



Утверждаю  
ИП Абъялилова Диана Флорисовна  
/ Д.Ф. Абъялилова

ОВЗ / ММС / ГПД/ За счет родительской платы

Возраст 7-11 лет

Неделя I День 1

Дата: 04.09.2023, 18.09.2023

| № блюда | Прием пищи, Наименование блюда                               | Масса порции | Пищевые вещества, г |              |               | Ккал           | Витамины, мг |              |              |             | Минеральные вещества, мг |               |             |               |
|---------|--------------------------------------------------------------|--------------|---------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------------------|---------------|-------------|---------------|
|         |                                                              |              | Б                   | Ж            | У             |                | В1           | С            | А            | Е           | Ca                       | Mg            | Fe          | P             |
| 1       | 2                                                            | 3            | 4                   | 5            | 6             | 7              | 8            | 9            | 10           | 11          | 12                       | 13            | 14          | 15            |
|         | <b>Завтрак</b>                                               |              |                     |              |               |                |              |              |              |             |                          |               |             |               |
| 1.      | Каша "Дружба"                                                | 200          | 5,00                | 7,60         | 23,80         | 178,00         | 0,05         | 0,57         | 33,20        |             | 115,00                   | 27,00         | 0,49        | 122,90        |
| 2.      | Запеканка из творога 9% со сгущенным молоком                 | 50/7         | 6,58                | 4,75         | 8,30          | 102,00         | 0,02         | 0,14         | 23,80        |             | 66,66                    | 10,75         | 0,19        | 96,75         |
| 3.      | Чай с сахаром                                                | 200          | 0,10                | 0,00         | 9,10          | 35,00          | 0,00         | 0,04         | 0,30         |             | 0,26                     | 0,00          | 0,03        | 7,20          |
| 4.      | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания) | 50           | 4,05                | 0,70         | 26,55         | 129,00         | 0,017        | 0,015        |              |             | 10,00                    | 7,00          | 0,55        |               |
|         | <b>Всего за завтрак</b>                                      | <b>507</b>   | <b>15,73</b>        | <b>13,05</b> | <b>67,75</b>  | <b>444,00</b>  | <b>0,08</b>  | <b>0,77</b>  | <b>57,30</b> | <b>0,00</b> | <b>191,92</b>            | <b>44,75</b>  | <b>1,26</b> | <b>226,85</b> |
|         | <b>Обед</b>                                                  |              |                     |              |               |                |              |              |              |             |                          |               |             |               |
| 1.      | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной                 | 200/10       | 1,35                | 4,45         | 6,60          | 72,72          | 0,03         | 9,50         |              |             | 25,45                    | 15,26         | 0,54        |               |
| 2.      | Каша гречневая рассыпчатая                                   | 150          | 8,66                | 5,60         | 37,80         | 240,00         | 0,18         | 0,00         |              |             | 12,97                    | 67,50         | 3,94        |               |
| 3.      | Тефтели из говядины с соусом томатным                        | 100/30       | 13,00               | 13,00        | 6,70          | 196,00         | 0,07         | 0,43         | 0,08         |             | 36,80                    | 22,48         | 1,64        |               |
| 4.      | Чай фруктовый "Шиповник"                                     | 200          | 6,00                | 0,20         | 27,00         | 111,00         | 0,01         | 80,00        |              |             | 11,09                    | 2,96          | 0,57        |               |
| 5.      | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания) | 50           | 4,05                | 0,70         | 26,55         | 129,00         | 0,017        | 0,015        |              |             | 10,00                    | 7,00          | 0,55        |               |
|         | <b>Всего за обед</b>                                         | <b>740</b>   | <b>33,06</b>        | <b>23,95</b> | <b>104,65</b> | <b>748,72</b>  | <b>0,31</b>  | <b>89,95</b> | <b>0,08</b>  | <b>0,00</b> | <b>96,31</b>             | <b>115,20</b> | <b>7,24</b> | <b>0,00</b>   |
|         | <b>Всего за день</b>                                         |              | <b>48,79</b>        | <b>37,00</b> | <b>172,40</b> | <b>1192,72</b> | <b>0,39</b>  | <b>90,71</b> | <b>57,38</b> | <b>0,00</b> | <b>288,23</b>            | <b>159,95</b> | <b>8,50</b> | <b>226,85</b> |



