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: третий 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 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 101,80 | 0,06 | 1,00 | | 20,00 | | - | 224,00 | 172,00 | 26,00 | 0,20 |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |
|  | ***ЗАВТРАК*** | |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |
| 97 | Салат оливье со сметаной | | 60 | 3,24 | 9,64 | 7,00 | 123,34 | 0,06 | 3,4 | | 251,52 | | 0,19 | 0,99 | 122,90 | 12,55 | 0,65 |
| 359 | Макароны отварные с соусом | | 150 | 4,37 | 0,60 | 25,0 | 117,00 | 0,06 | - | | 0,03 | | 0,08 | 5,93 | 35,01 | 7,68 | 0,75 |
| 608 | Котлета домашняя | | 80 | 7,80 | 6,97 | 9,49 | 126,40 | 0,04 | 8,0 | | 6,46 | | - | 34,33 | 126,6 | 2476 | 1,14 |
| 480 | Хлеб | | 60 | 3,66 | 2,04 | 21,63 | 110,2 | 0,12 | 0 | | 0 | | 0 | 23,00 | 87 | 33 | 1,08 |
| 26 | Кисель | | 200 | 0,14 | 0,00 | 20,5 | 110,56 | 0,00 | 4,4 | | 0,00 | | 1,75 | 22,0 | 18,0 | 6,0 | 0,2 |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |
| **Итого за обед:** | | | **550** | **19,21** | **19,25** | **83,62** | **587,5** | **0,36** | **24,28** | | **258,21** | | **2, 244** | **150,34** | **314,77** | **71,79** | **5,00** |