

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ООО «Сорфей»  
И.А. Грошева  
27/09/2024г.

«СОГЛАСОВАНО»  
Родительский комитет  
27/09/2024г.

«СОГЛАСОВАНО»  
Директор ГБОУ СОШ с.Новотулка м.р.  
Хворостянский Самарской области



**Дополнительное меню по витаминизации**

**к десятидневному основному (организованному) меню**

**для детей начальных классов, для детей с ОВЗ, для детей, родители которых принимают участие в СВО.**

**для детей из многодетных семей**

**Осенне-зимний период 2024года.**

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		
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>19.6</b>	<b>83.4</b>	<b>1.60</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>19.6</b>	<b>83.4</b>	<b>1.60</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

#### 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		
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>19.6</b>	<b>83.4</b>	<b>1.60</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>19.6</b>	<b>83.4</b>	<b>1.60</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

#### 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		
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>19.6</b>	<b>83.4</b>	<b>1.60</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>19.6</b>	<b>83.4</b>	<b>1.60</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>19.6</b>	<b>83.4</b>	<b>1.60</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>19.6</b>	<b>83.4</b>	<b>1.60</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

### 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		
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>19.6</b>	<b>83.4</b>	<b>1.60</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>19.6</b>	<b>83.4</b>	<b>1.60</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

### 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		
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>19.6</b>	<b>83.4</b>	<b>1.60</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>19.6</b>	<b>83.4</b>	<b>1.60</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

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		
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>19.6</b>	<b>83.4</b>	<b>1.60</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>19.6</b>	<b>83.4</b>	<b>1.60</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

#### 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		
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>19.6</b>	<b>83.4</b>	<b>1.60</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>19.6</b>	<b>83.4</b>	<b>1.60</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

#### 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		
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>19.6</b>	<b>83.4</b>	<b>1.60</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>19.6</b>	<b>83.4</b>	<b>1.60</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>19.6</b>	<b>83.4</b>	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00		
<b>Всего за день:</b>		<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>19.6</b>	<b>83.4</b>	1.60	0.02	0.02	0.00	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		
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>19.6</b>	<b>83.4</b>	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00		
<b>Всего за день:</b>		<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>19.6</b>	<b>83.4</b>	1.60	0.02	0.02	0.00	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		
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>19.6</b>	<b>83.4</b>	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00		
<b>Всего за день:</b>		<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>19.6</b>	<b>83.4</b>	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00		