Утверждаю  
ИП Абъялилова Диана Флорисовна  
/ Д.Ф. Абъялилова

ОВЗ / ММС / ГПД/ За счет родительской платы

Возраст 7-11 лет

Неделя I День 2

Дата: 05.09.2023, 19.09.2023

| № блюда | Прием пищи, Наименование блюда                               | Масса порции | Пищевые вещества, г |              |               | Ккал           | Витамины, мг |              |               |             | Минеральные вещества, мг |               |              |               |
|---------|--------------------------------------------------------------|--------------|---------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|---------------|
|         |                                                              |              | Б                   | Ж            | У             |                | В1           | С            | А             | Е           | Са                       | Mg            | Fe           | P             |
| 1       | 2                                                            | 3            | 4                   | 5            | 6             | 7              | 8            | 9            | 10            | 11          | 12                       | 13            | 14           | 15            |
|         | <b>Завтрак</b>                                               |              |                     |              |               |                |              |              |               |             |                          |               |              |               |
| 1.      | Плов из курицы                                               | 200          | 19,60               | 28,30        | 31,60         | 466,00         | 0,07         | 0,66         | 147,00        |             | 22,30                    | 39,85         | 1,90         | 233,00        |
| 2.      | Чай с молоком и сахаром                                      | 200          | 1,40                | 1,40         | 11,20         | 61,00          | 0,01         | 0,26         | 6,90          |             | 53,06                    | 6,09          | 0,07         | 0,41          |
| 3.      | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания) | 80           | 6,48                | 1,12         | 42,48         | 206,40         | 0,027        | 0,024        |               |             | 16,00                    | 11,20         | 0,88         |               |
| 4.      | Фрукт свежий                                                 | 80           | 0,60                | 0,60         | 14,70         | 70,30          |              | 15,00        |               |             | 24,00                    | 13,50         | 23,30        |               |
|         | <b>Всего за завтрак</b>                                      | <b>560</b>   | <b>28,08</b>        | <b>31,42</b> | <b>99,98</b>  | <b>803,70</b>  | <b>0,11</b>  | <b>15,94</b> | <b>153,90</b> | <b>0,00</b> | <b>115,36</b>            | <b>70,64</b>  | <b>26,15</b> | <b>233,41</b> |
|         | <b>Обед</b>                                                  |              |                     |              |               |                |              |              |               |             |                          |               |              |               |
| 1.      | Салат из белокачанной капусты                                | 60           | 1,20                | 2,70         | 6,10          | 53,70          | 0,01         | 12,99        |               |             | 35,29                    | 12,30         | 0,45         |               |
| 2.      | Суп картофельный с макаронными изделиями                     | 220          | 2,30                | 2,20         | 16,54         | 115,94         | 0,08         | 5,80         |               |             | 11,77                    | 18,40         | 0,75         |               |
| 3.      | Жаркое по-домашнему                                          | 180          | 17,30               | 17,90        | 17,00         | 300,60         | 0,14         | 7,80         | 31,60         |             | 21,49                    | 43,50         | 3,23         | 207,00        |
| 4.      | Кисель витаминизированный "Шиповниковый"                     | 200          | 0,10                | 0,10         | 23,60         | 93,00          | 0,00         | 7,50         |               |             | 2,72                     | 0,00          | 0,12         |               |
| 5.      | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания) | 50           | 4,05                | 0,70         | 26,55         | 129,00         | 0,017        | 0,015        |               |             | 10,00                    | 7,00          | 0,55         |               |
|         | <b>Всего за обед</b>                                         | <b>710</b>   | <b>24,95</b>        | <b>23,60</b> | <b>89,79</b>  | <b>692,24</b>  | <b>0,25</b>  | <b>34,11</b> | <b>31,60</b>  | <b>0,00</b> | <b>81,27</b>             | <b>81,20</b>  | <b>5,10</b>  | <b>207,00</b> |
|         | <b>Всего за день</b>                                         |              | <b>53,03</b>        | <b>55,02</b> | <b>189,77</b> | <b>1495,94</b> | <b>0,35</b>  | <b>50,05</b> | <b>185,50</b> | <b>0,00</b> | <b>196,63</b>            | <b>151,84</b> | <b>31,25</b> | <b>440,41</b> |



Утверждаю  
ИП Абъялилова Диана Флорисовна  
/ Д.Ф. Абъялилова

ОВЗ / ММС / ГПД/ За счет родительской платы

Возраст 7-11 лет

Неделя! День 3

Дата: 06.09.2023, 20.09.2023

| №<br>блюда | Прием пищи, Наименование блюда                               | Масса<br>порции | Пищевые вещества, г |              |               | Ккал           | Витамины, мг |              |              |             | Минеральные вещества, мг |               |             |               |
|------------|--------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------------------|---------------|-------------|---------------|
|            |                                                              |                 | Б                   | Ж            | У             |                | В1           | С            | А            | Е           | Са                       | Mg            | Fe          | Р             |
| 1          | 2                                                            | 3               | 4                   | 5            | 6             | 7              | 8            | 9            | 10           | 11          | 12                       | 13            | 14          | 15            |
|            | <b>Завтрак</b>                                               |                 |                     |              |               |                |              |              |              |             |                          |               |             |               |
| 1.         | Макаронные изделия отварные                                  | 150             | 5,40                | 3,90         | 32,80         | 191,66         | 0,06         | 0,00         | 22,10        |             | 9,40                     | 9,40          | 0,76        | 41,20         |
| 2.         | Котлеты из говядины с соусом томатным                        | 100/30          | 14,60               | 10,90        | 15,60         | 218,00         | 0,08         | 0,91         | 23,10        |             | 40,48                    | 34,20         | 1,75        | 164,40        |
| 3.         | Чай с сахаром                                                | 200             | 0,10                | 0,00         | 9,10          | 35,00          | 0,00         | 0,04         | 0,30         |             | 0,26                     | 0,00          | 0,03        | 7,20          |
| 4.         | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания) | 50              | 4,05                | 0,70         | 26,55         | 129,00         | 0,017        | 0,015        |              |             | 10,00                    | 7,00          | 0,55        |               |
|            | <b>Всего за завтрак</b>                                      | <b>530</b>      | <b>24,15</b>        | <b>15,50</b> | <b>84,05</b>  | <b>573,66</b>  | <b>0,16</b>  | <b>0,97</b>  | <b>45,50</b> | <b>0,00</b> | <b>60,14</b>             | <b>50,60</b>  | <b>3,09</b> | <b>212,80</b> |
|            | <b>Обед</b>                                                  |                 |                     |              |               |                |              |              |              |             |                          |               |             |               |
| 1.         | Суп картофельный с крупой                                    | 200             | 2,07                | 2,00         | 15,40         | 122,15         | 0,07         | 5,60         |              |             | 12,39                    | 19,20         | 0,72        |               |
| 2.         | Картофельное пюре с маслом                                   | 150/4           | 3,00                | 4,90         | 19,99         | 138,40         | 0,11         | 10,37        |              |             | 35,59                    | 28,39         | 1,00        |               |
| 3.         | Рыба, запеченная с морковью                                  | 100             | 12,80               | 8,25         | 2,75          | 169,55         | 0,07         | 0,42         |              |             | 54,45                    | 19,95         | 0,44        |               |
| 4.         | Напиток чайный "Витаминный"                                  | 200             | 6,00                | 0,20         | 27,00         | 111,00         | 0,01         | 80,00        |              |             | 11,09                    | 2,96          | 0,57        |               |
| 5.         | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания) | 50              | 4,05                | 0,70         | 26,55         | 129,00         | 0,017        | 0,015        |              |             | 10,00                    | 7,00          | 0,55        |               |
|            | <b>Всего за обед</b>                                         | <b>704</b>      | <b>27,92</b>        | <b>16,05</b> | <b>91,69</b>  | <b>670,10</b>  | <b>0,28</b>  | <b>96,41</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>123,52</b>            | <b>77,50</b>  | <b>3,28</b> | <b>0,00</b>   |
|            | <b>Всего за день</b>                                         |                 | <b>52,07</b>        | <b>31,55</b> | <b>175,74</b> | <b>1243,76</b> | <b>0,43</b>  | <b>97,37</b> | <b>45,50</b> | <b>0,00</b> | <b>183,66</b>            | <b>128,10</b> | <b>6,37</b> | <b>212,80</b> |



