

Организация: Индивидуальный предприниматель Абъялилова Диана Флорисовна
Название меню: Осень - Зима 2024-2025 вариант 12-18
Возрастная категория: от 12 до 18 лет
Характеристика питающихся: ОВЗ, ММС, ГПД, за счет родительской платы
Срок действия меню: 01.09.2024 - 28.02.2025

Утверждаю
ИП Абъялилова Диана Флорисовна
Д.Ф. Абъялилова
022003910276

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Понедельник, 1 неделя																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	6.9	8.9	0	107.6	0.02	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
208	Каша пшенная молочная жидкая	200	6.9	6.7	32.3	217.6	0.15	0.14	28.2	0.07	0.51	40.9	188	134	40.1	157	1.02	10.6	2.7	30.7
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4	0	0	0.17	0	0.02	0.4	11.9	64.2	2.18	4.09	0.42	0	0	0
5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	80	6.6	5.3	43.7	248.8	0.16	0.06	0	0	0	228	117	18.4	26.4	80.8	1.76	0	0	0
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	0.02	5	0	10	26	278	16	9	11	2.2	2	0.3	8
	Итого за Завтрак	610	20.9	21.3	91	639.8	0.36	0.31	111	0.36	10.7	538	622	497	88.1	403	5.7	12.6	7.35	38.7
	Обед																			
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3	0.03	0.04	131	0	13.5	123	230	46.8	16.4	38.7	0.6	19.1	0.42	18.5
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2	0.08	0.03	22	0.11	0	179	64.6	127	8.63	48.8	0.88	24.9	0.07	14.3
11	Котлета из курицы	100	12	8.8	7.7	157.8	0.06	0.07	14.7	0	1.11	325	154	17.7	13.9	102	0.95	38.9	0.62	0
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.04	0.16	17.3	0	0.68	50	220	168	34.3	130	1.09	11.7	2.29	38.3
5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	80	6.6	5.3	43.7	248.8	0.16	0.06	0	0	0	228	117	18.4	26.4	80.8	1.76	0	0	0
	Итого за Обед	810	35.5	30.5	110.4	858.5	0.37	0.36	185	0.11	15.3	905	785	378	99.7	400	5.28	94.6	3.4	71
	Итого за день	1420	56.4	51.8	201.4	1498.3	0.73	0.67	297	0.47	26	1443	1407	874	188	803	11	107	10.8	110

Организация: Индивидуальный предприниматель Абъялилова Диана Флорисовна
Название меню: Осень - Зима 2024-2025 вариант 12-18
Возрастная категория: от 12 до 18 лет
Характеристика питающихся: ОВЗ, ММС, ГПД, за счет родительской платы
Срок действия меню: 01.09.2024 - 28.02.2025



№ рецепт уры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетиче ская ценность	B1	B2	A	D	C			Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Вторник, 1 неделя																			
	Завтрак																			
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	8.2	11.2	32.4	263	0.17	0.18	41.5	0.13	0.57	344	256	158	63	215	1.52	52.5	13.2	42.1
54-1т	Запеканка из творога со сгущенным молоком	115	20.7	8.5	23.4	251.6	0.05	0.27	41.4	0.1	0.19	140.6	164.2	197	26.9	227	0.59	20	26.2	38.4
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	0.01	0.07	6.9	0	0.3	19.7	81.4	103	9.92	46.3	0.78	4.5	0.88	10
5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	80	6.6	5.3	43.7	248.8	0.16	0.06	0	0	0	228	117	18.4	26.4	80.8	1.76	0	0	0
	Итого за Завтрак	595	37.1	26.1	108.1	814.3	0.39	0.58	89.8	0.23	1.06	732	619	477	126	569	4.65	77	40.3	90.5
	Обед																			
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1	0.01	0.03	1.14	0	3.8	131	227	32	18.3	35.8	1.17	20	0.59	19
54-11с	Суп крестьянский с крупой	250	6.2	7.2	14.1	146.1	0.04	0.04	129	0	8.03	121	244	31.9	19.2	50.5	0.62	19.2	1.56	25.9
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20.1	18.8	17.2	317.9	0.14	0.19	27.3	0.08	9.54	291	821	26.2	44.6	231	3.44	44.9	0.4	99.2
17	Чай фруктовый "Шиповник"	200	0	0	12.6	50.4	0	0	18	0	0.05	0.19	3.34	67.1	0.19	0.34	0.04	0.01	0	1.22
5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	80	6.6	5.3	43.7	248.8	0.16	0.06	0	0	0	228	117	18.4	26.4	80.8	1.76	0	0	0
	Итого за Обед	830	34.2	35.8	95.2	839.3	0.35	0.32	176	0.08	21.4	771	1412	176	109	398	7.03	84.1	2.55	145
	Итого за день	1380	63.2	58.6	194.2	1555.2	0.72	0.8	249	0.27	22.5	1448	1967	576	224	878	11.5	153	32.6	221

