



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

№ 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							
377	Комплексный полдник Чай с лимонном	200	0,53	0	9,87	41,6	0,004	0,032	1,62	1,6		0,372	25,96	27,7	16,52	2,66	4,74	85,26	0	0						
			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	0,02	10	5		0,2	16	11	9	2,2	2,2	26	278	0,002	0,0003					
338	Комплексный полдник Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9	44,4	0,02	10	5		0,2	16	11	9	2,2	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	365,817	0,002	0,00275						

№ 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							
372	Комплексный полдник Компот из свежих ягода	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						
			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					
PP	Мучное изделие																									
	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							
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						
			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	0,02	10	5		0,2	16	11	9	2,2	2,2	26	278	0,002	0,0003					
338	Комплексный полдник Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9	44,4	0,02	10	5		0,2	16	11	9	2,2	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 (ккал)	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					
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					
			30	1,6	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	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 недели

№ 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	Мg	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					
			30	1,6	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	9	44,4	0,03	0,02	10	5	0,2	16	11	9	2,2	26	278	0,002	0,0003					
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

№ 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	Мg	Fe	Na	К	І	Se					
338	Комплексный полдник 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					
			100	0,4	0,4	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	44,4	0,03	0,02	10	5	0,2	16	11	9	2,2	26	278	0,002	0,0003			