Утверждаю

АБИП Аббялилова Диана Флорисовна

ДИАНА  
ФЛОРИСОВНА

/ Д.Ф. Аббялилова

ОВЗ / ММС / ГПД/ За счет родительской платы

Возраст 7-11 лет

Неделя! День 4

Дата: 07.09.2023, 21.09.2023

| №<br>блюда | Прием пищи, Наименование блюда                                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества, г |              |               | Ккал           | Витамины, мг |              |              |             | Минеральные вещества, мг |               |              |               |
|------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|---------------|
|            |                                                                 |                 | Б                   | Ж            | У             |                | В1           | С            | А            | Е           | Са                       | Mg            | Fe           | Р             |
| 1          | 2                                                               | 3               | 4                   | 5            | 6             | 7              | 8            | 9            | 10           | 11          | 12                       | 13            | 14           | 15            |
|            | <b>Завтрак</b>                                                  |                 |                     |              |               |                |              |              |              |             |                          |               |              |               |
| 1.         | Каша рисовая рассыпчатая с овощами                              | 150             | 6,00                | 4,99         | 31,99         | 229,99         | 0,15         | 8,47         |              |             | 89,99                    | 0,51          | 1,56         |               |
| 2.         | Куриное филе под овощами                                        | 100             | 9,90                | 15,60        | 11,50         | 235,00         | 0,04         | 0,12         | 0,34         |             | 92,00                    | 17,20         | 0,91         |               |
| 3.         | Напиток чайный "Витаминный"                                     | 200             | 6,00                | 0,20         | 27,00         | 111,00         | 0,01         | 80,00        |              |             | 11,09                    | 2,96          | 0,57         |               |
| 4.         | Хлеб пшеничный обогащенный<br>витаминами (для детского питания) | 50              | 4,05                | 0,70         | 26,55         | 129,00         | 0,017        | 0,015        |              |             | 10,00                    | 7,00          | 0,55         |               |
|            | <b>Всего за завтрак</b>                                         | <b>500</b>      | <b>25,95</b>        | <b>21,49</b> | <b>97,04</b>  | <b>704,99</b>  | <b>0,22</b>  | <b>88,61</b> | <b>0,34</b>  | <b>0,00</b> | <b>203,08</b>            | <b>27,67</b>  | <b>3,59</b>  | <b>0,00</b>   |
|            | <b>Обед</b>                                                     |                 |                     |              |               |                |              |              |              |             |                          |               |              |               |
| 1.         | Кукуруза сахарная                                               | 30              | 0,62                | 0,11         | 3,06          | 15,70          | 0,00         | 0,58         | 0,36         |             | 11,09                    | 3,39          | 0,09         | 10,70         |
| 1.         | Борщ с капустой и картофелем со<br>сметаной                     | 220/10          | 1,49                | 4,40         | 10,20         | 86,90          | 0,04         | 6,98         |              |             | 25,46                    | 18,45         | 0,83         |               |
| 2.         | Каша гречневая рассыпчатая с мясом<br>отварным                  | 200             | 21,44               | 7,57         | 47,20         | 315,50         | 1,29         | 0,24         | 0,00         |             | 20,30                    | 151,88        | 5,70         |               |
| 3.         | Какао с молоком                                                 | 200             | 3,80                | 3,50         | 11,20         | 91,20          | 0,03         | 0,52         | 13,29        |             | 111,00                   | 30,70         | 1,10         | 130,00        |
| 4.         | Хлеб пшеничный обогащенный<br>витаминами (для детского питания) | 50              | 4,05                | 0,70         | 26,55         | 129,00         | 0,017        | 0,015        |              |             | 10,00                    | 7,00          | 0,55         |               |
|            | <b>Всего за обед</b>                                            | <b>710</b>      | <b>31,40</b>        | <b>16,28</b> | <b>98,21</b>  | <b>638,30</b>  | <b>1,37</b>  | <b>8,34</b>  | <b>13,65</b> | <b>0,00</b> | <b>177,85</b>            | <b>211,42</b> | <b>8,27</b>  | <b>140,70</b> |
|            | <b>Всего за день</b>                                            |                 | <b>57,35</b>        | <b>37,77</b> | <b>195,25</b> | <b>1343,29</b> | <b>1,59</b>  | <b>96,94</b> | <b>13,99</b> | <b>0,00</b> | <b>380,93</b>            | <b>239,09</b> | <b>11,86</b> | <b>140,70</b> |



