



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



*Составлено*

Понедельник 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг): А - мкг ретинол							Минеральные в-ва (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se	
686	Комплексный полдник	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	0,001E	
		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	
		100	0,4	0,4	9	44,4	0,03	0,02	1,0	5	0,2	16	11	9	2,2	26	278	0,002	0,0003	
338	Фрукты свежие (блоко)	100	0,4	0,4	9	44,4	0,03	0,02	1,0	5	0,2	16	11	9	2,2	26	278	0,002	0,0003	
	Итого	330	2,3	5,3	39,2	214,4	0,127	0,207	10,65	19,59	1,68	136,25	152,5	47,95	3,945	160,25	462,557	0,092	0,0045	

Вторник 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг): А - мкг ретинол							Минеральные в-ва (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se	
372	Комплексный полдник	200	1	0,2	25,6	86,6	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8	12	240	0,008	0,00E	
		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	
		100	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	
	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			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг): А - мкг ретинол							Минеральные в-ва (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se	
389	Комплексный полдник	200	1	0,2	25,6	86,6	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8	12	240	0,008	0,00E	
		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	
		100	0,4	0,4	9	44,4	0,03	0,02	1,0	5	0,2	16	11	9	2,2	26	278	0,002	0,0003	
338	Фрукты свежие (блоко)	100	0,4	0,4	9	44,4	0,03	0,02	1,0	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			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг): А - мкг рети-э-в										Минеральные в-ва (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мг	Fe	Na	К	І	Se							
338	Комплексный полдник Фрукты свежие (б/блоко)	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							

Пятница 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг): А - мкг рети-э-в										Минеральные в-ва (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мг	Fe	Na	К	І	Se							
372	Комплексный полдник 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	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			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг): А - мкг рети-э-в										Минеральные в-ва (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мг	Fe	Na	К	І	Se							
54-2шт-2020	Чай с сахаром Комплексный полдник	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	0,00245							
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							

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг): А - мкг ретинола						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	1	0,2	25,6	86,6	0,02		4	0	0,2	14	14	8	2,8	12	240		0,008	0,008
ГР	Мучное изделие	30	1,6	4,9	15	110	0,057	0,13	1,3	0,57	9,25	34,5	8,25	0,645	95,75	0,557		0	0,00245	0
338	Фрукты свежие (блоко)	100	0,4	0,4	9	44,4	0,03	0,02	10	5	2,2	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

Понедельник 2 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг): А - мкг ретинола						Минеральные в-ва (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	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	0,00245	
ГР	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	1,63	0,62	59,25	38,5	10,25	0,745	95,75	0,557		0	0,00245	

Вторник 2 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг): А - мкг ретинола						Минеральные в-ва (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se		
	Комплексный полдник																				
ГР	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	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	
	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 недели



Четверг 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская	Витамины (мг); А - мкг ретинол										Минеральные в-ва (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мг	Fe	Na	К	І	Se							
338	Комплексный полдник Фрукты свежие (блоко)	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						

Пятница 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская	Витамины (мг); А - мкг ретинол										Минеральные в-ва (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мг	Fe	Na	К	І	Se							
54-2шт-2020	Комплексный завтрак 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						
PP	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 (блоко)	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	2,2	5,3	30,5	181,2	0,097	0,087	10,17	6,6		0,86	29,75	52,7	21,05	3,545	122,45	299,357	0,002	0,00275						

Суббота 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская	Витамины (мг); А - мкг ретинол										Минеральные в-ва (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мг	Fe	Na	К	І	Se							
389	Комплексный полдник 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						
PP	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						