



Примерное 10-ти дневное меню для организации дополнительного питания детей с ОВЗ на 2023-2024 год

Понедельник 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.экв					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
Комплексный полдник																			
377	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	0,004	0,032	1,62	1,6	0,372	25,96	27,2	16,52	2,66	4,74	85,26	0	0
ПР	Мучное изделие	30	1,6	4,9	15	110	0,067	0,057	0,13	1,3	0,57	9,25	34,5	8,25	0,645	95,75	0,557	0	0,00245
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9	44,4	0,03	0,02	10	5	0,2	16	11	9	2,2	26	278	0,002	0,0003
	Итого	330	2,53	5,3	33,87	196	0,101	0,109	11,75	7,9	1,142	51,21	72,7	33,77	5,505	126,49	363,817	0,002	0,00275

Вторник 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.экв					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
Комплексный полдник																			
372	Компот из свежих ягод	200	1	0,2	25,6	86,6	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8	12	240	0,008	0,008
ПР	Мучное изделие	30	1,6	4,9	15	110	0,067	0,057	0,13	1,3	0,57	9,25	34,5	8,25	0,645	95,75	0,557	0	0,00245
	Итого	230	2,6	5,1	40,6	196,6	0,087	0,057	4,13	1,3	0,77	23,25	48,5	16,25	3,445	107,75	240,557	0,008	0,01045

Среда 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.экв					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
Комплексный полдник																			
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	25,6	86,6	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8	12	240	0,008	0,008
ПР	Мучное изделие	30	1,6	4,9	15	110	0,067	0,057	0,13	1,3	0,57	9,25	34,5	8,25	0,645	95,75	0,557	0	0,00245
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9	44,4	0,03	0,02	10	5	0,2	16	11	9	2,2	26	278	0,002	0,0003
	Итого	330	3	5,5	49,6	241	0,117	0,077	14,13	6,3	0,97	39,25	59,5	25,25	5,645	133,75	518,557	0,01	0,01075

Четверг 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.эquiv					Минеральные в-ва (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se	
	Комплексный полдник																			
648	Кисель из концентрата на плодовых	200	0,16	0,08	27,5	111,36	0,016	0,012	6,42	5,6	0,232	22,82	16,4	10,26	0,732	13,54	138,46	0	0,0076	
ПР	Мучное изделие	30	1,6	4,9	15	110	0,067	0,057	0,13	1,3	0,57	9,25	34,5	8,25	0,645	95,75	0,557	0	0,00245	
	Итого	230	1,76	4,98	42,5	221,36	0,083	0,069	6,55	6,9	0,802	32,07	50,9	18,51	1,377	109,29	139,017	0	0,01005	

Пятница 1 неделя

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.эquiv					Минеральные в-ва (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se	
	Комплексный полдник																			
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9	44,4	0,03	0,02	10	5	0,2	16	11	9	2,2	26	278	0,002	0,0003	
	Итого	0,4	0,4	0,4	9	44,4	0,03	0,02	10	5	0,2	16	11	9	2,2	26	278	0,002	0,0003	

Суббота 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.эquiv					Минеральные в-ва (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se	
	Комплексный полдник																			
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,04	0,3	0,09	4,5	7,2	3,8	0,7	0,7	20,8	0	0	
ПР	Мучное изделие	30	1,6	4,9	15	110	0,067	0,057	0,13	1,3	0,57	9,25	34,5	8,25	0,645	95,75	0,557	0	0,00245	
	Итого	230	1,8	4,9	21,5	136,8	0,067	0,067	0,17	1,6	0,66	13,75	41,7	12,05	1,345	96,45	21,357	0	0,00245	

Понедельник 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.эquiv					Минеральные в-ва (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se	
Комплексный полдник																				
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	25,6	86,6	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8	12	240	0,008	0,008	
ПР	Мучное изделие	30	1,6	4,9	15	110	0,067	0,057	0,13	1,3	0,57	9,25	34,5	8,25	0,645	95,75	0,557	0	0,00245	
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9	44,4	0,03	0,02	10	5	0,2	16	11	9	2,2	26	278	0,002	0,0003	
Итого		330	3	5,5	49,6	241	0,117	0,077	14,13	6,3	0,97	39,25	59,5	25,25	5,645	133,75	518,557	0,01	0,01075	

Вторник 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.эquiv					Минеральные в-ва (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se	
Комплексный полдник																				
372	Компот из свежих ягод	200	1	0,2	25,6	86,6	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8	12	240	0,008	0,008	
ПР	Мучное изделие	30	1,6	4,9	15	110	0,067	0,057	0,13	1,3	0,57	9,25	34,5	8,25	0,645	95,75	0,557	0	0,00245	
Итого		230	2,6	5,1	40,6	196,6	0,087	0,057	4,13	1,3	0,77	23,25	48,5	16,25	3,445	107,75	240,557	0,008	0,01045	

Среда 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.эquiv					Минеральные в-ва (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se	
Комплексный полдник																				
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9	44,4	0,03	0,02	10	5	0,2	16	11	9	2,2	26	278	0,002	0,0003	
Итого		100	0,4	0,4	9	44,4	0,03	0,02	10	5	0,2	16	11	9	2,2	26	278	0,002	0,0003	

Четверг 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.эquiv					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
	Комплексный полдник																		
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	0	15	0,05	50	4	2	0,1	0	0	0	0
ПР	Мучное изделие	30	1,6	4,9	15	110	0,067	0,057	0,13	1,3	0,57	9,25	34,5	8,25	0,645	95,75	0,557	0	0,00245
	Итого	230	2,1	4,9	34,8	191	0,067	0,057	0,13	16,3	0,62	59,25	38,5	10,25	0,745	95,75	0,557	0	0,00245

Пятница 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.эquiv					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
	Комплексный завтрак																		
648	Кисель из концентрата на плодовых	200	0,16	0,08	27,5	111,36	0,016	0,012	6,42	5,6	0,232	22,82	16,4	10,26	0,732	13,54	138,46	0	0,0076
ПР	Мучное изделие	30	1,6	4,9	15	110	0,067	0,057	0,13	1,3	0,57	9,25	34,5	8,25	0,645	95,75	0,557	0	0,00245
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9	44,4	0,03	0,02	10	5	0,2	16	11	9	2,2	26	278	0,002	0,0003
	Итого	330	2,16	5,38	51,5	265,76	0,113	0,089	16,55	11,9	1,002	48,07	61,9	27,51	3,577	135,29	417,017	0,002	0,01035

Суббота 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.эquiv					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
	Комплексный полдник																		
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	25,6	86,6	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8	12	240	0,008	0,008
ПР	Мучное изделие	30	1,6	4,9	15	110	0,067	0,057	0,13	1,3	0,57	9,25	34,5	8,25	0,645	95,75	0,557	0	0,00245
	Итого	230	2,6	5,1	40,6	196,6	0,087	0,057	4,13	1,3	0,77	23,25	48,5	16,25	3,445	107,75	240,557	0,008	0,01045