Утверждаю

ИП Абъялилова Диана Флорисовна

/ Д.Ф. Абъялилова

ОВЗ / ММС / ГПД/ За счет родительской платы

Возраст 7-11 лет

Неделя I День 5

Дата: 08.09.2023, 22.09.2023

| №<br>блюда | Прием пищи, Наименование блюда                                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества, г |              |               | Ккал           | Витамины, мг |              |              |             | Минеральные вещества, мг |               |             |              |
|------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------------------|---------------|-------------|--------------|
|            |                                                                 |                 | Б                   | Ж            | У             |                | В1           | С            | А            | Е           | Са                       | Mg            | Fe          | Р            |
| 1          | 2                                                               | 3               | 4                   | 5            | 6             | 7              | 8            | 9            | 10           | 11          | 12                       | 13            | 14          | 15           |
|            | <b>Завтрак</b>                                                  |                 |                     |              |               |                |              |              |              |             |                          |               |             |              |
| 1.         | Макаронные изделия отварные                                     | 150             | 5,40                | 3,90         | 32,80         | 191,66         | 0,06         | 0,00         | 22,10        |             | 9,40                     | 9,40          | 0,76        | 41,20        |
| 2.         | Гуляш из отварного мяса (курица)                                | 100             | 12,63               | 12,78        | 2,88          | 173,10         | 0,04         | 1,02         |              |             | 11,25                    | 17,77         | 1,90        |              |
| 3.         | Чай с сахаром                                                   | 200             | 0,10                | 0,00         | 9,10          | 35,00          | 0,00         | 0,04         | 0,30         |             | 0,26                     | 0,00          | 0,03        | 7,20         |
| 4.         | Хлеб пшеничный обогащенный<br>витаминами (для детского питания) | 50              | 4,05                | 0,70         | 26,55         | 129,00         | 0,017        | 0,015        |              |             | 10,00                    | 7,00          | 0,55        |              |
|            | <b>Всего за завтрак</b>                                         | <b>500</b>      | <b>22,18</b>        | <b>17,38</b> | <b>71,33</b>  | <b>528,76</b>  | <b>0,12</b>  | <b>1,08</b>  | <b>22,40</b> | <b>0,00</b> | <b>30,91</b>             | <b>34,17</b>  | <b>3,24</b> | <b>48,40</b> |
|            | <b>Обед</b>                                                     |                 |                     |              |               |                |              |              |              |             |                          |               |             |              |
| 1.         | Суп картофельный с макаронными<br>изделиями                     | 200             | 2,09                | 2,00         | 15,00         | 105,40         | 0,07         | 8,20         |              |             | 10,70                    | 16,70         | 0,68        |              |
| 2.         | Каша "Артек" молочная вязкая                                    | 150/4           | 6,00                | 6,00         | 30,66         | 201,66         | 0,11         | 0,36         |              |             | 96,99                    | 30,33         | 1,75        |              |
| 3.         | Котлета рубленая из птицы                                       | 100             | 15,70               | 9,52         | 13,49         | 203,00         | 0,04         | 0,12         | 0,15         |             | 40,69                    | 24,26         | 1,53        |              |
| 4.         | Чай фруктовый "Шиповник"                                        | 200             | 6,00                | 0,20         | 27,00         | 111,00         | 0,01         | 80,00        |              |             | 11,09                    | 2,96          | 0,57        |              |
| 5.         | Хлеб пшеничный обогащенный<br>витаминами (для детского питания) | 50              | 4,05                | 0,70         | 26,55         | 129,00         | 0,017        | 0,015        |              |             | 10,00                    | 7,00          | 0,55        |              |
|            | <b>Всего за обед</b>                                            | <b>704</b>      | <b>33,84</b>        | <b>18,42</b> | <b>112,70</b> | <b>750,06</b>  | <b>0,25</b>  | <b>88,70</b> | <b>0,15</b>  | <b>0,00</b> | <b>169,47</b>            | <b>81,25</b>  | <b>5,08</b> | <b>0,00</b>  |
|            | <b>Всего за день</b>                                            |                 | <b>56,02</b>        | <b>35,80</b> | <b>184,03</b> | <b>1278,82</b> | <b>0,36</b>  | <b>89,77</b> | <b>22,55</b> | <b>0,00</b> | <b>200,38</b>            | <b>115,42</b> | <b>8,32</b> | <b>48,40</b> |



