

**Примерное-циклическое 12-ти дневное меню  
для организации питания детей с ОВЗ в  
учебных заведениях**

**г. Курска, на период 01.01.2024г. по  
31.05.2024г.**

## 1 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |            |            |            | Минеральные вещества |             |              |            | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|------------|------------|------------|----------------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               | В1, мг     | С, мг      | А, мг      | Е, мг      | Са, мг               | Мg, мг      | Р, мг        | Fe, мг     |             |                  |
| <b>ОВЗ 12-18 ЛЕТ (горячее питание)</b>      |              |                  |             |             |                               |            |            |            |            |                      |             |              |            |             |                  |
| ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ КУР                            | 150          | 12,2             | 17,7        | 25,3        | 309,7                         | 0          | 1,3        | 0,2        | 3,6        | 17,0                 | 29,8        | 136,6        | 1,4        | 291         | 2011             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                               | 200/15/7     | 0,2              | 0           | 15,0        | 61,6                          | 0          | 1,1        | 0          | 0          | 13,2                 | 4,5         | 5,1          | 0,5        | 377         | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30           | 2                | 0,3         | 12,7        | 61,2                          | 0,1        | 0          | 0          | 0,7        | 5,4                  | 5,7         | 26,1         | 1,2        |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>402</b>   | <b>14,4</b>      | <b>18,0</b> | <b>53,0</b> | <b>432,5</b>                  | <b>0,1</b> | <b>2,4</b> | <b>0,2</b> | <b>4,3</b> | <b>35,6</b>          | <b>40,0</b> | <b>167,8</b> | <b>3,1</b> |             |                  |

1

## 2 день

| Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |            |            |            | Минеральные вещества |             |              |            | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|------------|------------|------------|----------------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               | В1, мг     | С, мг      | А, мг      | Е, мг      | Са, мг               | Мg, мг      | Р, мг        | Fe, мг     |             |                  |
| <b>ОВЗ 12-18 ЛЕТ (горячее питание)</b> |              |                  |             |             |                               |            |            |            |            |                      |             |              |            |             |                  |
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ           | 150          | 5,2              | 8,2         | 26,9        | 202,2                         | 0,1        | 0,4        | 0,1        | 0,9        | 82,6                 | 29,7        | 111,7        | 0,8        | 182         | 2011             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ             | 200          | 3,1              | 2,4         | 17,2        | 103,5                         | 0          | 0,5        | 0          | 0          | 109,9                | 16,8        | 82,4         | 0,3        | 379         | 2011             |
| БАТОН                                  | 30           | 2,3              | 0,9         | 15,4        | 78,6                          | 0          | 0          | 0          | 0          | 5,7                  | 3,9         | 19,5         | 0,3        |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>            | <b>380</b>   | <b>10,6</b>      | <b>11,5</b> | <b>59,5</b> | <b>384,3</b>                  | <b>0,1</b> | <b>0,9</b> | <b>0,1</b> | <b>0,9</b> | <b>198,2</b>         | <b>50,4</b> | <b>213,6</b> | <b>1,4</b> |             |                  |

2

## 3 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |            |            |            | Минеральные вещества |             |              |            | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|------------|------------|------------|----------------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               | В1, мг     | С, мг      | А, мг      | Е, мг      | Са, мг               | Мg, мг      | Р, мг        | Fe, мг     |             |                  |
| <b>ОВЗ 12-18 ЛЕТ (горячее питание)</b>      |              |                  |             |             |                               |            |            |            |            |                      |             |              |            |             |                  |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                           | 60           | 5,7              | 10,2        | 1,1         | 118,6                         | 0          | 0,1        | 0,1        | 1,0        | 38,3                 | 6,4         | 85,9         | 1          | 210         | 2011             |
| ШНИЦЕЛЬ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ                       | 60           | 13,1             | 15,4        | 5,4         | 212,9                         | 0          | 0,5        | 0,1        | 0,2        | 12,9                 | 12,8        | 110,6        | 1,1        | 295         | 2011             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                               | 200/15/7     | 0,2              | 0           | 15,0        | 61,6                          | 0          | 1,1        | 0          | 0          | 13,2                 | 4,5         | 5,1          | 0,5        | 377         | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30           | 2                | 0,3         | 12,7        | 61,2                          | 0,1        | 0          | 0          | 0,7        | 5,4                  | 5,7         | 26,1         | 1,2        |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>372</b>   | <b>21,0</b>      | <b>25,9</b> | <b>34,2</b> | <b>454,3</b>                  | <b>0,1</b> | <b>1,7</b> | <b>0,2</b> | <b>1,9</b> | <b>69,8</b>          | <b>29,4</b> | <b>227,7</b> | <b>3,8</b> |             |                  |

