УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО « Технология»

_____Трухтанова О.Ю.

«___» _____ 202 4 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ_____

_____/_____/

«01» октября 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Представитель родительского комитета

_____/_____/

«1» октября 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 рецептур для общеобразовательных учреждений /Под ред. Могильного М.П и Тутельяна В.А. ,2011г.
Распоряжение министерства образования и науки Самарской области № 759-р от 03.07.2024г.

Примерное десятидневное меню (витаминизация) и пищевая ценность блюд

Рацион: Витаминизация **День:** понедельник **Сезон:** осень-зима
Неделя: 1 **Возраст: 7-11 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: 7-11 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: 7-11 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: 7-11 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: 7-11 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: 7-11 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