Утверждаю

ИП Абъялилова Диана Флорисовна

/ Д.Ф. Абъялилова

ОВЗ / ММС / ГПД/ За счет родительской платы

Возраст 7-11 лет

Неделя II День 1

Дата: 11.09.2023, 25.09.2023

| № блюда | Прием пищи, Наименование блюда                               | Масса порции | Пищевые вещества, г |              |               | Ккал           | Витамины, мг |              |               |             | Минеральные вещества, мг |               |             |               |
|---------|--------------------------------------------------------------|--------------|---------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------------------|---------------|-------------|---------------|
|         |                                                              |              | Б                   | Ж            | У             |                | В1           | С            | А             | Е           | Са                       | Mg            | Fe          | Р             |
| 1       | 2                                                            | 3            | 4                   | 5            | 6             | 7              | 8            | 9            | 10            | 11          | 12                       | 13            | 14          | 15            |
|         | <b>Завтрак</b>                                               |              |                     |              |               |                |              |              |               |             |                          |               |             |               |
| 1.      | Каша "Боярская"                                              | 200          | 8,39                | 9,67         | 40,27         | 281,60         | 0,18         | 0,67         | 72,95         |             | 149,70                   | 55,33         | 1,53        | 189,29        |
| 2.      | Напиток чайный "Витаминный"                                  | 200          | 6,00                | 0,20         | 27,00         | 111,00         | 0,01         | 80,00        |               |             | 11,09                    | 2,96          | 0,57        |               |
| 3.      | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания) | 50           | 4,05                | 0,70         | 26,55         | 129,00         | 0,017        | 0,015        |               |             | 10,00                    | 7,00          | 0,55        |               |
| 4.      | Печенье                                                      | 30           | 0,61                | 3,90         | 14,22         | 94,54          |              |              |               |             |                          |               |             |               |
| 5.      | Сыр порционный                                               | 20           | 4,60                | 5,80         | 0,00          | 71,60          | 0,01         | 0,13         | 52,00         |             | 176,00                   | 6,60          | 0,26        | 100,00        |
|         | <b>Всего за завтрак</b>                                      | <b>500</b>   | <b>23,65</b>        | <b>20,27</b> | <b>108,04</b> | <b>687,74</b>  | <b>0,22</b>  | <b>80,82</b> | <b>124,95</b> | <b>0,00</b> | <b>346,79</b>            | <b>71,89</b>  | <b>2,91</b> | <b>289,29</b> |
|         | <b>Обед</b>                                                  |              |                     |              |               |                |              |              |               |             |                          |               |             |               |
| 1.      | Рассольник ленинградский со сметаной                         | 200          | 1,90                | 5,10         | 13,20         | 106,60         | 0,07         | 5,40         |               |             | 21,00                    | 19,80         | 0,70        |               |
| 2.      | Рагу овощное                                                 | 150          | 2,29                | 11,00        | 14,44         | 182,60         | 0,07         | 8,67         | 31,00         |             | 23,90                    | 27,80         | 0,98        | 61,80         |
| 3.      | Котлеты из говядины                                          | 100          | 14,60               | 10,90        | 15,60         | 218,00         | 0,08         | 0,91         | 23,10         |             | 40,48                    | 34,20         | 1,75        | 164,40        |
| 4.      | Чай с сахаром                                                | 200          | 0,10                | 0,00         | 9,10          | 35,00          | 0,00         | 0,04         | 0,30          |             | 0,26                     | 0,00          | 0,03        | 7,20          |
| 5.      | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания) | 50           | 4,05                | 0,70         | 26,55         | 129,00         | 0,017        | 0,015        |               |             | 10,00                    | 7,00          | 0,55        |               |
|         | <b>Всего за обед</b>                                         | <b>700</b>   | <b>22,94</b>        | <b>27,70</b> | <b>78,89</b>  | <b>671,20</b>  | <b>0,24</b>  | <b>15,04</b> | <b>54,40</b>  | <b>0,00</b> | <b>95,64</b>             | <b>88,80</b>  | <b>4,01</b> | <b>233,40</b> |
|         | <b>Всего за день</b>                                         |              | <b>46,59</b>        | <b>47,97</b> | <b>186,93</b> | <b>1358,94</b> | <b>0,45</b>  | <b>95,85</b> | <b>179,35</b> | <b>0,00</b> | <b>442,43</b>            | <b>160,69</b> | <b>6,92</b> | <b>522,69</b> |



