

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ гимназия с. Месягутово

_____ Н.В. Николаев

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Абъялилова Д.Ф.

_____ Д.Ф. Абъялилова

Перспективное меню

с 7 до 11 лет

МБОУ гимназия с. Месягутово

2024-2025 учебный год

сезон весна

Организация: Индивидуальный предприниматель Абъялилова Диана Флорисовна
Название меню: Осень - Зима 2024-2025 вариант 7-11
Возрастная категория: от 7 до 11 лет
Характеристика питающихся: ОВЗ, ММС, ГПД, за счет родительской платы
Срок действия меню: 01.03.2025 - 31.05.2025

Утверждаю
ИП Абъялилова Диана Флорисовна
_____/Д.Ф. Абъялилова

№ рецептур ы	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углево ды	Энергети ческая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	р	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Понедельник, 1 неделя																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,9	0
208	Каша пшенная молочная жидкая	200	6,9	6,7	32,3	217,6	0,15	0,14	28,24	0,07	0,51	40,87	188,45	134,16	40,05	157,08	1,02	10,58	2,7	30,66
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4	0	0	0,17	0	0,02	0,4	11,87	64,18	2,18	4,09	0,42	0	0	0
5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4,2	3,3	27,3	155,5	0,1	0,04	0	0	0	142,5	73	11,5	16,5	50,5	1,1	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	570	16,2	16,3	74,6	510,6	0,29	0,26	85,41	0,26	10,67	371,77	568,92	401,84	74,73	322,67	4,94	12,58	5,9	38,66
	Обед																			
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,65	4,93	5,29	72,1	0,02	0,03	104,95	0	10,76	98,52	184	37,48	13,13	30,97	0,48	15,25	0,34	14,76
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
11	Котлета из курицы	100	12	8,8	7,7	157,8	0,06	0,07	14,69	0	1,11	325,03	153,77	17,7	13,91	101,56	0,95	38,9	0,62	0
16	Напиток чайный "Витаминный"	200	0	0	12,6	50,4	0	0	18	0	0,05	0,19	3,34	67,11	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	116,8	18,4	26,4	80,8	1,76	0	0	0
	Итого за Обед	730	25,55	23,93	102,09	725,9	0,3	0,18	156	0,09	11,92	800,78	511,71	246,52	60,82	254,37	3,96	74,93	1,02	27,9
	Итого за день	1300	41,75	40,23	176,69	1236,5	0,59	0,44	241,41	0,35	22,59	1172,55	1080,63	648,36	135,55	577,04	8,9	87,51	6,92	66,56

Организация: Индивидуальный предприниматель Абъялилова Диана Флорисовна
Название меню: Осень - Зима 2024-2025 вариант 7-11
Возрастная категория: от 7 до 11 лет
Характеристика питающихся: ОВЗ, ММС, ГПД, за счет родительской платы
Срок действия меню: 01.03.2025 - 31.05.2025

Утверждаю
ИП Абъялилова Диана Флорисовна
_____/Д.Ф. Абъялилова

№ рецептур ы	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углево ды	Энергети ческая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	рет	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Вторник, 1 неделя																			
	Завтрак																			
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3	0,15	0,18	23,93	0,05	0,5	332,02	237,33	131,91	78	175,38	2,34	49,89	3,63	28,05
54-1т	Запеканка из творога со сгущенным молоком	70	12,6	5,2	14,3	153,2	0,03	0,17	25,15	0,06	0,12	85,52	100,27	120,27	16,37	138,2	0,36	12,23	15,95	23,35
17	Чай фруктовый "Шиповник"	200	0	0	12,6	50,4	0	0	18	0	0,05	0,19	3,34	67,11	0,19	0,34	0,04	0,01	0	1,22
5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4,2	3,3	27,3	155,5	0,1	0,04	0	0	0	142,5	73	11,5	16,5	50,5	1,1	0	0	0
	Итого за Завтрак	520	23,9	14,3	80,9	546,4	0,28	0,39	67,08	0,11	0,67	560,23	413,94	330,79	111,06	364,42	3,84	62,13	19,58	52,62
	Обед																			
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,69	4,56	45,60	0,01	0,03	1,14	0	3,8	131,28	227,11	32,01	18,25	35,84	1,17	19,98	0,59	19
54-11с	Суп крестьянский с крупой	200	1,77	5,02	10,84	95,5	0,04	0,04	103,29	0	6,42	96,69	195,41	25,55	15,32	40,39	0,5	15,37	1,25	20,68
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9	0,14	0,19	27,26	0,08	9,54	290,85	820,62	26,19	44,56	230,74	3,44	44,88	0,4	99,23
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	30,23	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	116,8	18,4	26,4	80,8	1,76	0	0	0
	Итого за Обед	740	29,47	31,91	82,9	735,7	0,35	0,33	132,07	0,08	20,92	748,08	1390,17	169,15	109,09	396,29	7,64	80,24	2,26	139,61
	Итого за день	1260	53,37	46,21	163,8	1282,1	0,63	0,72	199,15	0,19	21,59	1308,31	1804,11	499,94	220,15	760,71	11,48	142,37	21,84	192,23

