

СОГЛАСОВАНО  
Директор образовательной организации



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**

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню дополнительного питания на 2023-2024 год

День : Понедельник 1

сезон: Осень

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	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
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
	<b>Итого:</b>	<b>270</b>	<b>4,97</b>	<b>7,78</b>	<b>46,25</b>	<b>291,15</b>	<b>0,152</b>	<b>0,068</b>	<b>2,8</b>	<b>22,71</b>	<b>1,018</b>	<b>47,87</b>	<b>23,87</b>	<b>15,66</b>	<b>1,368</b>	<b>65</b>	<b>0,98</b>	<b>3,32</b>	<b>13,7</b>

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню дополнительного питания на 2023-2024 год

День : Вторник 2

сезон: Осень

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	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																			
ТГК№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 «Росейская»	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
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>5,02</b>	<b>5,82</b>	<b>49,68</b>	<b>270,88</b>	<b>0,084</b>	<b>0,067</b>	<b>2,52</b>	<b>22,33</b>	<b>0,82</b>	<b>44,33</b>	<b>23,28</b>	<b>9,97</b>	<b>1,41</b>	<b>54,26</b>	<b>0,98</b>	<b>3,29</b>	<b>12,98</b>

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню дополнительного питания на 2023-2024 год

День : Среда 3

сезон: Осень

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	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
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>3,1</b>	<b>3,92</b>	<b>44,76</b>	<b>226,8</b>	<b>0,031</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0032</b>	<b>0,035</b>	<b>39</b>	<b>22,6</b>	<b>9</b>	<b>1,13</b>	<b>21</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню дополнительного питания на 2023-2024 год

День : Четверг 4

сезон:Осень

Неделя : I

№ рецеп.	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		
Тгк№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
	<b>Итого:</b>	<b>290</b>	<b>6,4</b>	<b>9,99</b>	<b>54,78</b>	<b>355,11</b>	<b>0,144</b>	<b>0,075</b>	<b>0</b>	<b>28,71</b>	<b>1,29</b>	<b>60</b>	<b>33,65</b>	<b>15,22</b>	<b>1,68</b>	<b>66</b>	<b>1,26</b>	<b>4,23</b>	<b>16,69</b>

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню дополнительного питания на 2023-2024 год

День : Пятница 5

сезон:Осень

Неделя : I

№ рецеп.	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
	<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>2,32</b>	<b>2,95</b>	<b>37,63</b>	<b>186,72</b>	<b>0,063</b>	<b>0,01</b>	<b>2,8</b>	<b>0,382</b>	<b>1,06</b>	<b>30,54</b>	<b>14,95</b>	<b>10,6</b>	<b>0,92</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>0,7</b>

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню дополнительного питания на 2023-2024 год

День : суббота 6

сезон:Осень

Неделя : I

№ рецеп.	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
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>1,31</b>	<b>4,2</b>	<b>31,24</b>	<b>167,78</b>	<b>0,02</b>	<b>0,009</b>	<b>0,1</b>	<b>0,129</b>	<b>0,2</b>	<b>12</b>	<b>10,5</b>	<b>3</b>	<b>0,76</b>	<b>18,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>



ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню дополнительного питания на 2023-2024 год

День : Понедельник 7

сезон: Осень

Неделя : 2

№ 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	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№1.1*	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
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>6,16</b>	<b>7,77</b>	<b>57,04</b>	<b>339,5</b>	<b>0,112</b>	<b>0,058</b>	<b>0</b>	<b>22,33</b>	<b>1,003</b>	<b>44,33</b>	<b>18,52</b>	<b>11,06</b>	<b>1,16</b>	<b>35</b>	<b>0,98</b>	<b>3,29</b>	<b>12,98</b>

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню дополнительного питания на 2023-2024 год

День : Вторник 8

сезон: Осень

Неделя : 2

№ 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	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
	<b>Итого:</b>	<b>280</b>	<b>8,663</b>	<b>5,09</b>	<b>66,58</b>	<b>345,45</b>	<b>0,156</b>	<b>0,009</b>	<b>4,52</b>	<b>0,342</b>	<b>3,009</b>	<b>69,186</b>	<b>21,62</b>	<b>18,14</b>	<b>1,26</b>	<b>27</b>	<b>0</b>	<b>0,018</b>	<b>0,063</b>

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню дополнительного питания на 2023-2024 год

День : Среда 9

сезон: Осень

Неделя : 2

№ 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	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	0,032	0	0	0,0032	0,035	36	11,6	8	0,83	0	0	0	0
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>3,1</b>	<b>3,92</b>	<b>44,76</b>	<b>226,8</b>	<b>0,031</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0032</b>	<b>0,035</b>	<b>39</b>	<b>22,6</b>	<b>9</b>	<b>1,13</b>	<b>21</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню дополнительного питания на 2023-2024год

День : Четверг 10

сезон:Осень

Неделя : 2

№ рецеп.	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																			
ТПК58	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
ТПК№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
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>4,4</b>	<b>6,66</b>	<b>61,52</b>	<b>311,74</b>	<b>0,096</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>20,34</b>	<b>0,86</b>	<b>44,9</b>	<b>24,3</b>	<b>15,38</b>	<b>1,46</b>	<b>121,6</b>	<b>1,71</b>	<b>2,92</b>	<b>14,26</b>

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню дополнительного питания на 2023-2024год

День : Пятница 11

сезон: Осень

Неделя : 2

№ рецеп.	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																			
ТПК№1.1	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
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>3,51</b>	<b>2,94</b>	<b>48,42</b>	<b>235,07</b>	<b>0,023</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,002</b>	<b>1,05</b>	<b>27</b>	<b>9,6</b>	<b>6</b>	<b>0,72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню дополнительного питания на 2023-2024год

День : суббота 12

сезон:Осень

Неделя : 2

№ рецеп.	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																			
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
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>1,62</b>	<b>5,25</b>	<b>37,54</b>	<b>203,64</b>	<b>0,025</b>	<b>0,01</b>	<b>0,125</b>	<b>0,147</b>	<b>0,25</b>	<b>15</b>	<b>12,5</b>	<b>3,75</b>	<b>0,9</b>	<b>21</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>