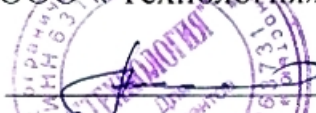


УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО «Технология»

 Трухтанова О.Ю.

«1» апреля 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ *с. Яковлевка Врпг*


«1» апреля 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Представитель родительского комитета

 *Иванова Е.В.*

«01» апреля 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ 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 24.02.2022 ГОДА № 182-р**

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

Распоряжение министерства образования и науки Самарской области № 182-р от 24.02.2022 г.

Дополнительное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся с ОВЗ

Рацион: Витаминизация

День: понедельник

Сезон:

весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 7-11 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	Мg	Fe
1	2	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 за завтрак		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

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 7-11 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
338	Яблоко	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 за завтрак		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

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 7-11 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
338	Груша (нарезка)	1/100	0,400	0,300	10,300	47,000	0,020	5,000		0,400	19,000	16,000	12,000	2,300
Итого за завтрак		100	0,400	0,300	10,300	47,000	0,020	5,000		0,400	19,000	16,000	12,000	2,300

ООО "Технология"

Дополнительное десятидневное меню и пищевая ценность блюд (лист 2)

Рацион: Витаминизация

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 7-11 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
13	Йогурт	1/150	5,700	4,350	21,750	148,500	3,000	1,050	1,650		18,000	18,000	5,700	0,750
Итого за завтрак		150	5,700	4,350	21,750	148,500	3,000	1,050	1,650		18,000	18,000	5,700	0,750

День: пятница

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 7-11 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
338	Апельсин	1/200	1,800	0,400	16,200	86,000	0,080	120,000		0,400	68,000	46,000	26,000	0,600
Итого за завтрак		200	1,800	0,400	16,200	86,000	0,080	120,000	0,000	0,400	68,000	46,000	26,000	0,600

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 7-11 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	Мg	Fe
1	2	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 за завтрак		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

ООО "Технология"

Дополнительное десятидневное меню и пищевая ценность блюд (лист 3)

Рацион: Витаминизация

День: вторник

Сезон: весна-лето

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
338	Яблоко	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 за завтрак		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

Сезон: весна-лето

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
338	Груша (нарезка)	1/100	0,400	0,300	10,300	47,000	0,020	5,000		0,400	19,000	16,000	12,000	2,300
Итого за завтрак		200	0,400	0,300	10,300	47,000	0,020	5,000	0,000	0,400	19,000	16,000	12,000	2,300

День: четверг

Сезон: весна-лето

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
13	Йогурт	1/150	5,700	4,350	21,750	148,500	3,000	1,050	1,650		18,000	18,000	5,700	0,750
Итого за завтрак		150	5,700	4,350	21,750	148,500	3,000	1,050	1,650	0,000	18,000	18,000	5,700	0,750

День: пятница

Сезон: весна-лето

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 2

№ 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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
338	Апельсин	1/200	1,800	0,400	16,200	86,000	0,080	120,000		0,400	68,000	46,000	26,000	0,600
Итого за завтрак		200	1,800	0,400	16,200	86,000	0,080	120,000	0,000	0,400	68,000	46,000	26,000	0,600
Итого за период		162	2,700	1,808	16,760	96,880	0,852	29,364	0,572	0,240	30,040	23,040	13,300	1,720