Организация: Индивидуальный предприниматель Абъялилова Диана Флорисовна
Название меню: Осень - Зима 2024-2025 вариант 7-11
Возрастная категория: от 7 до 11 лет
Характеристика питающихся: ОВЗ, ММС, ГПД, за счет родительской платы
Срок действия меню: 01.03.2025 - 31.05.2025

Утверждаю
ИП Абъялилова Диана Флорисовна
_____/Д.Ф. Абъялилова

№ рецептур ы	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углево ды	Энергети ческая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	р	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Среда, 1 неделя																			
	Завтрак																			
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	8,2	11,2	32,4	263	0,17	0,18	41,52	0,13	0,57	343,85	256,45	158,33	62,97	214,95	1,52	52,54	13,21	42,08
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	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	142,5	73	11,5	16,5	50,5	1,1	0	0	0
Пром.	Сок яблочный	200	0,1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
	Итого за Завтрак	650	16,4	17,6	91,1	591,1	0,32	0,37	54,81	0,13	5,09	536,9	753,43	332,15	118,14	386,24	6,48	61,54	14,97	62,08
	Обед																			
54-12з	Икра морковная	60	1,26	4,28	6,09	68	0,029	0,031	560,17	0	3,234	67,645	184,242	17,609	10,992	37,46	0,65	10,574	0,193	28,098
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,17	1,55	15,15	83,3	0,07	0,04	97,15	0	5,29	92,25	316,13	11,97	16,84	44,46	0,71	15,76	0,18	26,72
54-12м	Плов с курицей	180	24,5	7,3	29,9	283,2	0,08	0,08	132,3	0	2,13	261,78	344,93	67,87	97,49	210,16	1,81	35,79	24,78	152,39
18	Кисель витаминизированный "Шиповниковый"	200	0	0	17,5	69,9	0,17	0,22	62,4	0	8	0	0	58,52	0	0	0	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	116,8	18,4	26,4	80,8	1,76	0	0	0
	Итого за Обед	720	34,53	18,43	112,34	753,2	0,509	0,431	852,02	0	18,654	649,675	962,102	174,369	151,722	372,88	4,93	62,124	25,153	207,21
	Итого за день	1370	50,93	36,03	203,44	1344,3	0,829	0,801	906,83	0,13	23,744	1186,58	1715,53	506,519	269,862	759,12	11,41	123,66	40,123	269,29

Организация: Индивидуальный предприниматель Абъялилова Диана Флорисовна
Название меню: Осень - Зима 2024-2025 вариант 7-11
Возрастная категория: от 7 до 11 лет
Характеристика питающихся: ОВЗ, ММС, ГПД, за счет родительской платы
Срок действия меню: 01.03.2025 - 31.05.2025