3

## 4 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |            |          |            | Минеральные вещества |             |              |            | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|------------|----------|------------|----------------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               | В1, мг     | С, мг      | А, мг    | Е, мг      | Са, мг               | Mg, мг      | Р, мг        | Fe, мг     |             |                  |
| <b>ОВЗ 12-18 ЛЕТ (горячее питание)</b>      |              |                  |             |             |                               |            |            |          |            |                      |             |              |            |             |                  |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                         | 150          | 14,1             | 16,0        | 14,6        | 259,9                         | 0,1        | 7,7        | 0        | 2,8        | 16,3                 | 32,8        | 153,8        | 2,3        | 259         | 2011             |
| КАКАО С МОЛОКОМ                             | 200          | 3,9              | 3,3         | 16,7        | 113,2                         | 0          | 0,6        | 0        | 0          | 130,9                | 23,0        | 101          | 0,6        | 382         | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30           | 2                | 0,3         | 12,7        | 61,2                          | 0,1        | 0          | 0        | 0,7        | 5,4                  | 5,7         | 26,1         | 1,2        |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>380</b>   | <b>20,0</b>      | <b>19,6</b> | <b>44,0</b> | <b>434,3</b>                  | <b>0,2</b> | <b>8,3</b> | <b>0</b> | <b>3,5</b> | <b>152,6</b>         | <b>61,5</b> | <b>280,9</b> | <b>4,1</b> |             |                  |

4

## 5 день

| Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |            |            |            | Минеральные вещества |             |              |            | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|------------|------------|------------|----------------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               | В1, мг     | С, мг      | А, мг      | Е, мг      | Са, мг               | Mg, мг      | Р, мг        | Fe, мг     |             |                  |
| <b>ОВЗ 12-18 ЛЕТ (горячее питание)</b> |              |                  |             |             |                               |            |            |            |            |                      |             |              |            |             |                  |
| КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ                      | 150          | 5,9              | 9,4         | 22,8        | 201,2                         | 0,1        | 0,4        | 0,1        | 1,2        | 93,6                 | 46,1        | 149,1        | 1,3        | 173         | 2011             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                          | 200/15/7     | 0,2              | 0           | 15,0        | 61,6                          | 0          | 1,1        | 0          | 0          | 13,2                 | 4,5         | 5,1          | 0,5        | 377         | 2011             |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ                     | 30           | 3,5              | 5,7         | 9,3         | 102,4                         | 0          | 0,1        | 0          | 0,1        | 83,0                 | 5,5         | 57,3         | 0,3        | 3           | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>            | <b>402</b>   | <b>9,6</b>       | <b>15,1</b> | <b>47,1</b> | <b>365,2</b>                  | <b>0,1</b> | <b>1,6</b> | <b>0,1</b> | <b>1,3</b> | <b>189,8</b>         | <b>56,1</b> | <b>211,5</b> | <b>2,1</b> |             |                  |

5

## 6 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |            |          |            | Минеральные вещества |             |              |            | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|------------|----------|------------|----------------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               | В1, мг     | С, мг      | А, мг    | Е, мг      | Са, мг               | Mg, мг      | Р, мг        | Fe, мг     |             |                  |
| <b>ОВЗ 12-18 ЛЕТ (горячее питание)</b>      |              |                  |             |             |                               |            |            |          |            |                      |             |              |            |             |                  |
| ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ                             | 150          | 19,6             | 10,7        | 52,7        | 385,7                         | 0,1        | 0,9        | 0        | 0,6        | 43,1                 | 25,9        | 174,9        | 2,5        | 391         | 2011             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                               | 200/15/7     | 0,2              | 0           | 15,0        | 61,6                          | 0          | 1,1        | 0        | 0          | 13,2                 | 4,5         | 5,1          | 0,5        | 377         | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30           | 2                | 0,3         | 12,7        | 61,2                          | 0,1        | 0          | 0        | 0,7        | 5,4                  | 5,7         | 26,1         | 1,2        |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>402</b>   | <b>21,8</b>      | <b>11,0</b> | <b>80,4</b> | <b>508,5</b>                  | <b>0,2</b> | <b>2,0</b> | <b>0</b> | <b>1,3</b> | <b>61,7</b>          | <b>36,1</b> | <b>206,1</b> | <b>4,2</b> |             |                  |

