


«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
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:		1.0	0.2	19.6	83.4	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
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:		1.0	0.2	19.6	83.4	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
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:		1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	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 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
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:		1.0	0.2	19.6	83.4	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
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:		1.0	0.2	19.6	83.4	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
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:		1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	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		
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:		1.0	0.2	19.6	83.4	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
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:		1.0	0.2	19.6	83.4	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
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:		1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	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 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
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:		1.0	0.2	19.6	83.4	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
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:		1.0	0.2	19.6	83.4	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
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:		1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00		