«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ООО «Орфей»
_____Л.А. Грошева
29.08.2023г

«СОГЛАСОВАНО»
Родительский комитет
_____
29.08.2023г

«СОГЛАСОВАНО»
Директор ГБОУ СОШ ж.-д. ст.Звезда м.р.
Безенчукский Самарской области
_____ А.Т. Артамонова
29.08.2023г

Дополнительное меню по витаминизации

к десятидневному основному (организованному) меню

для детей начальных классов и детей с ОВЗ

Осенний период 2023 года.

Меню разработано с использованием литературы:

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2015 год.

Возраст: от 7 до 11 лет

Период: Осень-зима

Первая неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
ЯБЛОКО	140	0.6	0.6	13.7	65.8	14.00	0.04	0.03	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**140**	**0.6**	**0.6**	**13.7**	**65.8**	14.00	0.04	0.03	0.01	0.00		
Обед												
ЯБЛОКО	140	0.6	0.6	13.7	65.8	14.00	0.04	0.03	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**140**	**0.6**	**0.6**	**13.7**	**65.8**	14.00	0.04	0.03	0.01	0.00		
Всего за день:		**1.2**	**1.2**	**27.4**	**131.6**	28.00	0.08	0.06	0.02	0.00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
ЯБЛОКО	140	0.6	0.6	13.7	65.8	14.00	0.04	0.03	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**140**	**0.6**	**0.6**	**13.7**	**65.8**	14.00	0.04	0.03	0.01	0.00		
Обед												
ЯБЛОКО	140	0.6	0.6	13.7	65.8	14.00	0.04	0.03	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**140**	**0.6**	**0.6**	**13.7**	**65.8**	14.00	0.04	0.03	0.01	0.00		
Всего за день:		**1.2**	**1.2**	**27.4**	**131.6**	28.00	0.08	0.06	0.02	0.00		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
ЯБЛОКО	140	0.6	0.6	13.7	65.8	14.00	0.04	0.03	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**140**	**0.6**	**0.6**	**13.7**	**65.8**	14.00	0.04	0.03	0.01	0.00		
Обед												
ЯБЛОКО	140	0.6	0.6	13.7	65.8	14.00	0.04	0.03	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**140**	**0.6**	**0.6**	**13.7**	**65.8**	14.00	0.04	0.03	0.01	0.00		
Всего за день:		**1.2**	**1.2**	**27.4**	**131.6**	28.00	0.08	0.06	0.02	0.00		

Возраст: от 7 до 11 лет

Период: Осень-зима

Вторая неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
СОК ФРУКТОВЫЙ ИНД.УП. 200 МЛ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	389	2011
Итого за прием пищи:	**200**	**1.0**	**0.2**	**19.6**	**83.4**	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00		
Обед												
СОК ФРУКТОВЫЙ ИНД.УП. 200 МЛ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	389	2011
Итого за прием пищи:	**200**	**1.0**	**0.2**	**19.6**	**83.4**	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00		
Всего за день:		**2.0**	**0.4**	**39.2**	**166.8**	3.20	0.04	0.04	0.00	0.00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
СОК ФРУКТОВЫЙ ИНД.УП. 200 МЛ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	389	2011
Итого за прием пищи:	**200**	**1.0**	**0.2**	**19.6**	**83.4**	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00		
Обед												
СОК ФРУКТОВЫЙ ИНД.УП. 200 МЛ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	389	2011
Итого за прием пищи:	**200**	**1.0**	**0.2**	**19.6**	**83.4**	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00		
Всего за день:		**2.0**	**0.4**	**39.2**	**166.8**	3.20	0.04	0.04	0.00	0.00		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
СОК ФРУКТОВЫЙ ИНД.УП. 200 МЛ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	389	2011
Итого за прием пищи:	**200**	**1.0**	**0.2**	**19.6**	**83.4**	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00		
Обед												
СОК ФРУКТОВЫЙ ИНД.УП. 200 МЛ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	389	2011
Итого за прием пищи:	**200**	**1.0**	**0.2**	**19.6**	**83.4**	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00		