Организация: Индивидуальный предприниматель Абъялилова Диана Флорисовна
Название меню: Осень - Зима 2024-2025 вариант 12-18
Возрастная категория: от 12 до 18 лет
Характеристика питающихся: ОВЗ, ММС, ГПД, за счет родительской платы
Срок действия меню: 01.09.2024 - 28.02.2025

Утверждено
ИП Абъялилова Диана Флорисовна
/И.О. Абъялилова/



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Среда, 1 неделя																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	6.9	8.9	0	107.6	0.02	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3	0.15	0.18	23.9	0.05	0.5	332	237	132	78	175	2.34	49.9	3.63	28.1
16	Напиток чайный "Витаминный"	200	0	0	12.6	50.4	0	0	18	0	0.05	0.19	3.34	67.1	0.19	0.34	0.04	0.01	0	1.22
Пром.	сдоба обыкновенная	100	8.1	5.3	54.9	299.7	0.16	0.06	27	0	0	433	136	25	33	91	2	0	0	0
Пром.	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43.3	0.01	0.01	0	0	2	6	120	7	4	7	1.4	0	0	0
	Итого за Завтрак	630	22.6	20.1	104.3	688.3	0.34	0.34	147	0.34	2.76	1014	523	495	126	424	6.08	49.9	7.98	29.3
	Обед																			
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	135.9	0.03	0.04	203	0	38.5	142	272	46.3	17.3	32	0.6	16.4	0.26	13.9
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2.7	19.4	126.1	0.08	0.05	121	0	6.61	115	395	15	21.1	55.6	0.89	19.7	0.23	33.4
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6	0.09	0.08	147	0	2.36	291	383	75.4	108	234	2.01	39.8	27.5	169
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	0.03	0.13	13.3	0	0.52	38.6	184	148	30.7	107	1.06	9	1.76	20
5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	60	5	4	32.8	186.6	0.12	0.05	0	0	0	171	87.6	13.8	19.8	60.6	1.32	0	0	0
	Итого за Обед	810	43.7	27.8	106.2	849.2	0.35	0.35	484	0	48	758	1322	299	197	488	5.88	84.8	29.8	237
	Итого за день	1430	64	44.9	210.5	1501.6	0.68	0.66	605	0.24	50.7	1691	1837	706	319	862	11.9	135	36.3	266

Организация: Индивидуальный предприниматель Абъялилова Диана Флорисовна
Название меню: Осень - Зима 2024-2025 вариант 12-18
Возрастная категория: от 12 до 18 лет
Характеристика питающихся: ОВЗ, ММС, ГПД, за счет родительской платы
Срок действия меню: 01.09.2024 - 28.02.2025



