



СОГЛАСОВАНО:

Директор образовательной организации

*Тобешникова Ю.Б. Тобеш*

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  
2022-2023 учебный год**

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню дополнительного питания на 2022-2023год

День :Понедельник 1

сезон: Зима

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
Ттк№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>

Примерное меню дополнительного питания на 2022-2023год

День : Вторник 2

сезон: Зима

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																			
ТТК№33	Лимонный напиток	200	0	0	22,4	89,6	0	0,01	2,8	0	0	0	14,2	2	0,4	21,4	0	0	0
Ттк №1.2	Булочка «Российская»	60	4,3	4,99	25,3	163,06	0,072	0,05		19,14	0,7	38	9	7	0,9	30	0,84	2,82	11,13
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>4,3</b>	<b>4,99</b>	<b>47,7</b>	<b>252,66</b>	<b>0,072</b>	<b>0,06</b>	<b>2,8</b>	<b>19,14</b>	<b>0,7</b>	<b>38</b>	<b>23,2</b>	<b>9</b>	<b>1,3</b>	<b>51,4</b>	<b>0,84</b>	<b>2,82</b>	<b>11,13</b>

Примерное меню дополнительного питания на 2022-2023год

День : Среда 3

сезон: Осень-зима

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>

ОБЩЕ+А34:Т60СТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню дополнительного питания на 2022-2023год

День : Четверг 4

сезон:Осень-зима

№ 1

Неделя : 1

№ рец.	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
<b>Дополнительное питание</b>																			
493****	Чай с сахаром ,вареньем, медом (с сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0		0		3	11	1	0,3	21			
539****	Ватрушка с повидлом	100	5,26	2,53	53,27	253,57	0,078	0	0,2	0,018	0,71	46,54	13,73	9,49	1,01	0	0	0	0
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>5,36</b>	<b>2,53</b>	<b>68,27</b>	<b>313,57</b>	<b>0,078</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,018</b>	<b>0,71</b>	<b>49,54</b>	<b>24,73</b>	<b>10,49</b>	<b>1,31</b>	<b>21</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

Примерное меню дополнительного питания на 2022-2023год

День : Пятница 5

сезон:Осень-зима

Неделя : 1

№ рец.	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
<b>Дополнительное питание</b>																			
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
589****	Пряники	40	2,36	1,88	30	146,4	0,032	0	0	0	0,96	20	4,4	3,6	0,32	218,76	2,82	9,42	37,12
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>2,43</b>	<b>1,89</b>	<b>45,31</b>	<b>208,02</b>	<b>0,072</b>	<b>0,01</b>	<b>2,8</b>	<b>0,38</b>	<b>0,97</b>	<b>23,54</b>	<b>10,65</b>	<b>8,2</b>	<b>0,61</b>	<b>248,76</b>	<b>2,82</b>	<b>9,44</b>	<b>37,82</b>

Примерное меню дополнительного питания на 2022-2023год

День :суббота 6

сезон:Осень-зима

Неделя : 1

№ рец.	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
<b>Дополнительное питание</b>																			
300**	Чай с сахаром ,вареньем, медом (с сахаром)	200	0,12	0	12,04	48,64		0,01		0,11			5		0,4	21			
590****	Печенье	75	5,62	7,35	55,81	312,75	0,059	0	0	0,006	2,62	67,5	21,75	15	1,57	0	0	0	0
	<b>Итого:</b>	<b>275</b>	<b>5,74</b>	<b>7,35</b>	<b>67,85</b>	<b>361,39</b>	<b>0,059</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>0,116</b>	<b>2,62</b>	<b>67,5</b>	<b>26,75</b>	<b>15</b>	<b>1,97</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 2022-2023год

День : Понедельник 7

сезон: Осень-зима

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																			
274**	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,35	0	29,02	116,18		0		0			9,88	0	0,03				
539****	Пирожки печеные с повидлом	50	2,63	1,26	26,63	126,78	0,039	0	0,1	0,009	0,35	23,27	6,86	4,74	0,505	0	0	0	0
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>3,98</b>	<b>1,26</b>	<b>55,65</b>	<b>242,96</b>	<b>0,039</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,009</b>	<b>0,35</b>	<b>23,27</b>	<b>16,74</b>	<b>4,74</b>	<b>0,535</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

Примерное меню дополнительного питания на 2022-2023год

День : Вторник 8

сезон: Осень-зима

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>

Примерное меню дополнительного питания на 2022-2023год

День : Среда 9

сезон: Осень-зима

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	0,031	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 2022-2023год

День : Четверг 10

сезон:Осень-зима

Неделя : 2

№ рец.	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																				
ТТК58	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
Ттк№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>	

Примерное меню дополнительного питания на 2022-2023год

День : Пятница 11

сезон: Осень-зима

Неделя : 2

№ рец.	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																			
274**	желе из концентрата яблочного или ягодного	180	1,22	0	26,12	104,57		0		0			8,9	0	0,027				
589****	Пряники	40	2,36	1,88	30	146,4	0,032	0	0	0	0,96	20	4,4	3,6	0,32	218,76	2,82	9,42	37,12
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>3,58</b>	<b>1,88</b>	<b>56,12</b>	<b>250,97</b>	<b>0,032</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,96</b>	<b>20</b>	<b>13,3</b>	<b>3,6</b>	<b>0,347</b>	<b>218,76</b>	<b>2,82</b>	<b>9,42</b>	<b>37,12</b>

Примерное меню дополнительного питания на 2022-2023год

День : суббота 12

сезон:Осень-зима

Неделя : 2

№ рец.	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)	200	0,12	0	12,04	48,64		0,01		0,11			5		0,4	21			
588****	Вафля	64	1,8	2,12	49,48	224	0,02	0		0	0,448	23,04	10,24	6,4	0,96	0	0	0	0
	<b>Итого:</b>	<b>264</b>	<b>1,92</b>	<b>2,12</b>	<b>61,52</b>	<b>272,64</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>0,11</b>	<b>0,448</b>	<b>23,04</b>	<b>15,24</b>	<b>6,4</b>	<b>1,36</b>	<b>21</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>