

СОГЛАСОВАНО
Директор образовательной организации

Ф.И.О.



УТВЕРЖДАЮ:
БФ ООО «КШП» Подросток
Директор
А.В.Минеев
Ф.И.О. _____ Подпись _____

ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»
Примерное 12— дневное меню
дополнительного питания ОВЗ
общеобразовательных организаций
2023-2024 учебный год

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню дополнительного питания на 2023-2024 год

День : Понедельник 1

сезон: Весна

Неделя : 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минералы							
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Дополнительное питание																			
244**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,8	0,38	0,01	3,54	6,25	4,6	0,29	30		0,02	0,7
Тек №1.1	Булочка «Дорожная»	70	4,9	7,77	30,94	229,53	0,112	0,058		22,33	1,008	44,33	17,62	11,06	1,078	35	0,98	3,3	13
	Итого:	270	4,97	7,78	46,25	291,15	0,152	0,068	2,8	22,71	1,018	47,87	23,87	15,66	1,368	65	0,98	3,32	13,7

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню дополнительного питания на 2023-2024 год

День : Вторник 2

сезон: Весна

Неделя : 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины					Минералы							
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Дополнительное питание																			
ТТК №33	Лимонный напиток	180	0	0	20,16	80,64	0	0,009	2,52	0	0	0	12,78	1,8	0,36	19,26	0	0	0
Тек №1.2	Булочка «Росинская»	70	5,02	5,82	29,52	190,24	0,084	0,058		22,33	0,82	44,33	10,5	8,17	1,05	35	0,98	3,29	12,98
	Итого:	250	5,02	5,82	49,68	270,88	0,084	0,067	2,52	22,33	0,82	44,33	23,28	9,97	1,41	54,26	0,98	3,29	12,98

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню дополнительного питания на 2023-2024 год

День : Среда 3

сезон: Весна

Неделя : 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины					Минералы							
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Дополнительное питание																			
493****	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0		0		3	11	1	0,3	21			
590****	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8	0,031	0	0	0,0032	0,035	36	11,6	8	0,83	0	0	0	0
	Итого:	240	3,1	3,92	44,76	226,8	0,031	0	0	0,0032	0,035	39	22,6	9	1,13	21	0	0	0

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню дополнительного питания на 2023-2024 год

День: Четверг 4

сезон: Весна

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минералы							
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Иод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Дополнительное питание																			
49****	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром)	200	0,1	0	15	69	0	0		0			3	11	1	0,3	21		
Таб.№1	Булочка «Дарошан»	90	6,3	9,99	39,78	295,11	0,144	0,075		28,71	1,29		57	22,65	14,22	1,38	45	1,26	4,23
	Итого:	290	6,4	9,99	54,78	364,11	0,144	0,075	0	28,71	1,29	60	33,65	15,22	1,68	66	1,26	4,23	16,69

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню дополнительного питания на 2023-2024 год

День: Пятница 5

сезон: Весна

Неделя: 1

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минералы							
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Иод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Дополнительное питание																			
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01		2,8	0,38	0,01	3,54	6,29	4,6	0,29	20	0,02	0,7
590****	Печенье	30	2,28	2,94	22,32	128,1	0,023	0		0	0,002	1,05	27	8,7	6	0,63	0	0	0
	Итого:	230	2,32	2,95	37,63	190,72	0,063	0,01	2,8	0,382	1,06	30,54	14,95	10,6	0,92	30	0	0,02	0,7

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню дополнительного питания на 2023-2024 год

День: суббота 6

сезон: Весна

Неделя: 1

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минералы							
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Иод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Дополнительное питание																			
300**	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром)	180	0,11	0	10,84	43,78		0,009		0,099				4,5	0,36	18,9			
96****	Булочка с джемом или повидлом	40	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0	0,1	0,03	0,2	12	6	3	0,4	0	0	0	0
	Итого:	220	1,31	4,2	31,24	167,78	0,02	0,009	0,1	0,129	0,2	12	10,5	3	0,76	18,9	0	0	0

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню дополнительного питания на 2023-2024 год

День : Понедельник 7

сезон: Весна

Неделя : 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минералы							
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Дополнительное питание																			
Таблица	Булочка из концентрата пшеничного и ржаного	180	1,26	0	26,1	109,97		0		0			0,9	0	0,09				
Таблица 1	Булочка «Ферровит»	70	4,9	7,77	30,94	229,53	0,112	0,058		22,33	1,003	44,33	17,62	11,06	1,07	35	0,98	3,29	12,98
	Итого:	250	6,16	7,77	57,04	339,5	0,112	0,058	0	22,33	1,003	44,33	18,52	11,06	1,16	35	0,98	3,29	12,98

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню дополнительного питания на 2023-2024 год

День : Вторник 8

сезон: Весна

Неделя : 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минералы							
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Дополнительное питание																			
294**	Чай с лимоном	180	0,063	0,09	13,78	55,45	0,036	0,009	2,52	0,342	0,009	3,286	5,62	4,14	0,26	27		0,018	0,063
558****	Булочка «Алтайская»	100	8,6	5	52,8	290	0,42	0	2	0	3	66	26	34	1	0	0	0	0
	Итого:	280	8,663	5,09	66,58	345,45	0,156	0,009	4,52	0,342	3,009	69,186	21,62	18,14	1,26	27	0	0,018	0,063

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню дополнительного питания на 2023-2024 год

День : Среда 9

сезон: Весна

Неделя : 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минералы							
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Дополнительное питание																			
493****	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0		0		3	11	1	0,3	21			
590****	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8	0,031	0	0	0,0032	0,035	36	11,6	8	0,83	0	0	0	0
	Итого:	240	3,1	3,92	44,76	226,8	0,031	0	0	0,0032	0,035	39	22,6	9	1,13	21	0	0	0

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню дополнительного питания на 2023-2024 год

День : Четверг 10

сезон: Весна

Неделя : 2

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы							
			Белки	Жиры	Углеб.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Дополнительное питание																				
ТТКСН	Фруктовый чай с яблоком	200	0,0	0	75	115				0	1,7		6,9	9,2	5,9	0,54	91,6	0,87	0,1	3,13
ТТКСН.1	Булочка с кориандром	60	4,9	6,66	26,52	196,74	0,096	0,08		19,34	0,86	38	15,1	9,48	0,92	30	0,84	7,82	11,13	
	Итого:	260	4,4	6,66	61,52	311,74	0,096	0,08	0	20,34	0,86	44,9	24,3	15,38	1,46	121,6	1,71	2,92	14,26	

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню дополнительного питания на 2023-2024 год

День : Пятница 11

сезон: Весна

Неделя : 2

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы							
			Белки	Жиры	Углеб.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Дополнительное питание																				
ТТКСН.19	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,26	0	26,1	109,97		0		0			0,9	0	0,09					
890****	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,023	0	0	0,002	1,05	27	3,9	6	0,63	0	0	0	0	
	Итого:	210	3,51	2,94	48,42	235,07	0,023	0	0	0,002	1,05	27	9,6	6	0,72	0	0	0	0	

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню дополнительного питания на 2023-2024 год

День : суббота 12

сезон: Весна

Неделя : 2

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углеб.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Дополнительное питание																			
300**	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром)	200	0,12	0	12,04	48,64		0,01		0,11			5		0,1	21			
96****	Булочка с джемом или повидлом	50	1,5	3,25	25,5	155	0,025	0	0,125	0,037	0,25	15	7,5	3,75	0,5	0	0	0	0
	Итого:	250	1,62	3,25	37,54	203,64	0,025	0,01	0,125	0,147	0,25	15	12,5	3,75	0,9	21	0	0	0