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Четверг, 1 неделя																			
	Завтрак																			
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5	0.05	0.16	26.4	0.05	0.61	342	170	149	28	134	0.41	51.1	6.2	39.1
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6	0.02	0.14	62.4	0.88	0	40.7	46.5	19.4	4.18	66.8	0.87	8	10.8	22
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4	0	0	0.17	0	0.02	0.4	11.9	64.2	2.18	4.09	0.42	0	0	0
5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	80	6.6	5.3	43.7	248.8	0.16	0.06	0	0	0	228	117	18.4	26.4	80.8	1.76	0	0	0
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7	0.02	0.02	3.3	0	0	99	33	8.7	6	27	0.63	0	0	0
	Итого за Завтрак	550	19.1	17.6	100.2	636	0.25	0.38	92.3	0.93	0.63	710	378	259	66.7	313	4.09	59.1	17	61.1
	Обед																			
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9	0.08	0.06	130	0	6.93	246	419	26.4	24.6	64.2	0.89	20.8	0.94	35.4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6	0.29	0.16	25.6	0.12	0	199	292	62.2	160	241	5.4	29.7	4.69	21.4
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1	0.05	0.12	25.5	0.07	1.41	121	322	55.7	23.3	167	2.46	17.1	0.32	62.7
18	Кисель витаминизированный "Шиповниковый"	200	0	0	17.5	69.9	0.17	0.22	62.4	0	8	0	0	58.5	0	0	0	0	0	0
5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4.2	3.3	27.3	155.5	0.1	0.04	0	0	0	143	73	11.5	16.5	50.5	1.1	0	0	0
	Итого за Обед	800	38.1	35.5	113.6	926	0.69	0.6	243	0.19	16.3	709	1107	214	225	523	9.85	67.5	5.95	119
	Итого за день	1350	57.2	53.1	213.8	1562	0.94	0.98	336	1.12	17	1419	1484	474	291	836	13.9	127	23	181

Организация: Индивидуальный предприниматель Абъялилова Диана Флорисовна
Название меню: Осень - Зима 2024-2025 вариант 12-18
Возрастная категория: от 12 до 18 лет
Характеристика питающихся: ОВЗ, ММС, ГПД, за счет родительской платы
Срок действия меню: 01.09.2024 - 28.02.2025



№ рецепт уры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетиче ская ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Пятница, 1 неделя																			
	Завтрак																			
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5.9	5.8	33	207.8	0.07	0.15	34.6	0.07	0.52	335	171	138	22.8	118	1.07	49	7.79	20.1
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	0.01	0.07	6.9	0	0.3	19.7	81.4	103	9.92	46.3	0.78	4.5	0.88	10
5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	80	6.6	5.3	43.7	248.8	0.16	0.06	0	0	0	228	117	18.4	26.4	80.8	1.76	0	0	0
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5	0.04	0.05	20	0	10	31	348	8	42	28	0.6	0.05	1	2.2
	Итого за Завтрак	580	15.6	12.7	106.3	602	0.28	0.33	61.5	0.07	10.8	614	718	268	101	273	4.21	53.6	9.67	32.3
	Обед																			
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138	0.04	0.05	168	0	8.46	134	331	42.1	24	53.3	1.09	21.5	0.49	28.3
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8	0.16	0.14	31.7	0.12	13.6	216	833	52.7	37.6	113	1.38	38	1.04	57.1
253	Рыба запеченная с морковью	100	14.8	8	3.2	143.8	0.12	0.11	227	0.01	0.79	339	249	35.6	26.5	145	0.58	78.4	28.9	327
17	Чай фруктовый "Шиповник"	200	0	0	12.6	50.4	0	0	18	0	0.05	0.19	3.34	67.1	0.19	0.34	0.04	0.01	0	1.22
5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	60	5	4	32.8	186.6	0.12	0.05	0	0	0	171	87.6	13.8	19.8	60.6	1.32	0	0	0
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7	0.02	0.02	3.3	0	0	99	33	8.7	6	27	0.63	0	0	0
	Итого за Обед	840	32.1	29.1	110	829.3	0.46	0.37	449	0.13	22.9	958	1537	220	114	398	5.04	138	30.5	414
	Итого за день	1420	47.7	41.8	216.3	1431.3	0.74	0.7	510	0.2	33.7	1572	2254	488	215	672	9.25	191	40.1	446

Организация: Индивидуальный предприниматель Абъялилова Диана Флорисовна
Название меню: Осень - Зима 2024-2025 вариант 12-18
Возрастная категория: от 12 до 18 лет
Характеристика питающихся: ОВЗ, ММС, ГПД, за счет родительской платы
Срок действия меню: 01.09.2024 - 28.02.2025



