

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ»  
Комбинат школьного питания №1



А.И.Михалев/

СОГЛАСОВАНО  
Директор  
МБОУ Школа интернат №1  
г.о. Самара



Н.И.Миронова

Дополнительное 10-дневное меню рациона  
питания для 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.)

2023-2024 учебный год

### 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               |
| <b>Итого:</b>      | <b>125</b> | <b>58</b>                      | <b>0,62</b>          | <b>0,12</b> | <b>12,6</b> | <b>0,02</b>  | <b>5</b> | <b>0</b> | <b>8,75</b>              | <b>8,75</b> | <b>5</b> | <b>1,75</b> |                 |

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         |                 |
| Шоколадное         | 125        | 103                            | 0,750                | 0,250       | 24,000    | 0,012        | 2,000    | 0,000    | 15,000                   | 21,000    | 9,000    | 1,600      | 3               |
| <b>Итого:</b>      | <b>125</b> | <b>103</b>                     | <b>0,75</b>          | <b>0,25</b> | <b>24</b> | <b>0,012</b> | <b>2</b> | <b>0</b> | <b>15</b>                | <b>21</b> | <b>9</b> | <b>1,6</b> |                 |

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(апельсины)  | 75        | 32                             | 0,680                | 0,150       | 6,000    | 0,030        | 45,000    | 0,000    | 26,000                   | 17,000    | 10,000    | 0,220       | 1               |
| <b>Итого:</b>      | <b>75</b> | <b>32</b>                      | <b>0,68</b>          | <b>0,15</b> | <b>6</b> | <b>0,03</b>  | <b>45</b> | <b>0</b> | <b>26</b>                | <b>17</b> | <b>10</b> | <b>0,22</b> |                 |

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(апельсины)  | 75        | 32                             | 0,680                | 0,150       | 6,000    | 0,030        | 45,000    | 0,000    | 26,000                   | 17,000    | 10,000    | 0,220       | 1               |
| <b>Итого:</b>      | <b>75</b> | <b>32</b>                      | <b>0,68</b>          | <b>0,15</b> | <b>6</b> | <b>0,03</b>  | <b>45</b> | <b>0</b> | <b>26</b>                | <b>17</b> | <b>10</b> | <b>0,22</b> |                 |

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 (яблоки свежие) | 80        | 38                             | 0,300                | 0,300      | 7,800      | 0,020        | 8,000    | 0,000    | 13,000                   | 8,800      | 7,200      | 1,760       | 1               |
| <b>Итого:</b>          | <b>80</b> | <b>38</b>                      | <b>0,3</b>           | <b>0,3</b> | <b>7,8</b> | <b>0,02</b>  | <b>8</b> | <b>0</b> | <b>13</b>                | <b>8,8</b> | <b>7,2</b> | <b>1,76</b> |                 |

**Дополнительное 10-ти дневное меню (витаминизация)**

День: 6

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   | В1           | С         | А        | Ca                       | P         | Mg        | Fe          |                 |
| Апельсин           | 82        | 35                             | 0,730                | 0,160       | 6,600      | 0,030        | 49,000    | 0,000    | 28,000                   | 19,000    | 11,000    | 0,240       | 1               |
| <b>Итого:</b>      | <b>82</b> | <b>35</b>                      | <b>0,73</b>          | <b>0,16</b> | <b>6,6</b> | <b>0,03</b>  | <b>49</b> | <b>0</b> | <b>28</b>                | <b>19</b> | <b>11</b> | <b>0,24</b> |                 |

День: 7

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    | В1           | С         | А        | Ca                       | P         | Mg       | Fe         |                 |
| Сок яблочный       | 200        | 44                             | 1,000                | 0,200      | 20,200      | 0,020        | 14,000    | 0,000    | 14,000                   | 14,000    | 8,000    | 2,800      | 2               |
| <b>Итого:</b>      | <b>200</b> | <b>44</b>                      | <b>1</b>             | <b>0,2</b> | <b>20,2</b> | <b>0,02</b>  | <b>14</b> | <b>0</b> | <b>14</b>                | <b>14</b> | <b>8</b> | <b>2,8</b> |                 |

День: 8

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    | В1           | С        | А        | 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               |
| <b>Итого:</b>      | <b>125</b> | <b>58</b>                      | <b>0,62</b>          | <b>0,12</b> | <b>12,6</b> | <b>0,02</b>  | <b>5</b> | <b>0</b> | <b>8,75</b>              | <b>8,75</b> | <b>5</b> | <b>1,75</b> |                 |

День: 9

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  | В1           | С        | А        | 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               |
| <b>Итого:</b>      | <b>125</b> | <b>103</b>                     | <b>0,75</b>          | <b>0,25</b> | <b>24</b> | <b>0,012</b> | <b>2</b> | <b>0</b> | <b>15</b>                | <b>21</b> | <b>9</b> | <b>1,6</b> |                 |

День: 10

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 | В1           | С        | А        | Ca                       | P          | Mg         | Fe          |                 |
| Фрукты (яблоки свежие) | 80        | 44                             | 0,300                | 0,300      | 8,000    | 0,020        | 8,000    | 0,000    | 12,800                   | 8,800      | 7,200      | 1,760       | 1               |
| <b>Итого:</b>          | <b>80</b> | <b>44</b>                      | <b>0,3</b>           | <b>0,3</b> | <b>8</b> | <b>0,02</b>  | <b>8</b> | <b>0</b> | <b>12,8</b>              | <b>8,8</b> | <b>7,2</b> | <b>1,76</b> |                 |