Утверждаю  
ИП Абъялилова Диана Флорисовна  
/ Д.Ф. Абъялилова

ОВЗ / ММС / ГПД/ За счет родительской платы

Возраст 7-11 лет

Неделя II День 2

Дата: 12.09.2023, 26.09.2023

| №<br>блюда | Прием пищи, Наименование блюда                               | Масса<br>порции | Пищевые вещества, г |              |               | Ккал           | Витамины, мг |              |             |             | Минеральные вещества, мг |               |              |               |
|------------|--------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|---------------|
|            |                                                              |                 | Б                   | Ж            | У             |                | В1           | С            | А           | Е           | Са                       | Mg            | Fe           | P             |
| 1          | 2                                                            | 3               | 4                   | 5            | 6             | 7              | 8            | 9            | 10          | 11          | 12                       | 13            | 14           | 15            |
|            | <b>Завтрак</b>                                               |                 |                     |              |               |                |              |              |             |             |                          |               |              |               |
| 1.         | Каша гречневая рассыпчатая                                   | 150             | 8,66                | 5,66         | 37,83         | 240,00         | 0,25         | 0,00         | 0,01        |             | 14,06                    | 132,94        | 4,55         | 208,50        |
| 2.         | Тефтели из говядины с соусом томатным                        | 100/30          | 13,00               | 13,00        | 6,70          | 196,00         | 0,07         | 0,43         | 0,08        |             | 36,80                    | 22,48         | 1,64         |               |
| 3.         | Кисель витаминизированный "Шиповниковый"                     | 200             | 0,10                | 0,10         | 23,60         | 93,00          | 0,00         | 7,50         |             |             | 2,72                     | 0,00          | 0,12         |               |
| 4.         | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания) | 50              | 4,05                | 0,70         | 26,55         | 129,00         | 0,017        | 0,015        |             |             | 10,00                    | 7,00          | 0,55         |               |
|            | <b>Всего за завтрак</b>                                      | <b>530</b>      | <b>25,81</b>        | <b>19,46</b> | <b>94,68</b>  | <b>658,00</b>  | <b>0,34</b>  | <b>7,95</b>  | <b>0,09</b> | <b>0,00</b> | <b>63,58</b>             | <b>162,42</b> | <b>6,86</b>  | <b>208,50</b> |
|            | <b>Обед</b>                                                  |                 |                     |              |               |                |              |              |             |             |                          |               |              |               |
| 1.         | Салат Мазайка                                                | 60              | 0,84                | 5,04         | 4,92          | 147,00         | 0,01         | 2,37         |             |             | 38,70                    |               | 1,53         |               |
| 2.         | Суп картофельный с макаронными изделиями                     | 220             | 2,30                | 2,20         | 16,54         | 115,94         | 0,08         | 5,80         |             |             | 11,77                    | 18,40         | 0,75         |               |
| 3.         | Плов из отварной говядины                                    | 180             | 13,30               | 14,40        | 36,00         | 334,80         | 0,04         | 0,19         |             |             | 15,67                    | 40,75         | 2,00         |               |
| 4.         | Чай с сахаром                                                | 200             | 0,10                | 0,00         | 9,10          | 35,00          | 0,00         | 0,04         | 0,30        |             | 0,26                     | 0,00          | 0,03         | 7,20          |
| 5.         | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания) | 50              | 4,05                | 0,70         | 26,55         | 129,00         | 0,017        | 0,015        |             |             | 10,00                    | 7,00          | 0,55         |               |
|            | <b>Всего за обед</b>                                         | <b>710</b>      | <b>20,59</b>        | <b>22,34</b> | <b>93,11</b>  | <b>761,74</b>  | <b>0,15</b>  | <b>8,42</b>  | <b>0,30</b> | <b>0,00</b> | <b>76,40</b>             | <b>66,15</b>  | <b>4,86</b>  | <b>7,20</b>   |
|            | <b>Всего за день</b>                                         |                 | <b>46,40</b>        | <b>41,80</b> | <b>187,79</b> | <b>1419,74</b> | <b>0,48</b>  | <b>16,36</b> | <b>0,39</b> | <b>0,00</b> | <b>139,98</b>            | <b>228,57</b> | <b>11,72</b> | <b>215,70</b> |



Утверждаю

ИП Абъялилова Диана Флорисовна

/ Д.Ф. Абъялилова

ОВЗ / ММС / ГПД/ За счет родительской платы

Возраст 7-11 лет

Неделя II День 3

Дата: 13.09.2023, 27.09.2023

| №<br>блюда | Прием пищи, Наименование блюда                                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества, г |              |               | Ккал           | Витамины, мг |              |              |             | Минеральные вещества, мг |               |             |               |
|------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------------------|---------------|-------------|---------------|
|            |                                                                 |                 | Б                   | Ж            | У             |                | В1           | С            | А            | Е           | Са                       | Mg            | Fe          | Р             |
| 1          | 2                                                               | 3               | 4                   | 5            | 6             | 7              | 8            | 9            | 10           | 11          | 12                       | 13            | 14          | 15            |
|            | <b>Завтрак</b>                                                  |                 |                     |              |               |                |              |              |              |             |                          |               |             |               |
| 1.         | Каша рисовая молочная с маслом                                  | 150/4           | 3,75                | 6,00         | 22,99         | 161,66         | 0,04         | 0,39         |              |             | 92,70                    | 21,07         | 0,31        |               |
| 2.         | Котлета рубленая из птицы                                       | 100             | 15,70               | 9,52         | 13,49         | 203,00         | 0,04         | 0,12         | 0,15         |             | 40,69                    | 24,26         | 1,53        |               |
| 3.         | Чай с сахаром                                                   | 200             | 0,10                | 0,00         | 9,10          | 35,00          | 0,00         | 0,04         | 0,30         |             | 0,26                     | 0,00          | 0,03        | 7,20          |
| 4.         | Хлеб пшеничный обогащенный<br>витаминами (для детского питания) | 50              | 4,05                | 0,70         | 26,55         | 129,00         | 0,017        | 0,015        |              |             | 10,00                    | 7,00          | 0,55        |               |
|            | <b>Всего за завтрак</b>                                         | <b>504</b>      | <b>23,60</b>        | <b>16,22</b> | <b>72,13</b>  | <b>528,66</b>  | <b>0,10</b>  | <b>0,57</b>  | <b>0,45</b>  | <b>0,00</b> | <b>143,65</b>            | <b>52,33</b>  | <b>2,42</b> | <b>7,20</b>   |
|            | <b>Обед</b>                                                     |                 |                     |              |               |                |              |              |              |             |                          |               |             |               |
| 1.         | Суп крестьянский с крупой и сметаной                            | 200/10          | 1,60                | 4,00         | 9,90          | 101,25         | 0,02         | 6,30         |              |             | 18,60                    | 13,70         | 0,50        |               |
| 2.         | Картофельное пюре с маслом                                      | 150/4           | 3,00                | 4,90         | 19,99         | 138,40         | 0,11         | 10,37        |              |             | 35,59                    | 28,39         | 1,03        |               |
| 3.         | Гуляш из отварного мяса (говядина)                              | 100             | 12,63               | 12,78        | 2,88          | 190,35         | 0,03         | 1,13         | 25,36        |             | 11,25                    | 17,78         | 1,76        | 133,00        |
| 4.         | Чай фруктовый "Шиповник"                                        | 200             | 6,00                | 0,20         | 27,00         | 111,00         | 0,01         | 80,00        |              |             | 11,09                    | 2,96          | 0,57        |               |
| 5.         | Хлеб пшеничный обогащенный<br>витаминами (для детского питания) | 50              | 4,05                | 0,70         | 26,55         | 129,00         | 0,017        | 0,015        |              |             | 10,00                    | 7,00          | 0,55        |               |
|            | <b>Всего за обед</b>                                            | <b>714</b>      | <b>27,28</b>        | <b>22,58</b> | <b>86,32</b>  | <b>670,00</b>  | <b>0,19</b>  | <b>97,82</b> | <b>25,36</b> | <b>0,00</b> | <b>86,53</b>             | <b>69,83</b>  | <b>4,41</b> | <b>133,00</b> |
|            | <b>Всего за день</b>                                            |                 | <b>50,88</b>        | <b>38,80</b> | <b>158,45</b> | <b>1198,66</b> | <b>0,29</b>  | <b>98,38</b> | <b>25,81</b> | <b>0,00</b> | <b>230,18</b>            | <b>122,16</b> | <b>6,83</b> | <b>140,20</b> |



