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:** седьмой **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*** | | | |  | | | | | | | | | | | |
| 966 | Молоко | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,4 | 101,8 | 0,06 | 1,00 | 20,0 | | - | 224,0 | 172,0 | 26,0 | 0,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | ***ЗАВТРАК*** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| 43 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,85 | 3,03 | 5,19 | 51,61 | 0,018 | 10,69 | - | | 1,65 | 19,93 | 14,08 | 8,41 | 0,58 |
| 353 | Каша гречневая рассыпчатая с соусом | 150 | 7,46 | 5,61 | 23,82 | 183,69 | 0,21 | - | 0,03 | | 0,075 | 18,57 | 198,53 | 133,29 | 4,44 |
| 286 | Тефтели мясные с соусом | 80 | 6,57 | 8,86 | 10,70 | 140,72 | 0,072 | 4,01 | 0,024 | | 0,22 | 19,10 | 57,97 | 13,48 | 0,74 |
| 480 | Хлеб | 60 | 3,26 | 2,02 | 21,93 | 140,2 | 0,12 | 0 | 0 | | 0 | 23,00 | 87 | 33 | 1,08 |
| 430 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0 | 14,0 | 28,00 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 26,08 | 100,4 | 40,86 | 2,02 |
| 458 | Яблоко | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 27,80 | 0,02 | 10,00 | - | | - | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| **Итого за прием пищи:** | | **650** | **19,24** | **19,72** | **83,74** | **572,02** | **0,44** | **24,70** | **0,054** | | **1,945** | **92,3** | **284,58** | **166,38** | **9,1** |