

СОГЛАСОВАНО:

Директор образовательной организации

*С.А. Матвеева*

Ф.И.О.

Подпись



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

№ 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
Т.к.№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: 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	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	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
	<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: 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	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: 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	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	69	0	0		0		3	11	1	0,3	21			
Табл.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: 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	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
	<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: 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	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
	<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: Весна

Неделя : 2

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал/100 г)	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																				
188**	Кисель из концентрата плодово-ягодного или ягодного	180	1,26	0	26,1	109,97		0		0			0,9	0	0,09					
189**	Булочка «Дорожная»	70	4,9	7,77	30,94	219,43	0,112	0,058		22,33	1,003	64,33	17,62	11,06	1,07	35	0,98	3,29	17,98	
	Итого:	250	6,16	7,77	57,04	339,5	0,112	0,058	0	22,33	1,003	64,33	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

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал/100 г)	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 2023-2024 год

День : Среда 9

сезон: Весна

Неделя : 2

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал/100 г)	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				
500***	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	Витамины					Минералы								
			Белки	Жиры	Угл.в.		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																				
ГТКС8	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
ГТКС11	Булочка сдобная с корицей	60	4,3	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

Неделя : 2

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины					Минералы								
			Белки	Жиры	Угл.в.		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																				
ГТКС18	Кисель из концентрата плодового или овощного	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 2023-2024 год

День : суббота 12

сезон: Весна

Неделя : 2

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины					Минералы							
			Белки	Жиры	Угл.в.		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