соусом | 150 | 2,75 | 3,04 | 16,42 | 110,25 | 0,03 | 0 | 0,03 | 0,075 | 1,17 | 59,33 | 18,65 | 0,51 |
| 299 | Гуляш из мяса отварного | 80 | 9,82 | 9,45 | 10,08 | 136,42 | 0,08 | 0,02 | 0,00 | 0,15 | 9,49 | 109,4 | 16,55 | 1,79 |
| 480 | Хлеб | 60 | 3,66 | 2,04 | 21,93 | 132,2 | 0,12 | 0 | 0 | 0 | 23,00 | 87 | 33 | 1,08 |
| 430 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0 | 14,0 | 28,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 26,08 | 100,4 | 40,86 | 2,02 |
|  | Булочка домашняя | 30 | 0,64 | 1,26 | 11,25 | 122,54 | 0,80 | 1,5 | 0,01 | 0,48 | 5,90 | 28,34 | 5,05 | 0,40 |
| **Итого за прием пищи:** | | **620** | **19,14** | **19,14** | **78,69** | **585,83** | **1,05** | **11,02** | **0,04** | **0,705** | **100,79** | **389.44** | **135,01** | **7,18** |