

«УТВЕРЖДЕНО»  
Директор ГБОУ ООШ с. Студенцы м.р. «Орфей»

А.А. Грошева

29.08.2023г

«СОГЛАСОВАНО»  
Родительский комитет

*Воднаре И. Ефимов*  
29.08.2023г

«СОГЛАСОВАНО»  
Директор ГБОУ ООШ с. Студенцы м.р.  
Хворостянский Самарской области

Л.А. Яханова

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.

**Первая 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		
<b>Завтрак</b>												
ЯБЛОКО	140	0,6	0,6	13,7	65,8	14,00	0,04	0,03	0,01	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>140</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>13,7</b>	<b>65,8</b>	<b>14,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>												
ЯБЛОКО	140	0,6	0,6	13,7	65,8	14,00	0,04	0,03	0,01	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>140</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>13,7</b>	<b>65,8</b>	<b>14,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>1,2</b>	<b>1,2</b>	<b>27,4</b>	<b>131,6</b>	<b>28,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>		

**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		
<b>Завтрак</b>												
ЯБЛОКО	140	0,6	0,6	13,7	65,8	14,00	0,04	0,03	0,01	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>140</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>13,7</b>	<b>65,8</b>	<b>14,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>												
ЯБЛОКО	140	0,6	0,6	13,7	65,8	14,00	0,04	0,03	0,01	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>140</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>13,7</b>	<b>65,8</b>	<b>14,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>1,2</b>	<b>1,2</b>	<b>27,4</b>	<b>131,6</b>	<b>28,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>		

**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		
<b>Завтрак</b>												
ЯБЛОКО	140	0,6	0,6	13,7	65,8	14,00	0,04	0,03	0,01	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>140</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>13,7</b>	<b>65,8</b>	<b>14,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>												
ЯБЛОКО	140	0,6	0,6	13,7	65,8	14,00	0,04	0,03	0,01	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>140</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>13,7</b>	<b>65,8</b>	<b>14,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>1,2</b>	<b>1,2</b>	<b>27,4</b>	<b>131,6</b>	<b>28,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>		

**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		
<b>Завтрак</b>												
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>Обед</b>												
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>2,0</b>	<b>0,4</b>	<b>39,2</b>	<b>166,8</b>	<b>3,20</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
<b>Завтрак</b>												
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>Обед</b>												
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>2,0</b>	<b>0,4</b>	<b>39,2</b>	<b>166,8</b>	<b>3,20</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
<b>Завтрак</b>												
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>Обед</b>												
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>2,0</b>	<b>0,4</b>	<b>39,2</b>	<b>166,8</b>	<b>3,20</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		