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 :**вторая **День: шестой 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 | 116 | 0,26 | 0,12 | 0,03 | | - | 230,0 | 182,0 | 28,0 | 0,2 | |
|  | Булочка сдобная | 50 | 0,30 | 1,26 | 28,50 | 126,54 | 0,80 | 1,50 | 0,01 | | 0,48 | 5,90 | 26,56 | 5,05 | 0, 40 | |
|  | **Итого за прием пищи:** | **250** | **5,90** | **7,66** | **37,90** | **242,54** | **1,06** | **1,62** | **0,04** | | **0,48** | **235,90** | **208,56** | **33,05** | **0,60** | |
| ***ЗАВТРАК*** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Салат из соленых огурцов | 60 | 0,52 | 3,03 | 1,57 | 35,99 | 0,01 | 3,33 | 0,00 | | 0,00 | 13,97 | 16,94 | 8,060 | 0,37 | |
| 122 | Плов с мясом курицы | 150 | 10,30 | 12,04 | 31,80 | 299,80 | 0,30 | 1,34 | 1,10 | | 3,76 | 45,22 | 410,52 | 73,76 | 4,66 | |
| 480 | Хлеб | 60 | 4,2 | 2,04 | 32,77 | 157,91 | 0,14 | 0 | 0 | | 0 | 20,70 | 78,3 | 29,7 | 1,80 | |
| 7 | Сыр | 10 | 2,80 | 2,11 | 0 | 36,00 | 0 | 0,10 |  | |  | 132,0 |  |  | | 0,15 |
| 430 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0 | 14,0 | 56,80 | 0 | 0,06 | 0 | | 0 | 19,22 | 5,76 | 0,56 | 2,02 | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |
| **Итого за прием пищи:** | | **485** | **18,02** | **18,99** | **80,14** | **586,5** | **0,45** | **4,83** | **1,10** | | **3,76** | **231,11** | **544,52** | **112,08** | **9,00** | |