Утверждаю  
ИП Абъялилова Диана Флорисовна  
/ Д.Ф. Абъялилова

ОВЗ / ММС / ГПД/ За счет родительской платы

Возраст 7-11 лет

Неделя II День 4

Дата: 14.09.2023, 28.09.2023

| 1  | Прием пищи, Наименование блюда                               | Масса порции | Пищевые вещества, г |              |               | Ккал           | Витамины, мг |              |               |             | Минеральные вещества, мг |               |              |               |
|----|--------------------------------------------------------------|--------------|---------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|---------------|
|    |                                                              |              | Б                   | Ж            | У             |                | В1           | С            | А             | Е           | Са                       | Mg            | Fe           | P             |
| 1  | 2                                                            | 3            | 4                   | 5            | 6             | 7              | 8            | 9            | 10            | 11          | 12                       | 13            | 14           | 15            |
|    | <b>Завтрак</b>                                               |              |                     |              |               |                |              |              |               |             |                          |               |              |               |
| 1. | Каша гречневая рассыпчатая с мясом отварным                  | 200          | 21,44               | 7,57         | 47,29         | 315,56         | 1,29         | 0,24         |               |             | 20,38                    | 151,88        | 5,70         |               |
| 2. | Какао с молоком                                              | 200          | 3,80                | 3,50         | 11,20         | 91,20          | 0,03         | 0,52         | 13,29         |             | 111,00                   | 30,70         | 1,10         | 130,00        |
| 3. | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания) | 50           | 4,05                | 0,70         | 26,55         | 129,00         | 0,017        | 0,015        |               |             | 10,00                    | 7,00          | 0,55         |               |
| 4. | Сок фруктовый                                                | 100          | 0,40                | 0,00         | 11,50         | 47,00          | 0,01         | 1,00         | 0,00          |             | 21,00                    | 11,00         | 1,10         | 16,00         |
|    | <b>Всего за завтрак</b>                                      | <b>550</b>   | <b>29,69</b>        | <b>11,77</b> | <b>96,54</b>  | <b>582,76</b>  | <b>1,34</b>  | <b>1,78</b>  | <b>13,29</b>  | <b>0,00</b> | <b>162,38</b>            | <b>200,58</b> | <b>8,45</b>  | <b>146,00</b> |
|    | <b>Обед</b>                                                  |              |                     |              |               |                |              |              |               |             |                          |               |              |               |
| 1. | Винегрет овощной                                             | 60           | 0,75                | 1,42         | 4,27          | 33,00          | 0,01         | 2,11         | 97,20         |             | 13,94                    | 9,70          | 0,40         | 29,00         |
| 2. | Суп картофельный с бобовыми и гречками                       | 200          | 6,20                | 3,40         | 25,10         | 159,10         | 0,17         | 3,70         |               |             | 25,70                    | 31,80         | 1,80         |               |
| 3. | Макаронные изделия отварные                                  | 150          | 5,40                | 3,90         | 32,80         | 191,66         | 0,06         | 0,00         | 22,10         |             | 9,40                     | 9,40          | 0,76         | 41,20         |
| 4. | Куриное филе под овощами                                     | 100          | 9,90                | 15,60        | 11,50         | 235,00         | 0,04         | 0,12         | 0,34          |             | 92,00                    | 17,20         | 0,91         |               |
| 5. | Напиток чайный "Витаминный"                                  | 200          | 6,00                | 0,20         | 27,00         | 111,00         | 0,01         | 80,00        |               |             | 11,09                    | 2,96          | 0,57         |               |
| 6. | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания) | 50           | 4,05                | 0,70         | 26,55         | 129,00         | 0,017        | 0,015        |               |             | 10,00                    | 7,00          | 0,55         |               |
|    | <b>Всего за обед</b>                                         | <b>760</b>   | <b>32,30</b>        | <b>25,22</b> | <b>127,22</b> | <b>858,76</b>  | <b>0,31</b>  | <b>85,95</b> | <b>119,64</b> | <b>0,00</b> | <b>162,13</b>            | <b>78,06</b>  | <b>4,99</b>  | <b>70,20</b>  |
|    | <b>Всего за день</b>                                         |              | <b>61,99</b>        | <b>36,99</b> | <b>223,76</b> | <b>1441,52</b> | <b>1,65</b>  | <b>87,72</b> | <b>132,93</b> | <b>0,00</b> | <b>324,51</b>            | <b>278,64</b> | <b>13,44</b> | <b>216,20</b> |



