

СОГЛАСОВАНО  
Директор образовательной организации



Ф.И.У.

УТВЕРЖДАЮ:  
БФ ООО «КШП» Подросток  
Директор  
А.В. Минцев  
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

№ рецепта	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минералы												
			Белки	Жиры	Углеб.		Витамины					Минералы							
							B1	B2	C	A	E	P	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																			
204**	Сай с льняном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,8	0,38	0,01	3,54	6,35	4,6	0,29	30		0,02	0,7
Утро#1	Булочка «Порошок»	70	4,9	7,77	30,04	229,53	0,112	0,058		22,33	1,028	44,33	17,62	11,66	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 2023-2024 год

День: Вторник 2 сезон: Весна

№ рецепта	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минералы												
			Белки	Жиры	Углеб.		Витамины					Минералы							
							B1	B2	C	A	E	P	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																			
ТТХ №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
ТТХ №12	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 2023-2024 год

День: Среда 3 сезон: Весна

№ рецепта	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минералы												
			Белки	Жиры	Углеб.		Витамины					Минералы							
							B1	B2	C	A	E	P	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, ванилин, медом (с сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0	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	3,4	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 4 сезон: Весна

№ рецеп.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минералы										
			Белки	Жиры	Углеб.		B1	B2	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	
46****	Чай с сахаром, вареньем, медом (с. сахаром)	200	0,1	0	15	69	0	0	0	0	0	1	11	1	0,3	21				
56****	Печенье «Буржуазка»	90	6,3	9,99	39,78	205,11	0,144	0,075	28,71	1,29	57	22,65	14,22	3,38	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>385,11</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>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

№ рецеп.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минералы									
			Белки	Жиры	Углеб.		B1	B2	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
284**	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
566****	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

№ рецеп.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минералы									
			Белки	Жиры	Углеб.		B1	B2	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
306**	Чай с сахаром, вареньем, медом (с. сахаром)	180	0,11	0	10,84	43,78	0,009	0,009	0,099	0,099	0,099	4,5	0,36	18,9					
565****	Печенье «Буржуазка» с джемом или повидлом	40	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0	0,1	0,03	0,2	3,2	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>0,74</b>	<b>18,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

**ОБЪЕКТ С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ**

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню дополнительного питания на 2023-2024 год

День : Понедельник 7 сезон: Весна

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность			Витамины						Минералы				
			Белки	Жиры	Углевод.	ккал	кДж	В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Дополнительное питание																			
180	1,26	0	26,1	0	109,97										0,09				
200	4,5	7,77	30,94	279,43											3,07				
250	6,16	7,77	57,04	339,5											1,16				
<b>Итого:</b>																			
			22,33	1,003	44,33										35	0,98			

**ОБЪЕКТ С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ**

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню дополнительного питания на 2023-2024 год

День : Вторник 8 сезон: Весна

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность			Витамины						Минералы				
			Белки	Жиры	Углевод.	ккал	кДж	В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Дополнительное питание																			
180	0,063	0,09	13,78	55,45											0,26				
100	8,6	5	52,8	390											3				
280	8,663	5,09	66,58	345,45											1,26				
<b>Итого:</b>																			
			0,342	0,009	3,186										27	0,018			

**ОБЪЕКТ С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ**

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню дополнительного питания на 2023-2024 год

День : Среда 9 сезон: Весна

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность			Витамины						Минералы				
			Белки	Жиры	Углевод.	ккал	кДж	В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Дополнительное питание																			
200	0,1	0	15	60											0,3				
40	3	3,92	29,26	166,6											8	0,83			
240	3,1	3,92	44,76	226,8											9	1,13			
<b>Итого:</b>																			
			0,0032	0,035	0,035										21	0			

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**  
Примерное меню дополнительного питания на 2025-2024 год

сезон: Весна

День: Четверг 10

№ рецепта	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Полезные вещества (г)						энергетическая ценность	Витамины						Минералы					
			Белки	Жиры	Углеб.	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																					
ТКС88	Фруктовый чай с абрикосом	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					
Таблица 1	Булочка «Бородинская»	60	4,2	6,66	26,52	196,74	0,096	0,05	19,34	28	15,1	9,48	0,92	30	0,84	2,82	12,13				
Итого:		260	4,4	6,66	61,52	311,74	0,096	0,05	20,34	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 2025-2024 год

сезон: Весна

День: Пятница 11

№ рецепта	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Полезные вещества (г)						энергетическая ценность	Витамины						Минералы					
			Белки	Жиры	Углеб.	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																					
ТКС88	Каша из концентрата владимирского молочного	180	1,26	0	26,1	109,07	0	0	0	0,9	0	0,09									
Таблица 1	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,11	0,023	0	0,002	3,05	27	8,7	6	0,63	0	0	0	0	0	0	
Итого:		210	3,51	2,94	48,42	235,07	0,023	0	0,002	1,05	27	9,6	6	0,72	0	0	0	0	0	0	

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

Примерное меню дополнительного питания на 2025-2024 год

сезон: Весна

День: суббота 12

№ рецепта	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Полезные вещества (г)						энергетическая ценность	Витамины						Минералы					
			Белки	Жиры	Углеб.	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																					
ТКС88	Чай с сахаром, ваниль, медом (с сахаром)	200	0,12	0	12,04	48,64	0,01	0,11													
Таблица 1	Булочка с джемом или повидлом	50	1,5	5,25	25,5	155	0,025	0	0,125	0,037	0,35	15	7,5	3,75	0,5	6	0	0	0	0	
Итого:		250	1,62	5,25	37,54	203,64	0,025	0,01	0,125	0,147	0,35	15	12,5	3,75	0,9	21	0	0	0	0	