Утверждаю
ИП Абъялилова Диана Флорисовна
_____/Д.Ф. Абъялилова

№ рецептур ы	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углево ды	Энергети ческая ценность	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	рет	мкг	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	26,38	0,05	0,61	342,32	169,7	148,78	27,96	134,28	0,41	51,05	6,2	39,11
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,14	62,4	0,88	0	40,74	46,48	19,36	4,18	66,82	0,87	8	10,81	22
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	19,68	81,35	103,48	9,92	46,33	0,78	4,5	0,88	10
5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4,2	3,3	27,3	155,5	0,1	0,04	0	0	0	142,5	73	11,5	16,5	50,5	1,1	0	0	0
Пром.	Печенье	30	2,13	2,75	18	109,5	0,02	0,02	3,3	0	0	99	33	8,7	6	27	0,63	0	0	0
	Итого за Завтрак	520	18,03	16,55	82,9	557	0,2	0,43	98,98	0,93	0,91	644,24	403,53	291,82	64,56	324,93	3,79	63,55	17,89	71,11
	Обед																			
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	1,93	5,12	13,19	106,6	0,06	0,05	103,93	0	5,54	196,79	334,95	21,08	19,71	51,39	0,71	16,6	0,75	28,28
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4	0,26	0,14	23,03	0,11	0	179,34	263,23	55,94	144,19	217,19	4,86	26,73	4,23	19,27
54-2м	Гуляш из говядины	80	13,6	13,2	3,1	185,7	0,04	0,1	20,37	0,06	1,13	96,78	257,95	44,59	18,6	133,3	1,97	13,64	0,26	50,17
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4	0	0	0,17	0	0,02	0,4	11,87	64,18	2,18	4,09	0,42	0	0	0
5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4,2	3,3	27,3	155,5	0,1	0,04	0	0	0	142,5	73	11,5	16,5	50,5	1,1	0	0	0
	Итого за Обед	710	29,73	29,22	91,89	749,6	0,46	0,33	147,5	0,17	6,69	615,81	941	197,29	201,18	456,47	9,06	56,97	5,24	97,72
	Итого за день	1230	47,76	45,77	174,79	1306,6	0,66	0,76	246,48	1,1	7,6	1260,05	1344,53	489,11	265,74	781,4	12,85	120,52	23,13	168,83

Организация: Индивидуальный предприниматель Абъялилова Диана Флорисовна
Название меню: Осень - Зима 2024-2025 вариант 7-11
Возрастная категория: от 7 до 11 лет
Характеристика питающихся: ОВЗ, ММС, ГПД, за счет родительской платы
Срок действия меню: 01.03.2025 - 31.05.2025

Утверждаю
ИП Абъялилова Диана Флорисовна
_____/Д.Ф. Абъялилова

№ рецептур ы	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углево ды	Энергети ческая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	рет	мкг	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	34,62	0,07	0,52	334,92	171,38	137,93	22,81	118,19	1,07	49	7,79	20,14
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	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4,2	3,3	27,3	155,5	0,1	0,04	0	0	0	142,5	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	11,8	9,7	87,9	485,7	0,21	0,25	55	0,07	11,68	509,68	622,61	224,43	85,87	205,21	3,54	49,06	8,81	23,04
	Обед																			
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	4,96	9,7	89,3	0,03	0,04	134,66	0	6,77	107,03	264,63	33,68	19,22	42,64	0,87	17,16	0,4	22,62
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79
92	Куриное филе под овощами	80	17,1	6,3	2,8	136,8	0,05	0,08	186,85	0,08	0,91	349,18	199,35	107,14	58,42	159,11	1	37,26	14,22	93,22
17	Чай фруктовый "Шиповник"	200	0	0	12,6	50,4	0	0	18	0	0,05	0,19	3,34	67,11	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	720	29,2	23,46	100	727,2	0,34	0,3	366,61	0,17	17,93	888,18	1212,75	269,92	131,86	374,16	4,89	82,89	15,4	159,85
	Итого за день	1270	41	33,16	187,9	1212,9	0,55	0,55	421,61	0,24	29,61	1397,86	1835,36	494,35	217,73	579,37	8,43	131,95	24,21	182,89

Организация: Индивидуальный предприниматель Абъялилова Диана Флорисовна
Название меню: Осень - Зима 2024-2025 вариант 7-11
Возрастная категория: от 7 до 11 лет
Характеристика питающихся: ОВЗ, ММС, ГПД, за счет родительской платы
Срок действия меню: 01.03.2025 - 31.05.2025