Всего за день:	**2.0**	**0.4**	**39.2**	**166.8**	3.20	0.04	0.04	0.00	0.00

Возраст: 12 лет и старше

Период: Осень-зима

Первая неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
ЯБЛОКО	140	0.6	0.6	13.7	65.8	14.00	0.04	0.03	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**140**	**0.6**	**0.6**	**13.7**	**65.8**	14.00	0.04	0.03	0.01	0.00		
Обед												
ЯБЛОКО	140	0.6	0.6	13.7	65.8	14.00	0.04	0.03	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**140**	**0.6**	**0.6**	**13.7**	**65.8**	14.00	0.04	0.03	0.01	0.00		
Всего за день:		**1.2**	**1.2**	**27.4**	**131.6**	28.00	0.08	0.06	0.02	0.00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
ЯБЛОКО	140	0.6	0.6	13.7	65.8	14.00	0.04	0.03	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**140**	**0.6**	**0.6**	**13.7**	**65.8**	14.00	0.04	0.03	0.01	0.00		
Обед												
ЯБЛОКО	140	0.6	0.6	13.7	65.8	14.00	0.04	0.03	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**140**	**0.6**	**0.6**	**13.7**	**65.8**	14.00	0.04	0.03	0.01	0.00		
Всего за день:		**1.2**	**1.2**	**27.4**	**131.6**	28.00	0.08	0.06	0.02	0.00		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
ЯБЛОКО	140	0.6	0.6	13.7	65.8	14.00	0.04	0.03	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**140**	**0.6**	**0.6**	**13.7**	**65.8**	14.00	0.04	0.03	0.01	0.00		
Обед												
ЯБЛОКО	140	0.6	0.6	13.7	65.8	14.00	0.04	0.03	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**140**	**0.6**	**0.6**	**13.7**	**65.8**	14.00	0.04	0.03	0.01	0.00		

Всего за день:	**1.2**	**1.2**	**27.4**	**131.6**	28.00	0.08	0.06	0.02	0.00	

Возраст: 12 лет и старше

Период: Осень-зима

Вторая неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
СОК ФРУКТОВЫЙ ИНД.УП. 200 МЛ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	389	2011
Итого за прием пищи:	**200**	**1.0**	**0.2**	**19.6**	**83.4**	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00		
Обед												
СОК ФРУКТОВЫЙ ИНД.УП. 200 МЛ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	389	2011
Итого за прием пищи:	**200**	**1.0**	**0.2**	**19.6**	**83.4**	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00		
Всего за день:		**2.0**	**0.4**	**39.2**	**166.8**	3.20	0.04	0.04	0.00	0.00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
СОК ФРУКТОВЫЙ ИНД.УП. 200 МЛ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	389	2011
Итого за прием пищи:	**200**	**1.0**	**0.2**	**19.6**	**83.4**	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00		
Обед												
СОК ФРУКТОВЫЙ ИНД.УП. 200 МЛ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	389	2011
Итого за прием пищи:	**200**	**1.0**	**0.2**	**19.6**	**83.4**	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00		
Всего за день:		**2.0**	**0.4**	**39.2**	**166.8**	3.20	0.04	0.04	0.00	0.00		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
СОК ФРУКТОВЫЙ ИНД.УП. 200 МЛ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	389	2011
Итого за прием пищи:	**200**	**1.0**	**0.2**	**19.6**	**83.4**	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00		
Обед												
СОК ФРУКТОВЫЙ ИНД.УП. 200 МЛ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	389	2011
Итого за прием пищи:	**200**	**1.0**	**0.2**	**19.6**	**83.4**	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00		

Всего за день:	**2.0**	**0.4**	**39.2**	**166.8**	3.20	0.04	0.04	0.00	0.00

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА Ж.-Д. СТ. ЗВЕЗДА МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА БЕЗЕНЧУКСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ, Артамонова Аминя Туржановна, директор

05.09.23 12:43 (MSK)

Сертификат DC63E7AB8E57DB77789A100B1A9CF8