6

## 7 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |            |          |            | Минеральные вещества |             |              |            | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|------------|----------|------------|----------------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               | В1, мг     | С, мг      | А, мг    | Е, мг      | Са, мг               | Mg, мг      | Р, мг        | Fe, мг     |             |                  |
| <b>ОВЗ 12-18 ЛЕТ (горячее питание)</b>      |              |                  |             |             |                               |            |            |          |            |                      |             |              |            |             |                  |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА                     | 50           | 8,5              | 9,2         | 1,3         | 122,8                         | 0          | 0,6        | 0        | 0,4        | 6,2                  | 10,4        | 73,7         | 1,1        | 246         | 2011             |
| РИС ОТВАРНОЙ                                | 150          | 3,6              | 5,9         | 38,5        | 222                           | 0          | 0          | 0        | 0,3        | 4,6                  | 24,1        | 73,3         | 0,5        | 304         | 2011             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                               | 200/15/7     | 0,2              | 0           | 15,0        | 61,6                          | 0          | 1,1        | 0        | 0          | 13,2                 | 4,5         | 5,1          | 0,5        | 377         | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30           | 2                | 0,3         | 12,7        | 61,2                          | 0,1        | 0          | 0        | 0,7        | 5,4                  | 5,7         | 26,1         | 1,2        |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>452</b>   | <b>14,3</b>      | <b>15,4</b> | <b>67,5</b> | <b>467,6</b>                  | <b>0,1</b> | <b>1,7</b> | <b>0</b> | <b>1,4</b> | <b>29,4</b>          | <b>44,7</b> | <b>178,2</b> | <b>3,3</b> |             |                  |

7

## 8 день

| Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |            |            |            | Минеральные вещества |             |              |            | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|------------|------------|------------|----------------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               | В1, мг     | С, мг      | А, мг      | Е, мг      | Са, мг               | Mg, мг      | Р, мг        | Fe, мг     |             |                  |
| <b>ОВЗ 12-18 ЛЕТ (горячее питание)</b> |              |                  |             |             |                               |            |            |            |            |                      |             |              |            |             |                  |
| КАША "ДРУЖБА"                          | 150          | 4,2              | 7,9         | 23,8        | 183,4                         | 0,1        | 0,4        | 0,1        | 0,5        | 79,5                 | 23,0        | 93,9         | 0,6        | 175         | 2011             |
| КАКАО С МОЛОКОМ                        | 200          | 3,9              | 3,3         | 16,7        | 113,2                         | 0          | 0,6        | 0          | 0          | 130,9                | 23,0        | 101          | 0,6        | 382         | 2011             |
| БАТОН                                  | 35           | 2,6              | 1           | 18          | 91,7                          | 0          | 0          | 0          | 0          | 6,7                  | 4,6         | 22,8         | 0,4        |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>            | <b>385</b>   | <b>10,7</b>      | <b>12,2</b> | <b>58,5</b> | <b>388,3</b>                  | <b>0,1</b> | <b>1,0</b> | <b>0,1</b> | <b>0,5</b> | <b>217,1</b>         | <b>50,6</b> | <b>217,7</b> | <b>1,6</b> |             |                  |

8

## 9 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |            |            |            | Минеральные вещества |             |              |            | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|------------|------------|------------|----------------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               | В1, мг     | С, мг      | А, мг      | Е, мг      | Са, мг               | Mg, мг      | Р, мг        | Fe, мг     |             |                  |
| <b>ОВЗ 12-18 ЛЕТ (горячее питание)</b>      |              |                  |             |             |                               |            |            |            |            |                      |             |              |            |             |                  |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ                               | 150          | 13,0             | 16,5        | 13,1        | 252,2                         | 0,1        | 6,5        | 0,3        | 2,5        | 22,7                 | 29,1        | 138,9        | 1,7        | 309         | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                               | 200          | 0,3              | 0           | 11,5        | 47,1                          | 0          | 0,1        | 0          | 0          | 21,9                 | 9,9         | 12,6         | 1,3        | 376         | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40           | 2,6              | 0,4         | 17          | 81,6                          | 0,1        | 0          | 0          | 0,9        | 7,2                  | 7,6         | 34,8         | 1,6        |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>390</b>   | <b>15,9</b>      | <b>16,9</b> | <b>41,6</b> | <b>380,9</b>                  | <b>0,2</b> | <b>6,6</b> | <b>0,3</b> | <b>3,4</b> | <b>51,8</b>          | <b>46,6</b> | <b>186,3</b> | <b>4,6</b> |             |                  |

