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:** десятый **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 | 0,030 | | - | 230,0 | 182,0 | 28,0 | 0,2 |
| ***ЗАВТРАК*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 33 | Салат из свеклы отварной с растительным маслом | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,37 | 0,01 | 5,70 | 0,00 | | 0,00 | 21,09 | 24,58 | 12,054 | 0,80 |
| 353 | Каша гречневая рассыпчатая с соусом | 150 | 7,46 | 5,61 | 25,84 | 183,69 | 0,21 | - | 0,03 | | 0,075 | 18,57 | 198,53 | 133,29 | 4,44 |
| 239 | Тефтели рыбные с соусом | 80 | 7,32 | 6,98 | 10,52 | 119,24 | 0,1 | 1,52 | 3,4 | | 2,5 | 72,22 | 115,0 | 22,95 | 0,69 |
| 480 | Хлеб | 40 | 0,94 | 0,12 | 14,45 | 62,64 | 0,14 | 0 | 0 | | 0 | 20,70 | 78,3 | 29,7 | 1,80 |
| 683 | Какао с молоком | 200 | 2,67 | 2,97 | 15,82 | 118,52 | 0,52 | 29,22 | 0,80 | | - | 49,92 | - | 0,20 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | | **550** | **19,25** | **19.3** | **71,65** | **540,46** | **0,98** | **36,44** | **4,23** | | **2,575** | **82,10** | **416,41** | **198,19** | **7,73** |