

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 2023-2024год

День : Понедельник 1

сезон: Весна

Неделя : 1

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

Неделя : 1

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

Неделя : 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | Минералы | | | | Калий | Йод | Селен | Фтор |
|------------------------|--|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|--------------|----------|----------|---------------|--------------|-----------|-------------|----------|-------------|-----------|----------|----------|----------|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | В1 | В2 | С | А | Е | Р | Кальций | Магний | Железо | | | | |
| 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 2023-2024год

День : Четверг 4

сезон: Весна

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | Минералы | | | | Калий | Йод | Селен | Фтор |
|------------------------|--|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|--------------|--------------|----------|--------------|-------------|-----------|--------------|--------------|-------------|-----------|-------------|-------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | В1 | В2 | С | А | Е | Р | Кальций | Магний | Железо | | | | |
| 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 | | | |
| Ттк№1.1 | 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

Неделя : 1

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

Неделя : 1

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

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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК№1.19 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 180 | 1,26 | 0 | 26,1 | 109,97 | | 0 | | 0 | | | 0,9 | 0 | 0,09 | | | | |
| Ттк№1.1 | 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

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 | 3,186 | 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

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 2023-2024год

День : Четверг 10

сезон: Весна

Неделя : 2

| № рец. | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК58 | Фруктовый чай с яблоком | 200 | 0,2 | 0 | 35 | 115 | | | | 0 | 1,2 | | 6,9 | 9,2 | 5,9 | 0,54 | 91,6 | 0,87 | 0,1 | 3,13 |
| Ттк№1.1 | 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 2023-2024год

День : Пятница 11

сезон: Весна

Неделя : 2

| № рец. | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| тткмл.119 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 180 | 1,26 | 0 | 26,1 | 109,97 | | 0 | | 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 2023-2024год

День : суббота 12

сезон: Весна

Неделя : 2

| № рец. | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 300** | Чай с сахаром ,вареньем, медом (с сахаром) | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | | 0,01 | | 0,11 | | | 5 | | 0,4 | 21 | | | | |
| 96**** | Бутерброд 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 | |