9

## 10 день

| Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |            |          |            | Минеральные вещества |             |              |            | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|----------|------------|----------|------------|----------------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг      | А, мг    | Е, мг      | Са, мг               | Mg, мг      | Р, мг        | Fe, мг     |             |                  |
| <b>ОВЗ 12-18 ЛЕТ (горячее питание)</b> |              |                  |             |             |                               |          |            |          |            |                      |             |              |            |             |                  |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ   | 155          | 4,7              | 4,4         | 14,2        | 116,1                         | 0        | 0,6        | 0        | 0,1        | 117,3                | 14,9        | 93,1         | 0,3        | 120         | 2011             |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ                     | 50           | 5,8              | 9,4         | 15,4        | 170,6                         | 0        | 0,1        | 0        | 0,1        | 138,3                | 9,2         | 95,5         | 0,5        | 3           | 2011             |
| КАКАО С МОЛОКОМ                        | 200          | 3,9              | 3,3         | 16,7        | 113,2                         | 0        | 0,6        | 0        | 0          | 130,9                | 23,0        | 101          | 0,6        | 382         | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>            | <b>405</b>   | <b>14,4</b>      | <b>17,1</b> | <b>46,3</b> | <b>399,9</b>                  | <b>0</b> | <b>1,3</b> | <b>0</b> | <b>0,2</b> | <b>386,5</b>         | <b>47,1</b> | <b>289,6</b> | <b>1,4</b> |             |                  |

10

## 11 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |            |            |            | Минеральные вещества |             |              |            | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|------------|------------|------------|----------------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               | В1, мг     | С, мг      | А, мг      | Е, мг      | Са, мг               | Mg, мг      | Р, мг        | Fe, мг     |             |                  |
| <b>ОВЗ 12-18 ЛЕТ (горячее питание)</b>      |              |                  |             |             |                               |            |            |            |            |                      |             |              |            |             |                  |
| МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ              | 75           | 13,3             | 14,9        | 2,1         | 195,2                         | 0          | 0,7        | 0,1        | 2,0        | 9,8                  | 16,6        | 115,4        | 1,6        | 256         | 2011             |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ                   | 150          | 4,5              | 4,5         | 32,1        | 187,5                         | 0,1        | 0          | 0          | 1,9        | 17,4                 | 17,8        | 144,7        | 0,9        | 171         | 2011             |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                               | 200          | 2,9              | 2,4         | 15,7        | 96,6                          | 0          | 0,5        | 0          | 0          | 114,5                | 15,4        | 75,7         | 0,5        | 378         | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30           | 2                | 0,3         | 12,7        | 61,2                          | 0,1        | 0          | 0          | 0,7        | 5,4                  | 5,7         | 26,1         | 1,2        |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>455</b>   | <b>22,7</b>      | <b>22,1</b> | <b>62,6</b> | <b>540,5</b>                  | <b>0,2</b> | <b>1,2</b> | <b>0,1</b> | <b>4,6</b> | <b>147,1</b>         | <b>55,5</b> | <b>361,9</b> | <b>4,2</b> |             |                  |

11

## 12 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |            |          |            | Минеральные вещества |             |              |            | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|------------|----------|------------|----------------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               | В1, мг     | С, мг      | А, мг    | Е, мг      | Са, мг               | Mg, мг      | Р, мг        | Fe, мг     |             |                  |
| <b>ОВЗ 12-18 ЛЕТ (горячее питание)</b>      |              |                  |             |             |                               |            |            |          |            |                      |             |              |            |             |                  |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                         | 150          | 17,9             | 17,4        | 15,6        | 289,9                         | 0,2        | 8,2        | 0        | 0,7        | 18,5                 | 37,8        | 187,8        | 2,9        | 259         | 2011             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                  | 200          | 3,1              | 2,4         | 17,2        | 103,5                         | 0          | 0,5        | 0        | 0          | 109,9                | 16,8        | 82,4         | 0,3        | 379         | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30           | 2                | 0,3         | 12,7        | 61,2                          | 0,1        | 0          | 0        | 0,7        | 5,4                  | 5,7         | 26,1         | 1,2        |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>380</b>   | <b>23,0</b>      | <b>20,1</b> | <b>45,5</b> | <b>454,6</b>                  | <b>0,3</b> | <b>8,7</b> | <b>0</b> | <b>1,4</b> | <b>133,8</b>         | <b>60,3</b> | <b>296,3</b> | <b>4,4</b> |             |                  |

12

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

| Итого                      | Пищевые вещества |            |                | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины  |       |       |       | Минеральные вещества |        |                    |           |
|----------------------------|------------------|------------|----------------|-------------------------------------|-----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------------------|-----------|
|                            | Белки, г         | Жиры,<br>г | Углеводы,<br>г |                                     | В1,<br>мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг              | Fe,<br>мг |
| Итого за весь период       | 198,4            | 204,9      | 640,2          | 5 210,9                             | 1,7       | 37,4  | 1,1   | 24,7  | 1 673,4              | 578,3  | 837,6 <sup>2</sup> | 38,2      |
| Среднее значение за период | 16,53            | 17,08      | 53,35          | 434,24                              | 0,14      | 3,12  | 0,09  | 2,06  | 139,45               | 48,19  | 236,47             | 3,18      |

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

| Возраст<br>детей | Завтрак |
|------------------|---------|
| ОВЗ 12-18 ЛЕТ    | 400     |