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 «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025г.

**Примерное цикличное десятидневное меню**

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

**Неделя :**вторая **День: девятый 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*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 400 | Молоко | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,00 | 100,2 | 0,06 | 1,8 | 40,0 | | - | 242,0 | 188,0 | 30,0 | 0,2 |
|  | ***ЗАВТРАК*** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| 25 | Салат из картофеля с зеленым горошком «Зимний | 60 | 1,57 | 3,14 | 7,82 | 56,52 | 0,07 | 12,52 | 0,00 | | 0,00 | 21,08 | 9,6 | 3,192 | 0,66 |
| 362 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 6,34 | 16,30 | 98,410 | 0,19 | 27,2 | 0,03 | | 0,19 | 13,35 | 73,64 | 28,64 | 1,14 |
| 499 | Рыба тушеная с овощами | 80 | 4,43 | 0,18 | 1,88 | 26,8 | 0,008 | 0,72 | - | | 1,84 | 22,0 | 125,96 | 12,38 | 0,13 |
| 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 | 15 | 3,4 | 4,42 | 0 | 54 | 0 | 0,10 |  | |  | 132,0 |  |  | 0,15 |
| 420 | Кисель | 200 | 0,53 | - | 22,50 | 110,56 | - | 4,40 | 0 | | 1,75 | 22,0 | 18,00 | 6,00 | 0,20 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | | **565** | **17,19** | **16,12** | **81,27** | **504,2** | **0,408** | **44,94** | **0,03** | | **3,78** | **231,13** | **305,5** | **79,912** | **4,08** |