

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ»
Комбинат школьного питания №1
/А.И.Михалев



СОГЛАСОВАНО

Директор
МБОУ Школы №118 г.о. Самара
Д.В. Гершуков



Дополнительное 10-дневное меню
рациона питания обучающихся в
общеобразовательных учреждениях
возрастной категории с 7 до 11 лет
в весенне-летний период

(Основание: Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на
продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под
редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.:ДеЛи плюс, 2015. – 544 с.)

Дополнительное 10-ти дневное меню (витаминизация)

День: 1

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
Сок яблочный	125	58	0,620	0,120	12,600	0,020	5,000	0,000	8,750	8,750	5,000	1,750	2
Итого:	125	58	0,62	0,12	12,6	0,02	5	0	8,75	8,75	5	1,75	

День: 2

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
Пюре яблочное	125	103	0,750	0,250	24,000	0,012	2,000	0,000	15,000	21,000	9,000	1,600	3
Итого:	125	103	0,75	0,25	24	0,012	2	0	15	21	9	1,6	

День: 3

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
Фрукты сезонные	75	32	0,680	0,150	6,000	0,030	45,000	0,000	26,000	17,000	10,000	0,220	1
Итого:	75	32	0,68	0,15	6	0,03	45	0	26	17	10	0,22	

День: 4

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
Фрукты сезонные	75	32	0,680	0,150	6,000	0,030	45,000	0,000	26,000	17,000	10,000	0,220	1
Итого:	75	32	0,68	0,15	6	0,03	45	0	26	17	10	0,22	

День: 5

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
Фрукты сезонные	80	38	0,300	0,300	7,800	0,020	8,000	0,000	13,000	8,800	7,200	1,760	1
Итого:	80	38	0,3	0,3	7,8	0,02	8	0	13	8,8	7,2	1,76	

Дополнительное 10-ти дневное меню (витаминизация)

День: 6

Сезон: весне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод м	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
Сок яблочный	125	58	0,620	0,120	12,600	0,020	5,000	0,000	8,750	8,750	5,000	1,750	2
Итого:	125	58	0,62	0,12	12,6	0,02	5	0	8,75	8,75	5	1,75	

День: 7

Сезон: весне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод м	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
Сок яблочный	125	58	0,620	0,120	12,600	0,020	5,000	0,000	8,750	8,750	5,000	1,750	2
Итого:	125	58	0,62	0,12	12,6	0,02	5	0	8,75	8,75	5	1,75	

День: 8

Сезон: весне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод м	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
Сок яблочный	125	58	0,620	0,120	12,600	0,020	5,000	0,000	8,750	8,750	5,000	1,750	2
Итого:	125	58	0,62	0,12	12,6	0,02	5	0	8,75	8,75	5	1,75	

День: 9

Сезон: весне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод м	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
Пюре яблочное	125	103	0,750	0,250	24,000	0,012	2,000	0,000	15,000	21,000	9,000	1,600	3
Итого:	125	103	0,75	0,25	24	0,012	2	0	15	21	9	1,6	

День: 10

Сезон: весне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод м	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
Фрукты сезонные	80	44	0,300	0,300	8,000	0,020	8,000	0,000	12,800	8,800	7,200	1,760	1
Итого:	80	44	0,3	0,3	8	0,02	8	0	12,8	8,8	7,2	1,76	