




«УТВЕРЖДЕНО»
Директор ОО «Офис»
П.А. Грошева

«СОГЛАСОВАНО»
Родительский комитет


29.08.2023г

«СОГЛАСОВАНО»
Директор ГБОУ СОШ с.Васильевка м.р.
Безенчукский Самарской области


Л.Н. Голованова
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 рецептов 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			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептов
		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			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептов
		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			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептов
		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			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	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			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	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			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	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			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептов
		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			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептов
		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			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептов
		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			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	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			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	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			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	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		