№ рецепт уры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетиче ская ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Понедельник, 2 неделя																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	6.9	8.9	0	107.6	0.02	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9	0.07	0.14	27.2	0.07	0.53	336	157	137	27.1	124	0.52	49.9	4.09	31.1
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4	0	0	0.17	0	0.02	0.4	11.9	64.2	2.18	4.09	0.42	0	0	0
5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	80	6.6	5.3	43.7	248.8	0.16	0.06	0	0	0	228	117	18.4	26.4	80.8	1.76	0	0	0
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	0.02	5	0	10	26	278	16	9	11	2.2	2	0.3	8
	Итого за Завтрак	610	19	20.5	82.7	591.1	0.28	0.31	110	0.36	10.8	833	590	500	75.2	370	5.2	51.9	8.74	39.1
	Обед																			
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3	0.03	0.04	131	0	13.5	123	230	46.8	16.4	38.7	0.6	19.1	0.42	18.5
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4	0.08	0.03	24.5	0.12	0	199	71.7	141	9.59	54.3	0.98	27.7	0.08	15.9
11	Котлета из курицы	100	12	8.8	7.7	157.8	0.06	0.07	14.7	0	1.11	325	154	17.7	13.9	102	0.95	38.9	0.62	0
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.04	0.16	17.3	0	0.68	50	220	168	34.3	130	1.09	11.7	2.29	38.3
5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	60	5	4	32.8	186.6	0.12	0.05	0	0	0	171	87.6	13.8	19.8	60.6	1.32	0	0	0
	Итого за Обед	810	34.6	29.9	103.8	822.5	0.33	0.35	188	0.12	15.3	868	763	387	94	385	4.94	97.4	3.41	72.6
	Итого за день	1410	51.3	47.4	186.5	1377.7	0.6	0.63	272	0.38	25.9	1620	1344	799	166	705	10	149	10.7	112

Организация: Индивидуальный предприниматель Абъялилова Диана Флорисовна
Название меню: Осень - Зима 2024-2025 вариант 12-18
Возрастная категория: от 12 до 18 лет
Характеристика питающихся: ОВЗ, ММС, ГПД, за счет родительской платы
Срок действия меню: 01.09.2024 - 28.02.2025



№ рецепт уры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетиче ская ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Вторник, 2 неделя																			
	Завтрак																			
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	8.2	11.2	32.4	263	0.17	0.18	41.5	0.13	0.57	344	256	158	63	215	1.52	52.5	13.2	42.1
54-1т	Запеканка из творога с повидлом яблочным или с вареньем клубничным	115	19.6	7	24.9	241	0.03	0.21	33.6	0.1	0.26	119	126	150	22.5	192	0.77	18.8	25.7	32.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.26	30.2	67	4.56	8.52	0.77	0.01	0.02	0.7
5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	80	6.6	5.3	43.7	248.8	0.16	0.06	0	0	0	228	117	18.4	26.4	80.8	1.76	0	0	0
	Итого за Завтрак	595	34.6	23.6	107.6	780.7	0.36	0.46	75.5	0.23	1.99	692	529	393	116	496	4.82	71.4	38.9	75.4
	Обед																			
54-16э	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9	0.04	0.03	121	0	3.76	335	213	20.2	16.1	35.7	0.68	13.1	0.22	19.8
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7	0.17	0.06	151	0	5.01	120	423	33.2	34.6	95.4	1.76	19.5	2.48	33.7
54-11м	Плов из отварной говядины	180	13.8	13.3	34.7	313.4	0.06	0.1	235	0.09	0.65	249	241	105	39.4	174	1.99	34.8	6.62	73.6
17	Чай фруктовый "Шиповник"	200	0	0	12.6	50.4	0	0	18	0	0.05	0.19	3.34	67.1	0.19	0.34	0.04	0.01	0	1.22
5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	80	6.6	5.3	43.7	248.8	0.16	0.06	0	0	0	228	117	18.4	26.4	80.8	1.76	0	0	0
	Итого за Обед	810	29.8	31	116.4	863.2	0.43	0.25	526	0.09	9.47	932	997	244	117	386	6.23	67.4	9.32	128
	Итого за день	1360	56.7	51.9	214.3	1549.6	0.78	0.63	589	0.28	11.4	1578	1477	578	224	808	10.8	131	38.2	191

