

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор  
ООО «Технология»



Грухтанова О.Ю.

2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Представитель родительского комитета

*Ирина Сергеевна*

«И» *Ирина Сергеевна* 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ с. Кулундо



*Ирина Сергеевна*

2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНА  
ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ  
ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ)**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ,  
РАСПОЛОЖЕННЫХ НА ТЕРРИТОРИИ  
МУНИЦИПАЛЬНЫХ РАЙОНОВ  
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

**СОГЛАСНО РАСПОРЯЖЕНИЮ МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ ОТ 03.07.2024 ГОДА № 760-р**

Сборник рецептов для общеобразовательных учреждений /Под ред. Могильного М.П и Тугельяна В.А. 2011г.  
 Распоряжение Министерства образования и науки Самарской области № 760-р от 03.07.2024г.

**Примерное десятидневное меню (витаминация) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся с ОВЗ**

Рацион: Витаминация  
 День: понедельник  
 Неделя: 1  
 Сезон: осень-зима  
 Возраст: 7-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	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							
<b>Итого</b>		<b>200</b>	<b>1,000</b>	<b>0,200</b>	<b>20,200</b>	<b>92,000</b>	<b>0,020</b>	<b>4,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,200</b>	<b>14,000</b>	<b>14,000</b>	<b>8,000</b>	<b>2,800</b>							

День: среда  
 Неделя: 1  
 Сезон: осень-зима  
 Возраст: 7-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	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							
<b>Итого</b>		<b>100</b>	<b>0,520</b>	<b>0,520</b>	<b>12,740</b>	<b>61,100</b>	<b>0,040</b>	<b>13,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,260</b>	<b>20,800</b>	<b>14,300</b>	<b>11,700</b>	<b>2,860</b>							

День: пятница  
 Неделя: 1  
 Сезон: осень-зима  
 Возраст: 7-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	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							
<b>Итого</b>		<b>100</b>	<b>0,520</b>	<b>0,520</b>	<b>12,740</b>	<b>61,100</b>	<b>0,040</b>	<b>13,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,260</b>	<b>20,800</b>	<b>14,300</b>	<b>11,700</b>	<b>2,860</b>							

День: понедельник  
Неделя: 2

Сезон: осень-зима  
Возраст: 7-18 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			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: 2

Сезон: осень-зима  
Возраст: 7-18 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			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: 2

Сезон: осень-зима  
Возраст: 7-18 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			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 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							