



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 ретинола						Минеральные вещества (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	194	0,09	0,0018
PP	Чай с сахаром и лимоном	30	1,6	4,9	1,5	110	0,067	0,057	0,13	1,3	0,57	9,25	34,5	8,25	0,645	95,75	2,6	0,00245	0,0003
338	Мучное изделие	100	0,4	0,4	9	44,4	0,03	0,02	10	5	0,2	16	11	9	2,2	27,8	2,78	0,002	0,0003
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9	44,4	0,03	0,02	10	5	0,2	16	11	9	2,2	27,8	2,78	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	0,00455

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг): А - мкг ретинола						Минеральные вещества (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	2,40	0,008	0,008
PP	Компот из свежих ягод	30	1,6	4,9	1,5	110	0,067	0,057	0,13	1,3	0,57	9,25	34,5	8,25	0,645	95,75	2,6	0,00245	0,0003
	Мучное изделие	100	0,4	0,4	9	44,4	0,03	0,02	10	5	0,2	16	11	9	2,2	27,8	2,78	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

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг): А - мкг ретинола						Минеральные вещества (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	2,40	0,008	0,008
PP	Сок фруктовый	30	1,6	4,9	1,5	110	0,067	0,057	0,13	1,3	0,57	9,25	34,5	8,25	0,645	95,75	2,6	0,00245	0,0003
338	Мучное изделие	100	0,4	0,4	9	44,4	0,03	0,02	10	5	0,2	16	11	9	2,2	27,8	2,78	0,002	0,0003
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9	44,4	0,03	0,02	10	5	0,2	16	11	9	2,2	27,8	2,78	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	133,25	318,557	0,01	0,01075



Четверг 1 неделя

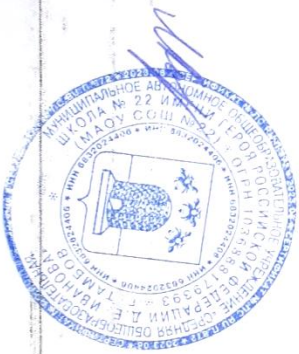
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. еская ценность (ккал)	Витамины (мг): А - мкг ретинол										Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мг	Fe	Na	К	І	Se					
338	Фрукты свежие (блоко)	100	0,4	0,4	9	44,4	0,03	0,02	10	5	0,2	16	11	9	2,2	26	278	0,002	0,0003					
	Итого	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 ретинол										Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мг	Fe	Na	К	І	Se					
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					
РР	Мушное 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 ретинол										Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мг	Fe	Na	К	І	Se					
54-7н-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	0,00245					
РР	Мушное 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 недели

№ 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	Мg	Fe	Na	К	l	Se			
389	Салат фруктовый	200	1	0,2	25,6	86,6	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8	12	240	0,098	0,008			
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			
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9	44,4	0,03	0,02	10	5	0,2	1,6	11	9	2,2	2,6	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			Энергетич еская	Витамины (мг): А - мкг ретинол						Минеральные в-ва (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	l	Se			
54-100-2020	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	16,3	0,62	59,25	38,5	10,25	0,745	95,75	0,557	0	0,00245			

Среда 2 недели

№ 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	Мg	Fe	Na	К	l	Se			
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			



Четверг 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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	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			Энергетическая ценность	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-Дл-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	Мушное 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			Энергетическая ценность	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	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	Мушное 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

