



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 | 16,32 | 2,68 | 4,74 | 83,28 | 0 | 0 | |
| PR | 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 | |
| PR | 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 | |
| PR | 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

| № 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 | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-2гг-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.эка | | | | | 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.эка | | | | | 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.эка | | | | | 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.экв | | | | | Минеральные в-ва (мг) | | | | | | | | |
|-------------|-----------------------------|--------------|------------------|-----|------|--------------------------------|--------------------------------|-------|------|------|------|-----------------------|------|-------|-------|-------|-------|---|---------|---|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | pp | Ca | P | Mg | Fe | Na | K | I | Se | |
| | Комплексный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-1кн-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 | 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.экв | | | | | 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.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 | |
| | 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 | |