



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО «Технология»


Грухтанова О.Ю.
2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Представитель родительского комитета


«01» Июль 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ с. Курагуново



«01» Июль 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНА
ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ,
РАСПОЛОЖЕННЫХ НА ТЕРРИТОРИИ
МУНИЦИПАЛЬНЫХ РАЙОНОВ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ, ОДИН ИЗ РОДИТЕЛЕЙ КОТОРЫХ ОТНОСИТСЯ К КАТЕГОРИИ ЛИЦ,
УЧАСТВУЮЩИХ В СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ОПЕРАЦИИ
СОГЛАСНО РАСПОРЯЖЕНИЮ МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ ОТ 3.07.2024 ГОДА №758-р**

Сборник рецептов для общеобразовательных учреждений /Под ред. Могильного М.П и Тутельяна В.А., 2011г.
 Распоряжение Министерства образования и науки Самарской области № 758-р от 03.07.2024г.

Рацион: Витаминизация

Примерное десятидневное меню (витаминизация) и пищевая ценность блюд

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

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|--------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|---|---------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--|---------------------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | 7 | В1 | С | | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | | | |
| 1 | | | 4 | 5 | 6 | | | 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 | | | | | | |

Сезон: осень-зима
Возраст: 11-18 лет

День: среда
Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|--------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|---|---------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--|---------------------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | 7 | В1 | С | | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | | | |
| 1 | | | 4 | 5 | 6 | | | 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 | | | | | | |

Сезон: осень-зима
Возраст: 11-18 лет

День: пятница
Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|---|----------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--|---------------------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | 7 | В1 | С | | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | | | |
| 1 | | | 4 | 5 | 6 | | | 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 | | | | | | |

Сезон: осень-зима
Возраст: 11-18 лет