Организация: Индивидуальный предприниматель Абъялилова Диана Флорисовна
Название меню: Осень - Зима 2024-2025 вариант 12-18
Возрастная категория: от 12 до 18 лет
Характеристика питающихся: ОВЗ, ММС, ГПД, за счет родительской платы
Срок действия меню: 01.09.2024 - 28.02.2025



№ рецепт уры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углево ды г	Энергетиче ская ценность ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
	Среда, 2 неделя																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	6.9	8.9	0	107.6	0.02	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3	0.15	0.18	23.9	0.05	0.5	332	237	132	78	175	2.34	49.9	3.63	28.1
16	Напиток чайный "Витаминный"	200	0	0	12.6	50.4	0	0	18	0	0.05	0.19	3.34	67.1	0.19	0.34	0.04	0.01	0	1.22
Пром.	сдоба обыкновенная	100	8.1	5.3	54.9	299.7	0.16	0.06	27	0	0	433	136	25	33	91	2	0	0	0
Пром.	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43.3	0.01	0.01	0	0	2	6	120	7	4	7	1.4	0	0	0
	Итого за Завтрак	630	22.6	20.1	104.3	688.3	0.34	0.34	147	0.34	2.76	1014	523	495	126	424	6.08	49.9	7.98	29.3
	Обед																			
54-18с	Свекольник со сметаной	250	2.2	5.3	13.4	110.4	0.06	0.05	74.8	0	7.29	133	425	84.2	26.1	59.1	1.26	21.9	0.54	31
13	Рис рассыпчатый с овощами	200	4.3	5.1	39.9	222.7	0.06	0.04	480	0	1.6	404	140	69.4	39.1	99.8	0.88	56.7	7.21	54.9
92	Куриное филе под овощами	100	21.4	7.9	3.5	171	0.06	0.1	234	0.1	1.13	436	249	134	73	199	1.25	46.6	17.8	117
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	0.01	0.07	6.9	0	0.3	19.7	81.4	103	9.92	46.3	0.78	4.5	0.88	10
5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	100	8.3	6.6	54.6	311	0.2	0.08	0	0	0	285	146	23	33	101	2.2	0	0	0
	Итого за Обед	850	37.8	26	120	866	0.39	0.34	795	0.1	10.3	1278	1041	414	181	505	6.37	130	26.4	212
	Итого за день	1470	58.1	43.1	224.3	1518.4	0.72	0.65	916	0.34	13	2211	1556	821	303	879	12.4	180	32.9	242



Организация: Индивидуальный предприниматель Абъялилова Диана Флорисовна
Название меню: Осень - Зима 2024-2025 вариант 12-18
Возрастная категория: от 12 до 18 лет
Характеристика питающихся: ОВЗ, ММС, ГПД, за счет родительской платы
Срок действия меню: 01.09.2024 - 28.02.2025

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Четверг, 2 неделя																			
	Завтрак																			
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5	0.05	0.16	26.4	0.05	0.61	342	170	149	28	134	0.41	51.1	6.2	39.1
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6	0.02	0.14	62.4	0.88	0	40.7	46.5	19.4	4.18	66.8	0.87	8	10.8	22
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4	0	0	0.17	0	0.02	0.4	11.9	64.2	2.18	4.09	0.42	0	0	0
5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	80	6.6	5.3	43.7	248.8	0.16	0.06	0	0	0	228	117	18.4	26.4	80.8	1.76	0	0	0
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7	0.02	0.02	3.3	0	0	99	33	8.7	6	27	0.63	0	0	0
	Итого за Завтрак	550	19.1	17.6	100.2	636	0.25	0.38	92.3	0.93	0.63	710	378	259	66.7	313	4.09	59.1	17	61.1
	Обед																			
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	135.9	0.03	0.04	203	0	38.5	142	272	46.3	17.3	32	0.6	16.4	0.26	13.9
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9	0.08	0.06	130	0	6.93	246	419	26.4	24.6	64.2	0.89	20.8	0.94	35.4
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2	0.08	0.03	22	0.11	0	179	64.6	127	8.63	48.8	0.88	24.9	0.07	14.3
59	Гуляш из отварной курицы	100	22.7	4.6	3.3	145.5	0.06	0.07	163	0.06	1.5	343	288	50.1	81	163	1.44	46.9	20.3	140
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	0.03	0.13	13.3	0	0.52	38.6	184	148	30.7	107	1.06	9	1.76	20
5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4.2	3.3	27.3	155.5	0.1	0.04	0	0	0	143	73	11.5	16.5	50.5	1.1	0	0	0
	Итого за Обед	880	44.7	34	107.8	916	0.38	0.37	531	0.17	47.5	1091	1300	410	179	466	5.97	118	23.3	224
	Итого за день	1430	63.8	51.6	208	1552	0.63	0.75	623	1.1	48.1	1801	1678	669	246	779	10.1	177	40.3	285