Утверждаю  
ИП Абъялилова Диана Флорисовна  
/ Д.Ф. Абъялилова

ОВЗ / ММС / ГПД/ За счет родительской платы

Возраст 7-11 лет

Неделя II. День 5

Дата: 15.09.2023, 29.09.2023

| №<br>блюда | Прием пищи, Наименование блюда                                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества, г |              |               | Ккал           | Витамины, мг |              |              |             | Минеральные вещества, мг |               |             |               |
|------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------------------|---------------|-------------|---------------|
|            |                                                                 |                 | Б                   | Ж            | У             |                | В1           | С            | А            | Е           | Са                       | Mg            | Fe          | P             |
| 1          | 2                                                               | 3               | 4                   | 5            | 6             | 7              | 8            | 9            | 10           | 11          | 12                       | 13            | 14          | 15            |
|            | <b>Завтрак</b>                                                  |                 |                     |              |               |                |              |              |              |             |                          |               |             |               |
| 1.         | Каша "Артек" молочная вязкая                                    | 150/4           | 6,00                | 6,00         | 30,66         | 201,66         | 0,11         | 0,36         |              |             | 96,99                    | 30,33         | 1,75        |               |
| 2.         | Котлета рубленая из птицы                                       | 100             | 15,70               | 9,52         | 13,49         | 203,00         | 0,04         | 0,12         | 0,15         |             | 40,69                    | 24,26         | 1,53        |               |
| 3.         | Чай фруктовый "Шиповник"                                        | 200             | 6,00                | 0,20         | 27,00         | 111,00         | 0,01         | 80,00        |              |             | 11,09                    | 2,96          | 0,57        |               |
| 4.         | Хлеб пшеничный обогащенный<br>витаминами (для детского питания) | 50              | 4,05                | 0,70         | 26,55         | 129,00         | 0,017        | 0,015        |              |             | 10,00                    | 7,00          | 0,55        |               |
|            | <b>Всего за завтрак</b>                                         | <b>504</b>      | <b>31,75</b>        | <b>16,42</b> | <b>97,70</b>  | <b>644,66</b>  | <b>0,18</b>  | <b>80,50</b> | <b>0,15</b>  | <b>0,00</b> | <b>158,77</b>            | <b>64,55</b>  | <b>4,40</b> | <b>0,00</b>   |
|            | <b>Обед</b>                                                     |                 |                     |              |               |                |              |              |              |             |                          |               |             |               |
| 1.         | Уха с крупой                                                    | 220             | 7,80                | 1,90         | 12,10         | 98,50          | 0,08         | 4,34         |              |             | 16,40                    | 21,10         | 0,73        |               |
| 2.         | Картофельное пюре с маслом                                      | 150/4           | 3,00                | 4,90         | 19,99         | 138,40         | 0,11         | 10,37        |              |             | 35,59                    | 28,39         | 1,03        |               |
| 3.         | Котлеты из говядины                                             | 100             | 14,60               | 10,90        | 15,60         | 218,00         | 0,08         | 0,91         | 23,10        |             | 40,48                    | 34,20         | 1,75        | 164,40        |
| 4.         | Чай с сахаром                                                   | 200             | 0,10                | 0,00         | 9,10          | 35,00          | 0,00         | 0,04         | 0,30         |             | 0,26                     | 0,00          | 0,03        | 7,20          |
| 5.         | Хлеб пшеничный обогащенный<br>витаминами (для детского питания) | 50              | 4,05                | 0,70         | 26,55         | 129,00         | 0,017        | 0,015        |              |             | 10,00                    | 7,00          | 0,55        |               |
|            | <b>Всего за обед</b>                                            | <b>724</b>      | <b>29,55</b>        | <b>18,40</b> | <b>83,34</b>  | <b>618,90</b>  | <b>0,29</b>  | <b>15,68</b> | <b>23,40</b> | <b>0,00</b> | <b>102,73</b>            | <b>90,69</b>  | <b>4,09</b> | <b>171,60</b> |
|            | <b>Всего за день</b>                                            |                 | <b>61,30</b>        | <b>34,82</b> | <b>181,04</b> | <b>1263,56</b> | <b>0,46</b>  | <b>96,17</b> | <b>23,55</b> | <b>0,00</b> | <b>261,50</b>            | <b>155,24</b> | <b>8,49</b> | <b>171,60</b> |