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:** первый **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 |
| ***ДОПОЛНИЕЛЬНЫЙ 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 |
| 501 | Булочка | 40 | 0,42 | 0,84 | 6,83 | 36,6 | 0,06 | 0,03 | | 0,01 | | 0,48 | 8,28 | 28,34 | 5,99 | 0,46 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **240** | **6,02** | **7,24** | **16,23** | **152,6** | **0,32** | **0,15** | | **0,04** | | **0,48** | **238,28** | **210,34** | **33,99** | **0,66** |
|  | ***ЗАВТРАК*** |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |
| 19 | Салат из морской капусты | 60 | 0,19 | 1,82 | 0,32 | 26,64 | 0,02 | 1,92 | | 2,5 | | 0,87 | 21,15 | 26,4 | 18,45 | 3,00 |
| 355 | Рис отварной с соусом | 150 | 3,67 | 5,42 | 21,90 | 151,06 | 0,03 | 0 | | 0,03 | | 0,075 | 1,17 | 59,33 | 18,65 | 0,51 |
| 340 | Сосиска отварная | 80 | 8,34 | 12,25 | 0,60 | 164,12 | 0,02 | - | | 17,7 | | - | 22,53 | 121,8 | 13,05 | 1,57 |
| 480 | Хлеб | 60 | 4,2 | 0,12 | 32,77 | 157,91 | 0,14 | 0 | | 0 | | 0 | 20,70 | 78,3 | 29,7 | 1,80 |
| 430 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0 | 14,0 | 28,00 | 0 | 0 | | 0 | | 0 | 26,08 | 100,4 | 40,86 | 2,02 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | | **590** | **18,0** | **19,61** | **69,59** | **527,7** | **0,21** | **1,92** | | **20,23** | | **0,945** | **91,63** | **386,23** | **120,71** | **8,9** |