

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ»

Комбинат школьного питания №1

/А.И.Михалев



СОГЛАСОВАНО

Директор

МБОУ Школы №118 г.о.Самара


/Д.В. Тершуков




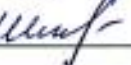
**Дополнительное 10-дневное меню рациона
питания (витаминоизация) обучающихся в
общеобразовательных учреждениях
возрастной категории с 7 до 11 лет в осенне-
зимний период**

(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.)

СОГЛАСОВАНО
Представители родительского комитета
МБОУ Школы № 118 г.о.Самара

Васильева К.А. 

Мишурин А.В. 

Табринова К.А. 

Дополнительное 10-дневное меню рациона
питания (витаминизация) обучающихся в
общеобразовательных учреждениях
возрастной категории с 7 до 11 лет

(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.)

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 1

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет Рацион: ВИТАМИНИЗАЦИЯ

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe		
Первый завтрак														
Сок фруктовый	125	58	0,630	0,130	12,600	0,012	2,500	0,000	8,750	8,750	5,000	1,750	11.1.1.16	
Итого за день:	125	58	0,63	0,13	12,600	0,012	2,50	0,00	8,75	8,75	5,00	1,75		

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День : 2

неделя: ПЕРВАЯ

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет Рацион : ВИТАМИНИЗАЦИЯ

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	
Первый завтрак													
Яблоко	130	62	0,520	0,520	12,700	0,040	13,000	0,000	21,000	14,300	12,000	2,900	9.1.2.6
Итого за день:	130	62	0,52	0,52	12,70	0,04	13,00	0,00	21,00	14,30	12,00	2,90	

День : 3

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
Первый завтрак													
Апельсин	80	43	0,900	0,150	8,000	0,035	59,800	0,000	33,500	22,800	12,850	0,25	9.1.4.1
Итого за день:	80	43	0,90	0,15	8,00	0,04	59,80	0,0	33,500	22,80	12,85	0,250	

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 4

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет Рацион: ВИТАМИНИЗАЦИЯ

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер рецептур
			Белки	Жиры	Углевод ы	В1	С	А	Са	P	Mg	Fe		
													Первый завтрак	
Сок фруктовый	125	58	0,630	0,130	12,600	0,012	2,500	0,000	8,750	8,750	5,000	1,750	11.1.1.16	
Итого за день:	125	58	0,63	0,13	12,600	0,012	2,50	0,00	8,75	8,75	5,00	1,75		

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 5

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет Рацион : ВИТАМИНИЗАЦИЯ

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
Первый завтрак														
Яблоко	130	62	0,520	0,520	12,700	0,040	13,000	0,000	21,000	14,300	12,000	2,900	9.1.2.6	
Итого за день:	130	62	0,52	0,52	12,70	0,04	13,00	0,00	21,00	14,30	12,00	2,90		

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 6

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет Рацион: ВИТАМИНИЗАЦИЯ

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
	125	58	0,630	0,130	12,600	0,012	2,500	0,000	8,750	8,750	5,000	1,750	11.1.1.16
Итого за день:	125	58	0,63	0,13	12,600	0,012	2,50	0,00	8,750	8,75	5,00	1,75	

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 7

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Рацион: ВИТАМИНИЗАЦИЯ

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Первый завтрак													
Сок фруктовый	125	58	0,630	0,130	12,600	0,012	2,500	0,000	8,750	8,750	5,000	1,750	11.1.1.16
Итого за день:	125	58	0,63	0,13	12,600	0,012	2,50	0,00	8,750	8,75	5,00	1,75	

День : 8

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Первый завтрак													
Апельсин	80	43	0,900	0,150	8,000	0,035	59,800	0,000	33,500	22,800	12,850	0,25	9.1.4.1
Итого за день:	80	43	0,90	0,15	8,00	0,04	59,80	0,0	33,500	22,80	12,85	0,250	

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 9

Неделя: вторая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет Рацион : ВИТАМИНИЗАЦИЯ

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe		
Первый завтрак														
<i>Яблоко</i>	130	62	0,520	0,520	12,700	0,040	13,000	0,000	21,000	14,300	12,000	2,900	9.1.2.6	
Итого за день:	130	62	0,52	0,52	12,70	0,04	13,00	0,00	21,00	14,30	12,00	2,90		

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День 10

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Рацион: ВИТАМИНИЗАЦИЯ

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe		
Первый завтрак														
Сок фруктовый	125	58	0,630	0,130	12,600	0,012	2,500	0,000	8,750	8,750	5,000	1,750	11.1.1.16	
Итого за день:	125	58	0,63	0,13	12,600	0,012	2,50	0,00	8,75	8,75	5,00	1,75		