



Понедельник 1 неделя

Примерное 10-ти дневное меню для организации дополнительного питания детей с ОВЗ на 2024-2025 год

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг ретинол										Минеральные в-ва (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	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	0,0018							
PP	Чай с сахаром и лимоном	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	Комплексный полдник	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	2,3	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							

Вторник 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг ретинол										Минеральные в-ва (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se							
372	Комплексный полдник	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							
PP	Компот из свежих ягод	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	5	40,6	168,67	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 ретинол										Минеральные в-ва (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se							
389	Комплексный полдник	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	0,0008							
PP	Сок фруктовый	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	2,8	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	0,0028	0,00355							



*Судейкина Ирина Сергеевна*

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
338	Комплексный полдник Фрукты свежие (блок)	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			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 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
	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	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.экв						Минеральные в-ва (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
54-2пн-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
	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 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Комплексный поддник	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская	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	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			
	Итого		330	2,8	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	0,0028	0,00355			

Вторник 2 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Комплексный поддник	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская	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			
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			
	Итого		230	2,2	4,9	42,74	234	0,067	0,057	0,13	16,3	0,62	33,25	38,5	24,25	1,445	95,75	0,557	0	0,00245			

Среда 2 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Комплексный поддник	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская	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			
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			
	Итого		230	1,8	5	40,6	168,67	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 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витаминны (мг); А - мкг рет.экв										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 (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 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витаминны (мг); А - мкг рет.экв										Минеральные в-ва (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мг	Fe	Na	К	І	Se			
54-ГН-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
338	Мучное изделие Фрукты свежие (яблоко)	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>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 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витаминны (мг); А - мкг рет.экв										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	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
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
	<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>