

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО «Техноколдиз»


Груханова О.Ю.
« 9 » августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Представитель родительского комитета


« 9 » августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ


Туркеева Е.С.
« 9 » августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНА
ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ИЗ МНОГОДЕТНЫХ СЕМЕЙ, ОБУЧАЮЩИМСЯ
ПО ПРОГРАММАМ ОСНОВНОГО И СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ В ГОСУДАРСТВЕННЫХ
И МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

**РАСПОЛОЖЕННЫХ НА ТЕРРИТОРИИ
МУНИЦИПАЛЬНЫХ РАЙОНОВ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

СОГЛАСНО РАСПОРЯЖЕНИЮ ОТ 03.07.2024 г. № 757-р

Сборник рецептов для общеобразовательных учреждений /Под ред. Могильного М.П и Тутельяна В.А., 2011г.
 Распоряжение Министерства образования и науки Самарской области № 757-р от 03.07.2024г.

Рацион: Витаминизация

Примерное Десятидневное меню (витаминизация) и пищевая ценность блюда

День: понедельник
 Неделя: 1

Сезон:

осень-зима
 Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
389	Сок фруктовый	1/200	1,000	0,200	20,200	92,000	0,020	4,000	0,000	0,200	14,000	14,000	8,000	2,800		
Итого		200	1,000	0,200	20,200	92,000	0,020	4,000	0,000	0,200	14,000	14,000	8,000	2,800		

День: среда

Неделя: 1

Сезон: осень-зима

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
338	Фрукт	1/100	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000	0,000	0,260	20,800	14,300	11,700	2,860		
Итого		100	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000	0,000	0,260	20,800	14,300	11,700	2,860		

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: осень-зима

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
338	Фрукт	1/100	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000	0,000	0,260	20,800	14,300	11,700	2,860		
Итого		100	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000	0,000	0,260	20,800	14,300	11,700	2,860		

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон: осень-зима
Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)														
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe							
1			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
389	Сок фруктовый	1/200	1,000	0,200	20,200	92,000	0,020	4,000		0,200	14,000	14,000	8,000	2,800							
Итого		200	1,000	0,200	20,200	92,000	0,020	4,000	0,000	0,200	14,000	14,000	8,000	2,800							

День: среда
Неделя: 2

Сезон: осень-зима
Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)														
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe							
1			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
338	Фрукт	1/100	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860							
Итого		100	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000	0,000	0,260	20,800	14,300	11,700	2,860							

День: пятница
Неделя: 2

Сезон: осень-зима
Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)														
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe							
1			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
338	Фрукт	1/100	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860							
Итого за период		133	4,080	2,480	91,360	428,400	0,200	60,000	0,000	1,440	111,200	85,200	62,800	17,040							