

СОГЛАСОВАНО:
Директор образовательной организации

Ф.И.О.

Подпись

УТВЕРЖДАЮ:

БФ ООО «КШИЦ» 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 2023-2024год

День : Понедельник 1

сезон: Весна

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						энергетическая ценность	Витамины										Минералы									
			Белки	Жиры	Углев.	клетчатка	сахар	клетчатка		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	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										
Т/к№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 2023-2024год

День : Вторник 2

сезон: Весна

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						энергетическая ценность	Витамины										Минералы									
			Белки	Жиры	Углев.	клетчатка	сахар	клетчатка		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																													
Т/к№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										
Т/к.№1.2	Булочка «Российская»	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 2023-2024год

День : Среда 3

сезон: Весна

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						энергетическая ценность	Витамины										Минералы									
			Белки	Жиры	Углев.	клетчатка	сахар	клетчатка		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	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 2023-2024год
День : Четверг 4

сезон: Весна

№ рецеп.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						энергетическая ценность	Витамины										Минералы									
			Белки	Жиры	Углев.	клетчатка	сахара	кислоты		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													
Тк№п1.1	Булочка «Дорожная»	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	16,69										
Итого:		290	6,4	9,99	54,78	355,11	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 2023-2024год
День : Пятница 5

сезон: Весна

№ рецеп.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						энергетическая ценность	Витамины										Минералы									
			Белки	Жиры	Углев.	клетчатка	сахара	кислоты		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	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									
590****	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,023	0	0	0,002	1,05	27	8,7	6	0,63	0	0	0	0										
Итого:		230	2,32	2,95	37,63	186,72	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 2023-2024год
День: суббота 6

сезон: Весна

№ рецеп.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						энергетическая ценность	Витамины										Минералы									
			Белки	Жиры	Углев.	клетчатка	сахара	кислоты		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)	180	0,11	0	10,84	43,78		0,009		0,099			4,5		0,36	18,9													
96****	Бутерброд 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 2023-2024год

День : Понедельник 7

сезон: Весна

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						энергетическая ценность	Витамины										Минералы									
			Белки	Жиры	Углев.	клетчатка	В1	В2		С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор									
1		3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20									
Дополнительное питание																													
Ткмклат9	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,26	0	26,1	109,97		0			0			0,9	0	0,09													
Ткмккл1	Булочка «Дорожная»	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 2023-2024год

День : Вторник 8

сезон: Весна

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						энергетическая ценность	Витамины										Минералы									
			Белки	Жиры	Углев.	клетчатка	В1	В2		С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор									
1		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	3,186	5,62	4,14	0,26	27		0,018	0,063										
558****	Булочка «Алтайская»	100	8,6	5	52,8	290	0,12	0	2	0	3	66	16	14	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 2023-2024год

День : Среда 9

сезон: Весна

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						энергетическая ценность	Витамины										Минералы									
			Белки	Жиры	Углев.	клетчатка	В1	В2		С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор									
1		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

№ рец.	Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						энергетическая ценность	Витамины										Минералы									
			Белки	Жиры	Углев.	клетчатка	В1	В2		С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор									
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20										
Дополнительное питание																													
ТТКС8	Фруктовый чай с яблоком	200	0,2	0	35	11,5				0	1,2		6,9	9,2	5,9	0,54	91,6	0,87	0,1	3,13									
ТТКС11	Булочка «Дорожная»	60	4,2	6,66	26,52	196,74	0,096	0,05		19,14	0,86	38	15,1	9,48	0,92	30	0,84	2,82	11,13										
Итого:		260	4,4	6,66	61,52	311,74	0,096	0,05	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

№ рец.	Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						энергетическая ценность	Витамины										Минералы									
			Белки	Жиры	Углев.	клетчатка	В1	В2		С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор									
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20										
Дополнительное питание																													
ТТКС119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,26	0	26,1	109,97				0			0,9	0	0,09														
590****	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,023	0	0	0,002	1,05	27	8,7	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

№ рец.	Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						энергетическая ценность	Витамины										Минералы									
			Белки	Жиры	Углев.	клетчатка	В1	В2		С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор									
1		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			5		0,4	21													
96****	Булочка с джемом или повидлом	50	1,5	5,25	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	5,25	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										