

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО «Технология»

Трухтанова О.Ю.



202 г.

СОГЛАСОВАНО

Представитель родительского комитета

[Handwritten signature]

«*01*» *октября* 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ №109 г.Вольский



2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНО ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНА
ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ
ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ)**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ,
РАСПОЛОЖЕННЫХ НА ТЕРРИТОРИИ
МУНИЦИПАЛЬНЫХ РАЙОНОВ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

СОГЛАСНО РАСПОРЯЖЕНИЮ МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ ОТ 08.08.2022 ГОДА № 748-р

Сборник рецептов для общеобразовательных учреждений /Под ред. Могильного М.П и Тутельяна В.А., 2011г.
 Распоряжение Министерства образования и науки Самарской области № 749-р от 08.08.2022 г.

Примерное десятидневное меню (витаминация) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся с ОВЗ
 Рацион: Витаминация

День: понедельник
 Неделя: 1
 Сезон: весна-лето
 Возраст: 7-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
13	Йогурт	110	4,800	3,190	15,950	108,900	2,200	0,770	1,210		13,200	13,200	4,800	0,550		
Итого		110	4,800	3,190	15,950	108,900	2,200	0,770	1,210		13,200	13,200	4,800	0,550		

День: вторник
 Неделя: 1
 Сезон: весна-лето
 Возраст: 7-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
338	Фрукт	1/200	0,800	0,800	19,600	94,000	0,060	20,000		0,400	32,000	22,000	18,000	4,400		
Итого		200	0,800	0,800	19,600	94,000	0,060	20,000	0,000	0,400	32,000	22,000	18,000	4,400		

День: среда
 Неделя: 1
 Сезон: весна-лето
 Возраст: 7-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
389	Сок фруктовый	1/200	1,000	0,200	20,200	92,000	0,020	4,000		0,200	14,000	14,000	8,000	2,800		
Итого		200	1,000	0,200	20,200	92,000	0,020	4,000	0,000	0,200	14,000	14,000	8,000	2,800		

Дополнительное десятидневное меню и пищевая ценность блюд (лист 2)
 Рацион: Витаминизация

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 7-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
338	Фрукт	1/200	0,800	0,800	19,600	94,000	0,060	20,000	0,000	0,400	32,000	22,000	18,000	4,400		
Итого		200	0,800	0,800	19,600	94,000	0,060	20,000	0,000	0,400	32,000	22,000	18,000	4,400		

День: пятница
 Неделя: 1

Сезон: весна-лето
 Возраст: 7-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
389	Сок фруктовый	1/200	1,000	0,200	20,200	92,000	0,020	4,000	0,000	0,200	14,000	14,000	8,000	2,800		
Итого		200	1,000	0,200	20,200	92,000	0,020	4,000	0,000	0,200	14,000	14,000	8,000	2,800		

День: понедельник
 Неделя: 2

Сезон: весна-лето
 Возраст: 7-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
13	Йогурт	110	4,800	3,190	15,950	108,900	2,200	0,770	1,210		13,200	13,200	4,800	0,550		
Итого		110	4,800	3,190	15,950	108,900	2,200	0,770	1,210	0,000	13,200	13,200	4,800	0,550		

Дополнительное десятидневное меню и пищевая ценность блюда (лист 3)
 Рацион: Витамины

День: вторник

Сезон: весна-лето

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
338	Фрукт	1/200	0,800	0,800	19,600	94,000	0,060	20,000	0,000	0,400	32,000	22,000	18,000	4,400		
Итого		200	0,800	0,800	19,600	94,000	0,060	20,000	0,000	0,400	32,000	22,000	18,000	4,400		

День: среда

Неделя: 2

Сезон: весна-лето

Возраст: 7-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
389	Сок фруктовый	1/200	1,000	0,200	20,200	92,000	0,020	4,000	0,000	0,200	14,000	14,000	8,000	2,800		
Итого		200	1,000	0,200	20,200	92,000	0,020	4,000	0,000	0,200	14,000	14,000	8,000	2,800		

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: весна-лето

Возраст: 7-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
338	Фрукт	1/200	0,800	0,800	19,600	94,000	0,060	20,000	0,000	0,400	32,000	22,000	18,000	4,400		
Итого		200	0,800	0,800	19,600	94,000	0,060	20,000	0,000	0,400	32,000	22,000	18,000	4,400		

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: весна-лето

Возраст: 7-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
389	Сок фруктовый	1/200	1,000	0,200	20,200	92,000	0,020	4,000	0,000	0,200	14,000	14,000	8,000	2,800		
Итого		200	1,000	0,200	20,200	92,000	0,020	4,000	0,000	0,200	14,000	14,000	8,000	2,800		
Итого за период		182	1,680	1,038	19,110	96,180	0,472	9,754	0,242	0,240	21,040	17,040	11,360	2,990		