

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**

Примерное меню дополнительного питания на 2024-2025год

День : Понедельник

сезон: Весна

Неделя : 1

№ 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№1.19	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

сезон: Весна

Неделя : 1

№ 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											
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

сезон: Весна

Неделя : 1

№ 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											
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

сезон: Весна

Неделя : 1

№ 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

сезон: Весна

Неделя : 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

1	2	порции	Белки	Жиры	Углев.	энергетическая ценность	B1	B2	C	A	E
Дополнительное питание											
ТТК№1.19	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

сезон: Весна

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											
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

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню дополнительного питания на 2024-2025год

День :Понедельник

сезон: Весна

Неделя : 2

№ 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

сезон: Весна

Неделя : 2

№ 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

сезон: Весна

Неделя : 2

№ 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

сезон: Весна

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	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

сезон: Весна

Неделя : 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	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

сезон: Весна

Неделя : 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	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)	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

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

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
3	11	1	0,3	21			
57	22,65	14,22	1,38	45	1,26	4,23	16,69
60	33,65	15,22	1,68	66	1,26	4,23	16,69

Минералы							
Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
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