



Примерное 10-ти дневное меню для организации дополнительного питания детей с ОВЗ на 2024-2025 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	рр	Са	Р	Mg	Fe	Na	К	І	Se
Комплексный полдник																			
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	60	0,03	0,13	0,52	13,29	0,91	111	107	30,7	1,1	38,5	184	0,09	0,0018
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
	<b>Итого</b>	<b>330</b>	<b>2,3</b>	<b>5,3</b>	<b>39,2</b>	<b>214,4</b>	<b>0,127</b>	<b>0,207</b>	<b>10,65</b>	<b>19,59</b>	<b>1,68</b>	<b>136,25</b>	<b>152,5</b>	<b>47,95</b>	<b>3,945</b>	<b>160,25</b>	<b>462,557</b>	<b>0,092</b>	<b>0,00455</b>

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	рр	Са	Р	Mg	Fe	Na	К	І	Se
Комплексный полдник																			
372	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,1	25,6	58,67	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
	<b>Итого</b>	<b>230</b>	<b>1,8</b>	<b>5</b>	<b>40,6</b>	<b>168,67</b>	<b>0,087</b>	<b>0,057</b>	<b>4,13</b>	<b>1,3</b>	<b>0,77</b>	<b>23,25</b>	<b>48,5</b>	<b>16,25</b>	<b>3,445</b>	<b>107,75</b>	<b>240,557</b>	<b>0,008</b>	<b>0,01045</b>

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	рр	Са	Р	Mg	Fe	Na	К	І	Se
Комплексный полдник																			
389	Сок фруктовый	200	0,8	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
	<b>Итого</b>	<b>330</b>	<b>2,8</b>	<b>5,5</b>	<b>49,6</b>	<b>241</b>	<b>0,117</b>	<b>0,077</b>	<b>14,13</b>	<b>6,3</b>	<b>0,97</b>	<b>39,25</b>	<b>59,5</b>	<b>25,25</b>	<b>5,645</b>	<b>133,75</b>	<b>518,557</b>	<b>0,0028</b>	<b>0,00355</b>

Четверг 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																						
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				
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9</b>	<b>44,4</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>0,2</b>	<b>16</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>2,2</b>	<b>26</b>	<b>278</b>	<b>0,002</b>	<b>0,0003</b>				

Пятница 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	0,2	0,1	25,6	58,67	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				
	<b>Итого</b>	<b>230</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9</b>	<b>44,4</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>0,2</b>	<b>16</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>2,2</b>	<b>26</b>	<b>278</b>	<b>0,002</b>	<b>0,0003</b>				

Суббота 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	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																						
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,04	0,3													
ПР	Мучное изделие	30	1,6	4,9	15	110	0,067	0,057	0,13	1,3	0,09	4,5	7,2	3,8	0,7	0,7	20,8	0	0				
	<b>Итого</b>	<b>230</b>	<b>1,8</b>	<b>4,9</b>	<b>21,5</b>	<b>136,8</b>	<b>0,067</b>	<b>0,067</b>	<b>0,17</b>	<b>1,6</b>	<b>0,66</b>	<b>13,75</b>	<b>41,7</b>	<b>12,05</b>	<b>1,345</b>	<b>96,45</b>	<b>21,357</b>	<b>0</b>	<b>0,00245</b>				

Понедельник 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	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	0,8	0,2	25,6	86,6	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8	12	240	0,0008	0,0008
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
	<b>Итого</b>	<b>330</b>	<b>2,8</b>	<b>5,5</b>	<b>49,6</b>	<b>241</b>	<b>0,117</b>	<b>0,077</b>	<b>14,13</b>	<b>6,3</b>	<b>0,97</b>	<b>39,25</b>	<b>59,5</b>	<b>25,25</b>	<b>5,645</b>	<b>133,75</b>	<b>518,557</b>	<b>0,0028</b>	<b>0,00355</b>

Вторник 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	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																		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	27,74	124	0	0	0	15	0,05	24	4	16	0,8	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
	<b>Итого</b>	<b>230</b>	<b>2,2</b>	<b>4,9</b>	<b>42,74</b>	<b>234</b>	<b>0,067</b>	<b>0,057</b>	<b>0,13</b>	<b>16,3</b>	<b>0,62</b>	<b>33,25</b>	<b>38,5</b>	<b>24,25</b>	<b>1,445</b>	<b>95,75</b>	<b>0,557</b>	<b>0</b>	<b>0,00245</b>

Среда 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	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																		
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
372	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,1	25,6	58,67	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8	12	240	0,008	0,008
	<b>Итого</b>	<b>230</b>	<b>1,8</b>	<b>5</b>	<b>40,6</b>	<b>168,67</b>	<b>0,087</b>	<b>0,057</b>	<b>4,13</b>	<b>1,3</b>	<b>0,77</b>	<b>23,25</b>	<b>48,5</b>	<b>16,25</b>	<b>3,445</b>	<b>107,75</b>	<b>240,557</b>	<b>0,008</b>	<b>0,01045</b>



Четверг 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг); А - мкг рет.экв					Минеральные в-ва (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	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	
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9</b>	<b>44,4</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>0,2</b>	<b>16</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>2,2</b>	<b>26</b>	<b>278</b>	<b>0,002</b>	<b>0,0003</b>	

Пятница 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг); А - мкг рет.экв					Минеральные в-ва (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se	
	Комплексный завтрак																			
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	
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	
	<b>Итого</b>	<b>330</b>	<b>2,2</b>	<b>5,3</b>	<b>30,5</b>	<b>181,2</b>	<b>0,097</b>	<b>0,087</b>	<b>10,17</b>	<b>6,6</b>	<b>0,86</b>	<b>29,75</b>	<b>52,7</b>	<b>21,05</b>	<b>3,545</b>	<b>122,45</b>	<b>299,357</b>	<b>0,002</b>	<b>0,00275</b>	

Суббота 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг); А - мкг рет.экв					Минеральные в-ва (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se	
	Комплексный полдник																			
389	Сок фруктовый	200	0,8	0,2	25,6	86,6	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8	12	240	0,0008	0,0008	
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	
	<b>Итого</b>	<b>230</b>	<b>2,4</b>	<b>5,1</b>	<b>40,6</b>	<b>196,6</b>	<b>0,087</b>	<b>0,057</b>	<b>4,13</b>	<b>1,3</b>	<b>0,77</b>	<b>23,25</b>	<b>48,5</b>	<b>16,25</b>	<b>3,445</b>	<b>107,75</b>	<b>240,557</b>	<b>0,0008</b>	<b>0,00325</b>	