

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО «Технология»


Трухтанова О.Ю.

« 01 »  2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ № 1 «ОЦ»
п.г.т.Стройкерамика


/Егоров А.В./

« 01 »  2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель родительского комитета


/Бодниекс С.В./

« 01 »  20 23 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 11.10.2023 ГОДА № 1093-р**

Сборник рецептов для общеобразовательных учреждений /Под ред. Могильного М.П и Тутельяна В.А. ,2011г.
 Распоряжение министерства образования и науки Самарской области № 1093-р от 11.10.2023г.

Примерное десятидневное меню (витаминизация) и пищевая ценность блюд

Рацион: Витаминизация

День: понедельник

Сезон:

осень-зима

Неделя: 1

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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	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		0,200	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: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
338	Фрукт	1/100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000		0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
Итого		100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	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		0,200	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: четверг
Неделя: 2

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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
338	Фрукт	1/80	0,320	0,320	7,840	37,600	0,020	8,000		0,160	12,800	8,800	7,200	1,760
Итого		80	0,320	0,320	7,840	37,600	0,020	8,000	0,000	0,160	12,800	8,800	7,200	1,760

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)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	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		0,200	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: 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)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	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		0,200	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: вторник
Неделя: 2

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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
338	Фрукт	1/100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000		0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
Итого		100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200

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)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	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		0,200	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: четверг

Неделя: 2

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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
338	Фрукт	1/80	0,320	0,320	7,840	37,600	0,020	8,000		0,160	12,800	8,800	7,200	1,760
Итого		80	0,320	0,320	7,840	37,600	0,020	8,000	0,000	0,160	12,800	8,800	7,200	1,760

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)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	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		0,200	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
Итого за период		1560	0,744	0,264	15,648	72,120	0,022	6,000	0,000	0,192	14,160	12,360	8,040	2,472