Утверждаю:

Директор

ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"

_____/К.Ю. Волошко /

« 05 » ноября 2021 г.

Согласовано:

Директор школы _____/ _____/

« 05 » ноября 2021 г.

Согласовано:

Родительский комитет _____/ _____/

« 05 » ноября 2021 г.

Примерное двухнедельное меню рациона питания для учащихся 1-4 классов (витаминизация) общеобразовательных учреждений Самарской области

Елховского района

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1 **Сезон:** Осенне-зимний

Неделя: 1 **Категория:** Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Витаминизация														
ПР	Сок фруктовый 200 г. т/п	1	2,4	0,2	20,2	92,2	0,1	4	0.00	0.00	14	14	8	2,8
Итого за Витаминизация		1	2,4	0,2	20,2	92,2	0,1	4	0.00	0.00	14	14	8	2,8
Итого за день		1	2,4	0,2	20,2	92,2	0,1	4	0.00	0.00	14	14	8	2,8

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2 **Сезон:** Осенне-зимний

Неделя: 1 **Категория:** Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Витаминизация														
338	Апельсины	100	0,99	0.00	9	40	0,04	60	0.00	0,05	34	23	13	0,3
389	Сок фруктовый	200	1	0.00	20,2	84,8	0,02	4	0.00	0.00	14	14	8	2,8
Итого за Витаминизация		300	1,99	0.00	29,2	124,8	0,06	64	0.00	0,05	48	37	21	3,1
Итого за день		300	1,99	0.00	29,2	124,8	0,06	64	0.00	0,05	48	37	21	3,1

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний

День: 3

Категория: Школьники 7-11 лет

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Витаминизация														
ПР	Сок фруктовый 200 г. т/п	1	2,4	0,2	20,2	92,2	0,1	4	0.00	0.00	14	14	8	2,8
Итого за Витаминизация		1	2,4	0,2	20,2	92,2	0,1	4	0.00	0.00	14	14	8	2,8
Итого за день		1	2,4	0,2	20,2	92,2	0,1	4	0.00	0.00	14	14	8	2,8

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4 **Сезон:** Осенне-зимний

Неделя: 1 **Категория:** Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
итаминизация														
38	Груша	100	0,4	0,3	9,5	42	0,02	5	0.00	0,01	19	16	12	2,3
39	Сок фруктовый	200	1	0.00	20,2	84,8	0,02	4	0.00	0.00	14	14	8	2,8
ого за Витаминизация		300	1,4	0,3	29,7	126,8	0,04	9	0.00	0,01	33	30	20	5,1
ого за день		300	1,4	0,3	29,7	126,8	0,04	9	0.00	0,01	33	30	20	5,1

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5 **Сезон:** Осенне-зимний

Неделя: 1 **Категория:** Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Витаминизация														
ПР	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	67,5	0,05	19,5	0,05	0,05	24	16,5	28,5	3,3
389	Сок фруктовый	200	1	0.00	20,2	84,8	0,02	4	0.00	0.00	14	14	8	2,8
Итого за Витаминизация		350	1,6	0,6	34,9	152,3	0,07	23,5	0,05	0,05	38	30,5	36,5	6,1
Итого за день		350	1,6	0,6	34,9	152,3	0,07	23,5	0,05	0,05	38	30,5	36,5	6,1

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6 **Сезон:** Осенне-зимний

Неделя: 2 **Категория:** Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Витаминизация														
ПР	Сок фруктовый 200 г. т/п	1	2,4	0,2	20,2	92,2	0,1	4	0.00	0.00	14	14	8	2,8
Итого за Витаминизация		1	2,4	0,2	20,2	92,2	0,1	4	0.00	0.00	14	14	8	2,8
Итого за день		1	2,4	0,2	20,2	92,2	0,1	4	0.00	0.00	14	14	8	2,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний

День: 7

Категория: Школьники 7-11 лет

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Витаминизация														
338	Апельсины	100	0,99	0.00	9	40	0,04	60	0.00	0,05	34	23	13	0,3
389	Сок фруктовый	200	1	0.00	20,2	84,8	0,02	4	0.00	0.00	14	14	8	2,8
Итого за Витаминизация		300	1,99	0.00	29,2	124,8	0,06	64	0.00	0,05	48	37	21	3,1
Итого за день		300	1,99	0.00	29,2	124,8	0,06	64	0.00	0,05	48	37	21	3,1

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 8 **Сезон:** Осенне-зимний

Неделя: 2 **Категория:** Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Витаминизация														
ПР	Сок фруктовый 200 г. т/п	1	2,4	0,2	20,2	92,2	0,1	4	0.00	0.00	14	14	8	2,8
Итого за Витаминизация		1	2,4	0,2	20,2	92,2	0,1	4	0.00	0.00	14	14	8	2,8
Итого за день		1	2,4	0,2	20,2	92,2	0,1	4	0.00	0.00	14	14	8	2,8

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний

День: 9

Категория: Школьники 7-11 лет

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Витаминизация														
338	Груша	100	0,4	0,3	9,5	42	0,02	5	0.00	0,01	19	16	12	2,3
389	Сок фруктовый	200	1	0.00	20,2	84,8	0,02	4	0.00	0.00	14	14	8	2,8
Итого за Витаминизация		300	1,4	0,3	29,7	126,8	0,04	9	0.00	0,01	33	30	20	5,1
Итого за день		300	1,4	0,3	29,7	126,8	0,04	9	0.00	0,01	33	30	20	5,1

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10 **Сезон:** Осенне-зимний

Неделя: 2 **Категория:** Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Витаминизация														
ПР	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	67,5	0,05	19,5	0,05	0,05	24	16,5	28,5	3,3
389	Сок фруктовый	200	1	0.00	20,2	84,8	0,02	4	0.00	0.00	14	14	8	2,8
Итого за Витаминизация		350	1,6	0,6	34,9	152,3	0,07	23,5	0,05	0,05	38	30,5	36,5	6,1
Итого за день		350	1,6	0,6	34,9	152,3	0,07	23,5	0,05	0,05	38	30,5	36,5	6,1