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. «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025 г.

**Примерное цикличное десятидневное меню**

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

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 |
|  | Вафли | 20 | 0,78 | 1,12 | 3,50 | 27,20 | 0,01 | - | 1,20 | | - | 1,60 | 8,40 | 1,20 | 0,06 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **220** | **6,38** | **7,52** | **12,90** | **143,20** | **0,27** | **0,12** | **1,23** | | **-** | **231,60** | **190,40** | **29,20** | **0,26** |
|  | ***ЗАВТРАК*** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| 15 | Салат из свежих огурцов и помидоров | 60 | 0,58 | 3,69 | 2,23 | 44,52 | 0,05 | 16,76 | 0,00 | | - | 18,08 | 34,61 | 16,26 | 0,74 |
| 362 | Пюре картофельное с соусом | 150 | 3,05 | 1,74 | 20,04 | 131,54 | 0,19 | 27,2 | 0,03 | | 0,19 | 42,72 | 99,84 | 34,08 | 1,24 |
| 499 | Рыба тушеная с овощами | 80 | 3,54 | 2,55 | 3,74 | 70,44 | 0,006 | 0,72 | 4,85 | | 1,84 | 26,41 | 120,00 | 32,82 | 0,65 |
| 480 | Хлеб | 60 | 3,66 | 2,04 | 21,93 | 140,2 | 0,12 | 0 | 0 | | 0 | 23,00 | 87 | 33 | 1,08 |
| 7 | Сыр | 10 | 5,26 | 3,56 | 0 | 36,06 | 0,01 | 0,10 | 42,00 | | - | 200,0 | 120,00 | 11,00 | 0,14 |
| 6 | Масло сливочное | 5 | 0,01 | 5,56 | 0,14 | 33,1 | 0,00 | 0,00 | 0.00 | | 0,00 | 0,6 |  | 0.00 | 0,01 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 81,68 | 0,01 | 1,08 | 0,00 | | 0,00 | 6,4 | 3,6 | 0,00 | 0,18 |
| **Итого за прием пищи:** | | **580** | **16,14** | **19,11** | **72,84** | **537,54** | **0,686** | **50,46** | **47,18** | | **4,83** | **358,11** | **551,05** | **160,96** | **6,14** |