**УТВЕРЖДАЮ**

Генеральный директор
ООО « Технология»

_____ Трухтанова О.Ю.

«___» _____ 202 4 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Директор ГБОУ СОШ пос. Просвет

_____ / _____ /

«04» октября 202 4 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Представитель родительского комитета

_____ /

«1» октября 202 4 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 рецептур для общеобразовательных учреждений /Под ред. Могильного М.П и Тутельяна В.А. ,2011г.
Распоряжение министерства образования и науки Самарской области № 760-р от 03.07.2024г.

## Примерное десятидневное меню (витаминизация) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся с ОВЗ

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

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | 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:** среда **Сезон:** осень-зима
**Неделя:** 1 **Возраст: 7-18 лет**

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 338 | Фрукт | 1/80 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 47,000 | 0,030 | 10,000 | | 0,200 | 16,000 | 11,000 | 9,000 | 2,200 |
| **Итого** | | **80** | 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:** пятница **Сезон:** осень-зима
**Неделя:** 1 **Возраст: 7-18 лет**

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 338 | Фрукт | 1/80 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 47,000 | 0,030 | 10,000 | | 0,200 | 16,000 | 11,000 | 9,000 | 2,200 |
| **Итого** | | **80** | 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:** понедельник **Сезон:** осень-зима
**Неделя:** 2 **Возраст: 7-18 лет**

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | 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:** среда **Сезон:** осень-зима
**Неделя:** 2 **Возраст: 7-18 лет**

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 338 | Фрукт | 1/80 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 47,000 | 0,030 | 10,000 | | 0,200 | 16,000 | 11,000 | 9,000 | 2,200 |
| **Итого** | | **80** | 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:** пятница **Сезон:** осень-зима
**Неделя:** 2 **Возраст: 7-18 лет**

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 338 | Фрукт | 1/80 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 47,000 | 0,030 | 10,000 | | 0,200 | 16,000 | 11,000 | 9,000 | 2,200 |
| **Итого** | | **80** | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 47,000 | 0,030 | 10,000 | 0,000 | 0,200 | 16,000 | 11,000 | 9,000 | 2,200 |
| **Итого за период** | | | 3,600 | 2,000 | 79,600 | 372,000 | 0,160 | 48,000 | 0,000 | 1,200 | 92,000 | 72,000 | 52,000 | 14,400 |