«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ООО «Орфей»
_____ Л.А. Грошева
27.03.2023г

«СОГЛАСОВАНО»
Родительский комитет
_____
27.03.2023г

«СОГЛАСОВАНО»
Директор ГБОУ СОШ с.Ольгино м.р.
Безенчукский Самарской области
_____С.В. Шмаков
27.03.2023г

Шмаков С.В.

Подписан цифровой подписью: Шмаков С.В.
DN: C=RU, O=ГБОУ СОШ с.Ольгино, CN=Шмаков С.В., E=gbou_olgino@mail.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Расположение:
Дата: 2023.06.19 13:10:58+04'00'
Foxit PDF Reader Версия: 12.0.0

Дополнительное меню по витаминизации

к десятидневному основному (организованному) меню

для детей начальных классов и детей с ОВЗ

на 2023 год.

Меню разработано с использованием литературы:

1. Сборник рецептур 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: Весна-лето

Первая неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		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			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
АПЕЛЬСИН	150	1,4	0,3	12,7	68,0	90,00	0,06	0,06	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**150**	**1,4**	**0,3**	**12,7**	**68,0**	90,00	0,06	0,06	0,00	0,00		
Обед												
АПЕЛЬСИН	150	0,6	0,6	13,7	65,8	90,00	0,06	0,06	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**150**	**0,6**	**0,6**	**13,7**	**65,8**	90,00	0,06	0,06	0,00	0,00		
Всего за день:		**2,0**	**0,9**	**26,4**	**133,8**	180,00	0,12	0,12	0,00	0,00		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		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		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
АПЕЛЬСИН	150	1,4	0,3	12,7	68,0	90,00	0,06	0,06	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**150**	**1,4**	**0,3**	**12,7**	**68,0**	90,00	0,06	0,06	0,00	0,00		
Обед												
АПЕЛЬСИН	150	1,4	0,3	12,7	68,0	90,00	0,06	0,06	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**150**	**1,4**	**0,3**	**12,7**	**68,0**	90,00	0,06	0,06	0,00	0,00		
Всего за день:		**2,8**	**0,6**	**25,4**	**136,0**	180,00	0,12	0,12	0,00	0,00		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		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: Весна-лето

Вторая неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп-туры	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			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп-туры	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			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп-туры	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		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп-туры	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		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп-туры	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: Весна-лето

Первая неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		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			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
АПЕЛЬСИН	150	1,4	0,3	12,7	68,0	90,00	0,06	0,06	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**150**	**1,4**	**0,3**	**12,7**	**68,0**	90,00	0,06	0,06	0,00	0,00		
Обед												
АПЕЛЬСИН	150	1,4	0,3	12,7	68,0	90,00	0,06	0,06	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**150**	**1,4**	**0,3**	**12,7**	**68,0**	90,00	0,06	0,06	0,00	0,00		
Всего за день:		**2,8**	**0,6**	**25,4**	**136,0**	180,00	0,12	0,12	0,00	0,00		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		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		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
АПЕЛЬСИН	150	1,4	0,3	12,7	68,0	90,00	0,06	0,06	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**150**	**1,4**	**0,3**	**12,7**	**68,0**	90,00	0,06	0,06	0,00	0,00		
Обед												
АПЕЛЬСИН	150	1,4	0,3	12,7	68,0	90,00	0,06	0,06	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**150**	**1,4**	**0,3**	**12,7**	**68,0**	90,00	0,06	0,06	0,00	0,00		
Всего за день:		**2,8**	**0,6**	**25,4**	**136,0**	180,00	0,12	0,12	0,00	0,00		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		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: Весна-лето

Вторая неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп-туры	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			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп-туры	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			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп-туры	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		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп-туры	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		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп-туры	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		