

**УТВЕРЖДАЮ**

Генеральный директор  
ООО «Технология»



Трухтанова О.Ю.

« 01 » ноябрь 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Директор ГБОУ СОШ



Общ.гг. Рушинский  
Рушина О.И.

« 01 » ноября 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Представитель родительского комитета

Кобрегов / Кобрегове /

« 01 » ноябрь 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНА  
ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ,  
РАСПОЛОЖЕННЫХ НА ТЕРРИТОРИИ  
МУНИЦИПАЛЬНЫХ РАЙОНОВ  
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ, ОДИН ИЗ РОДИТЕЛЕЙ КОТОРЫХ ОТНОСИТСЯ К  
КАТЕГОРИИ ЛИЦ, УЧАСТВУЮЩИХ В СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ОПЕРАЦИИ  
СОГЛАСНО РАСПОРЯЖЕНИЮ МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ ОТ 11.10.2023 ГОДА № 1093-р**

Сборник рецептов для общеобразовательных учреждений /Под ред. Могильного М.П и Тутельяна В.А. ,2011г.

Распоряжение министерства образования и науки Самарской области № 1093-р от 11.10.2023г.

**Примерное десятидневное меню (витаминизация) и пищевая ценность блюд**

Рацион: Витаминизация

День: понедельник  
Неделя: 1

Сезон: осень-зима  
Возраст: 11-18 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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	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
<b>Итого</b>		<b>200</b>	<b>1,000</b>	<b>0,200</b>	<b>20,200</b>	<b>92,000</b>	<b>0,020</b>	<b>4,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,200</b>	<b>14,000</b>	<b>14,000</b>	<b>8,000</b>	<b>2,800</b>

День: вторник  
Неделя: 1

Сезон: осень-зима  
Возраст: 11-18 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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
338	Фрукт	1/100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000		0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
<b>Итого</b>		<b>100</b>	<b>0,400</b>	<b>0,400</b>	<b>9,800</b>	<b>47,000</b>	<b>0,030</b>	<b>10,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,200</b>	<b>16,000</b>	<b>11,000</b>	<b>9,000</b>	<b>2,200</b>

День: среда  
Неделя: 1

Сезон: осень-зима  
Возраст: 11-18 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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	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
<b>Итого</b>		<b>200</b>	<b>1,000</b>	<b>0,200</b>	<b>20,200</b>	<b>92,000</b>	<b>0,020</b>	<b>4,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,200</b>	<b>14,000</b>	<b>14,000</b>	<b>8,000</b>	<b>2,800</b>

День: четверг  
Неделя: 2

Сезон: осень-зима  
Возраст: 11-18 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	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
338	Фрукт	1/80	0,320	0,320	7,840	37,600	0,020	8,000	0,000	0,160	12,800	8,800	7,200	1,760
<b>Итого</b>		<b>80</b>	<b>0,320</b>	<b>0,320</b>	<b>7,840</b>	<b>37,600</b>	<b>0,020</b>	<b>8,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,160</b>	<b>12,800</b>	<b>8,800</b>	<b>7,200</b>	<b>1,760</b>

День: пятница  
Неделя: 2

Сезон: осень-зима  
Возраст: 11-18 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	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
1	2	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
<b>Итого</b>		<b>200</b>	<b>1,000</b>	<b>0,200</b>	<b>20,200</b>	<b>92,000</b>	<b>0,020</b>	<b>4,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,200</b>	<b>14,000</b>	<b>14,000</b>	<b>8,000</b>	<b>2,800</b>

День: понедельник  
Неделя: 2

Сезон: осень-зима  
Возраст: 11-18 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	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
1	2	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
<b>Итого</b>		<b>200</b>	<b>1,000</b>	<b>0,200</b>	<b>20,200</b>	<b>92,000</b>	<b>0,020</b>	<b>4,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,200</b>	<b>14,000</b>	<b>14,000</b>	<b>8,000</b>	<b>2,800</b>

День: вторник  
Неделя: 2

Сезон: осень-зима  
Возраст: 11-18 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	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
338	Фрукт	1/100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
<b>Итого</b>		<b>100</b>	<b>0,400</b>	<b>0,400</b>	<b>9,800</b>	<b>47,000</b>	<b>0,030</b>	<b>10,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,200</b>	<b>16,000</b>	<b>11,000</b>	<b>9,000</b>	<b>2,200</b>

День: среда  
Неделя: 2

Сезон: осень-зима  
Возраст: 11-18 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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	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
<b>Итого</b>		<b>200</b>	<b>1,000</b>	<b>0,200</b>	<b>20,200</b>	<b>92,000</b>	<b>0,020</b>	<b>4,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,200</b>	<b>14,000</b>	<b>14,000</b>	<b>8,000</b>	<b>2,800</b>

День: четверг  
Неделя: 2

Сезон: осень-зима  
Возраст: 11-18 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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
338	Фрукт	1/80	0,320	0,320	7,840	37,600	0,020	8,000		0,160	12,800	8,800	7,200	1,760
<b>Итого</b>		<b>80</b>	<b>0,320</b>	<b>0,320</b>	<b>7,840</b>	<b>37,600</b>	<b>0,020</b>	<b>8,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,160</b>	<b>12,800</b>	<b>8,800</b>	<b>7,200</b>	<b>1,760</b>

День: пятница  
Неделя: 2

Сезон: осень-зима  
Возраст: 11-18 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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	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
<b>Итого</b>		<b>200</b>	<b>1,000</b>	<b>0,200</b>	<b>20,200</b>	<b>92,000</b>	<b>0,020</b>	<b>4,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,200</b>	<b>14,000</b>	<b>14,000</b>	<b>8,000</b>	<b>2,800</b>
<b>Итого за период</b>		<b>1560</b>	<b>0,744</b>	<b>0,264</b>	<b>15,648</b>	<b>72,120</b>	<b>0,022</b>	<b>6,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,192</b>	<b>14,160</b>	<b>12,360</b>	<b>8,040</b>	<b>2,472</b>