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 десятидневное меню**

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

**Неделя :**первая  **День:** четвертый **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*** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| 45 | Винегрет овощной | 60 | 0,54 | 2,47 | 6,75 | 75,84 | 10,25 | 6,15 | - | | 0,00 | 23,2 | 44,97 | 20,75 | 0,85 |
| 695 | Ленивые голубцы | 200 | 10,01 | 8,53 | 4,06 | 133,01 | 0,06 | 7,18 | 0,016 | | 0,15 | 29,69 | 113,24 | 24,26 | 2,22 |
| 480 | Хлеб | 60 | 3,66 | 2,04 | 21,63 | 110,2 | 0,12 | 0 | 0 | | 0 | 23,00 | 87 | 33 | 1,08 |
| 683 | Какао с молоком | 200 | 3,00 | 2,97 | 15,82 | 118,52 | 0,52 | 29,22 | 0,80 | | - | 49,92 | - | 0,20 | - |
| 458 | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 0,02 | 10,00 | - | | - | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
|  | Печенье | 20 | 0,50 | 1,9 | 20,3 | 105,3 | 0,01 | 0,00 |  | |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | | **640** | **18,11** | **18,31** | **78,36** | **587,27** | **10,98** | **52,55** | **0,96** | | **0,15** | **141,81** | **256,21** | **87,21** | **6,502** |