Организация: Индивидуальный предприниматель Абъялилова Диана Флорисовна
Название меню: Осень - Зима 2024-2025 вариант 12-18
Возрастная категория: от 12 до 18 лет
Характеристика питающихся: ОВЗ, ММС, ГПД, за счет родительской платы
Срок действия меню: 01.09.2024 - 28.02.2025



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Пятница, 2 неделя																			
	Завтрак																			
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	9.2	38.6	270.3	0.14	0.18	41	0.13	0.55	342	227	152	39.2	206	2.19	49.6	33.1	21.5
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.04	0.16	17.3	0	0.68	50	220	168	34.3	130	1.09	11.7	2.29	38.3
5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4.2	3.3	27.3	155.5	0.1	0.04	0	0	0	143	73	11.5	16.5	50.5	1.1	0	0	0
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5	0.04	0.05	20	0	10	31	348	8	42	28	0.6	0.05	1	2.2
	Итого за Завтрак	550	18.5	16.5	99.4	620.7	0.32	0.43	78.2	0.13	11.2	566	868	339	132	415	4.98	61.3	36.4	61.9
	Обед																			
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138	0.04	0.05	168	0	8.46	134	331	42.1	24	53.3	1.09	21.5	0.49	28.3
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8	0.16	0.14	31.7	0.12	13.6	216	833	52.7	37.6	113	1.38	38	1.04	57.1
253	Рыба запеченная с морковью	100	14.8	8	3.2	143.8	0.12	0.11	227	0.01	0.79	339	249	35.6	26.5	145	0.58	78.4	28.9	327
17	Чай фруктовый "Шиповник"	200	0	0	12.6	50.4	0	0	18	0	0.05	0.19	3.34	67.1	0.19	0.34	0.04	0.01	0	1.22
5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	60	5	4	32.8	186.6	0.12	0.05	0	0	0	171	87.6	13.8	19.8	60.6	1.32	0	0	0
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7	0.02	0.02	3.3	0	0	99	33	8.7	6	27	0.63	0	0	0
	Итого за Обед	840	32.1	29.1	110	829.3	0.46	0.37	449	0.13	22.9	958	1537	220	114	398	5.04	138	30.5	414
	Итого за день	1390	50.6	45.6	209.4	1450	0.78	0.8	527	0.26	34.1	1524	2405	559	246	814	10	199	66.8	476

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ гимназия с. Месягутово

_____ Н.В. Николаев

СОГЛАСОВАНО:

Председатель родительского комитета

МБОУ гимназия с. Месягутово

УТВЕРЖДАЮ

ИП Абъялилова Д.Ф.

_____ Д.Ф. Абъялилова



Перспективное меню

с 12 до 18 лет

МБОУ гимназия с. Месягутово

2024-2025 учебный год

сезон осень - зима

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ лицей с. Месягутово

_____ А.Л. Неустров

СОГЛАСОВАНО:

Председатель родительского комитета

МБОУ лицей с. Месягутово

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Абъялилова Д.Ф.

_____ Д.Ф. Абъялилова



Перспективное меню

с 12 до 18 лет

МБОУ лицей с. Месягутово

2024-2025 учебный год

сезон осень - зима