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:** восьмой **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 | 0,72 | 3,71 | 5,06 | 56,91 | 0,04 | 6,15 | - | | 0,00 | 13,92 | 26,98 | 12,45 | 0,51 |
| 359 | Макароны отварные с соусом | 150 | 5,32 | 4,52 | 26,45 | 168,56 | 0,060 | - | 0,030 | | 0,08 | 5,93 | 35,01 | 7,68 | 0,75 |
| 104 | Печень тушенная в соусе | 80 | 11,08 | 10,00 | 3,86 | 184,00 | 0,23 | 10,92 | 12,1 | | 2,7 | 20,1 | 191 | 11,1 | 8,56 |
| 480 | Хлеб | 60 | 1,89 | 0,24 | 28,90 | 125,32 | 0,08 | - | - | | - | 20,70 | - | 3,20 | 0,54 |
| 859 | Компот | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,30 | 52,00 | 0 | 0,3 | 0,1 | | 0 | 32,6 | 49,7 | 6,9 | 0,5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | | **550** | **19,21** | **18,47** | **79,57** | **586,79** | **0,41** | **17,37** | **12,23** | | **2,78** | **93,25** | **302,69** | **41,33** | **10,86** |