

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню дополнительного питания на 2024-2025год

День : Понедельник 1

сезон: Зима

Неделя : 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины				
			Белки	Жиры	Углев.		B1	B2	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
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
Ттк№1.1	Булочка «Дорожная»	70	4,9	7,77	30,94	229,53	0,112	0,058		22,33	1,008
	Итого:	270	4,97	7,78	46,25	291,15	0,152	0,068	2,8	22,71	1,018

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню дополнительного питания на 2024-2025год

День : Вторник 2

сезон: Зима

Неделя : 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины				
			Белки	Жиры	Углев.		B1	B2	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Дополнительное питание											
ТТК№33	Лимонный напиток	180	0	0	20,16	80,64	0	0,009	2,52	0	0
Ттк №1.2	Булочка «Российская»	70	5,02	5,82	29,52	190,24	0,084	0,058		22,33	0,82
	Итого:	250	5,02	5,82	49,68	270,88	0,084	0,067	2,52	22,33	0,82

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню дополнительного питания на 2024-2025год

День : Среда 3

сезон: Зима

Неделя : 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины				
			Белки	Жиры	Углев.		B1	B2	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Дополнительное питание											
493****	Чай с сахаром ,вареньем, медом (с сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0		0	
590****	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8	0,031	0	0	0,0032	0,035
	Итого:	240	3,1	3,92	44,76	226,8	0,031	0	0	0,0032	0,035

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню дополнительного питания на 2024-2025год

День : Четверг 4

сезон: Зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины				
			Белки	Жиры	Углев.		B1	B2	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Дополнительное питание											
493****	Чай с сахаром ,вареньем, медом (с сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0		0	
Ттк№1.1	Булочка «Дорожная»	90	6,3	9,99	39,78	295,11	0,144	0,075		28,71	1,29
	Итого:	290	6,4	9,99	54,78	355,11	0,144	0,075	0	28,71	1,29

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню дополнительного питания на 2024-2025год

День : Пятница 5

сезон: Зима

Неделя : 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины				
			Белки	Жиры	Углев.		B1	B2	C	A	E

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
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
590****	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,023	0	0	0,002	1,05
	Итого:	230	2,32	2,95	37,63	186,72	0,063	0,01	2,8	0,382	1,06

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню дополнительного питания на 2024-2025год

День : суббота 6

сезон: Зима

Неделя : 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины				
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Дополнительное питание											
300**	Чай с сахаром ,вареньем, медом (с сахаром)	180	0,11	0	10,84	43,78		0,009		0,099	
96****	Бутерброд с джемом или повидлом	40	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0	0,1	0,03	0,2
	Итого:	220	1,31	4,2	31,24	167,78	0,02	0,009	0,1	0,129	0,2

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню дополнительного питания на 2024-2025год

День : Понедельник 7

сезон: Зима

Неделя : 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины				
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Дополнительное питание											
ТТК№1.19	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,26	0	26,1	109,97		0		0	
ТТК№1.1	Булочка «Дорожная»	70	4,9	7,77	30,94	229,53	0,112	0,058		22,33	1,003
	Итого:	250	6,16	7,77	57,04	339,5	0,112	0,058	0	22,33	1,003

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню дополнительного питания на 2024-2025год

День : Вторник 8

сезон: Зима

Неделя : 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины				
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
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
558****	Булочка «Алтайская»	100	8,6	5	52,8	290	0,12	0	2	0	3
	Итого:	280	8,663	5,09	66,58	345,45	0,156	0,009	4,52	0,342	3,009

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню дополнительного питания на 2024-2025год

День : Среда 9

сезон: Зима

Неделя : 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины				
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Дополнительное питание											
493****	Чай с сахаром ,вареньем, медом (с сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0		0	
590****	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8	0,031	0	0	0,0032	0,035
	Итого:	240	3,1	3,92	44,76	226,8	0,031	0	0	0,0032	0,035

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню дополнительного питания на 2024-2025год

День : Четверг 10

сезон: Зима

Неделя : 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины				
			Белки	Жиры	Углев.		B1	B2	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Дополнительное питание											
ТТК58	Фруктовый чай с яблоком	200	0,2	0	35	115			0	1,2	
Ттк№1.1	Булочка «Дорожная»	60	4,2	6,66	26,52	196,74	0,096	0,05		19,14	0,86
	Итого:	260	4,4	6,66	61,52	311,74	0,096	0,05	0	20,34	0,86

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню дополнительного питания на 2024-2025год

День : Пятница 11

сезон: Зима

Неделя : 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины				
			Белки	Жиры	Углев.		B1	B2	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Дополнительное питание											
ттк№1.119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,26	0	26,1	109,97		0		0	
590****	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,023	0	0	0,002	1,05
	Итого:	210	3,51	2,94	48,42	235,07	0,023	0	0	0,002	1,05

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню дополнительного питания на 2024-2025год

День : суббота 12

сезон: Зима

Неделя : 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины				
			Белки	Жиры	Углев.		B1	B2	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Дополнительное питание											
300**	Чай с сахаром ,вареньем, медом (с сахаром)	200	0,12	0	12,04	48,64		0,01		0,11	
96****	Бутерброд с джемом или повидлом	50	1,5	5,25	25,5	155	0,025	0	0,125	0,037	0,25
	Итого:	250	1,62	5,25	37,54	203,64	0,025	0,01	0,125	0,147	0,25

13	14	15	16	17	18	19	20
3,54	6,25	4,6	0,29	30		0,02	0,7
27	8,7	6	0,63	0	0	0	0
30,54	14,95	10,6	0,92	30	0	0,02	0,7

Минералы							
Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
13	14	15	16	17	18	19	20
	4,5		0,36	18,9			
12	6	3	0,4	0	0	0	0
12	10,5	3	0,76	18,9	0	0	0

Минералы							
Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
13	14	15	16	17	18	19	20
	0,9	0	0,09				
44,33	17,62	11,06	1,07	35	0,98	3,29	12,98
44,33	18,52	11,06	1,16	35	0,98	3,29	12,98

Минералы							
Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
13	14	15	16	17	18	19	20
3,186	5,62	4,14	0,26	27		0,018	0,063
66	16	14	1	0	0	0	0
69,186	21,62	18,14	1,26	27	0	0,018	0,063

Минералы							
Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
13	14	15	16	17	18	19	20
3	11	1	0,3	21			
36	11,6	8	0,83	0	0	0	0
39	22,6	9	1,13	21	0	0	0

Минералы							
Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
13	14	15	16	17	18	19	20
6,9	9,2	5,9	0,54	91,6	0,87	0,1	3,13
38	15,1	9,48	0,92	30	0,84	2,82	11,13
44,9	24,3	15,38	1,46	121,6	1,71	2,92	14,26

Минералы							
Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
13	14	15	16	17	18	19	20
	0,9	0	0,09				
27	8,7	6	0,63	0	0	0	0
27	9,6	6	0,72	0	0	0	0

Минералы							
Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
13	14	15	16	17	18	19	20
	5		0,4	21			
15	7,5	3,75	0,5	0	0	0	0
15	12,5	3,75	0,9	21	0	0	0