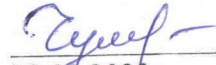


«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ГБОУ СОШ с. Владимировка м.р. Хворостянский Самарской области

29.08.2023г. А. Грошева

«СОГЛАСОВАНО»  
Родительский комитет

  
29.08.2023г

«СОГЛАСОВАНО»

Директор ГБОУ СОШ с. Владимировка м.р. Хворостянский Самарской области



  
29.08.2023г. Е.А. Савкина

**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		
<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>	14.00	0.04	0.03	0.01	0.00		
<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>	14.00	0.04	0.03	0.01	0.00		
<b>Всего за день:</b>		<b>1.2</b>	<b>1.2</b>	<b>27.4</b>	<b>131.6</b>	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		
<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>	14.00	0.04	0.03	0.01	0.00		
<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>	14.00	0.04	0.03	0.01	0.00		
<b>Всего за день:</b>		<b>1.2</b>	<b>1.2</b>	<b>27.4</b>	<b>131.6</b>	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		
<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>	14.00	0.04	0.03	0.01	0.00		
<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>	14.00	0.04	0.03	0.01	0.00		
<b>Всего за день:</b>		<b>1.2</b>	<b>1.2</b>	<b>27.4</b>	<b>131.6</b>	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		
<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>		