Утверждаю
ИП Абъялилова Диана Флорисовна
_____/Д.Ф. Абъялилова

№ рецептур ы	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углево ды	Энергети ческая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	р	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Понедельник, 2 неделя																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,9	0
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9	0,07	0,14	27,16	0,07	0,53	335,75	156,71	137,29	27,08	123,7	0,52	49,89	4,09	31,12
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4	0	0	0,17	0	0,02	0,4	11,87	64,18	2,18	4,09	0,42	0	0	0
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.	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	580	15,1	16,2	71,8	493	0,23	0,27	84,33	0,26	10,69	695,15	551,78	407,27	65,06	299,39	4,66	51,89	7,29	39,12
	Обед																			
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,65	4,93	5,29	72,1	0,02	0,03	104,95	0	10,76	98,52	184	37,48	13,13	30,97	0,48	15,25	0,34	14,76
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
11	Котлета из курицы	100	12	8,8	7,7	157,8	0,06	0,07	14,69	0	1,11	325,03	153,77	17,7	13,91	101,56	0,95	38,9	0,62	0
16	Напиток чайный "Витаминный"	200	0	0	12,6	50,4	0	0	18	0	0,05	0,19	3,34	67,11	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	116,8	18,4	26,4	80,8	1,76	0	0	0
	Итого за Обед	730	25,55	23,93	102,09	725,9	0,3	0,18	156	0,09	11,92	800,78	511,71	246,52	60,82	254,37	3,96	74,93	1,02	27,9
	Итого за день	1310	40,65	40,13	173,89	1218,9	0,53	0,45	240,33	0,35	22,61	1495,93	1063,49	653,79	125,88	553,76	8,62	126,82	8,31	67,02

Организация: Индивидуальный предприниматель Абъялилова Диана Флорисовна
Название меню: Осень - Зима 2024-2025 вариант 7-11
Возрастная категория: от 7 до 11 лет
Характеристика питающихся: ОВЗ, ММС, ГПД, за счет родительской платы
Срок действия меню: 01.03.2025 - 31.05.2025

Утверждаю
ИП Абъялилова Диана Флорисовна
_____/Д.Ф. Абъялилова

№ рецептур ы	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углево ды	Энергети ческая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	рет	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Вторник, 2 неделя																			
	Завтрак																			
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3	0,15	0,18	23,93	0,05	0,5	332,02	237,33	131,91	78	175,38	2,34	49,89	3,63	28,05
54-1т	Запеканка из творога с повидлом яблочным	70	11,9	4,3	15,2	146,7	0,02	0,13	20,45	0,06	0,16	72,62	76,67	90,97	13,67	117,2	0,47	11,53	15,65	19,85
17	Чай фруктовый "Шиповник"	200	0	0	12,6	50,4	0	0	18	0	0,05	0,19	3,34	67,11	0,19	0,34	0,04	0,01	0	1,22
5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4,2	3,3	27,3	155,5	0,1	0,04	0	0	0	142,5	73	11,5	16,5	50,5	1,1	0	0	0
	Итого за Завтрак	520	23,2	13,4	81,8	539,9	0,27	0,35	62,38	0,11	0,71	547,33	390,34	301,49	108,36	343,42	3,95	61,43	19,28	49,12
	Обед																			
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,4	4	67,1	0,02	0,02	72,89	0	2,26	200,99	127,85	12,1	9,66	21,4	0,41	7,86	0,13	11,85
54-25с	Суп гороховый	200	4,09	2,21	14,57	94,5	0,14	0,05	121,01	0	4,01	95,76	338,61	26,54	27,66	76,34	1,41	15,56	1,99	26,98
54-11м	Плов из отварной говядины	180	13,8	13,3	34,7	313,4	0,06	0,1	235,44	0,09	0,65	249,01	240,62	104,92	39,43	173,88	1,99	34,8	6,62	73,56
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	30,23	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	116,8	18,4	26,4	80,8	1,76	0	0	0
	Итого за Обед	720	25,39	26,31	103,57	751,7	0,38	0,24	429,72	0,09	8,08	775,02	854,11	228,96	107,71	360,94	6,34	58,23	8,76	113,09
	Итого за день	1240	48,59	39,71	185,37	1291,6	0,65	0,59	492,1	0,2	8,79	1322,35	1244,45	530,45	216,07	704,36	10,29	119,66	28,04	162,21

Организация: Индивидуальный предприниматель Абъялилова Диана Флорисовна
Название меню: Осень - Зима 2024-2025 вариант 7-11
Возрастная категория: от 7 до 11 лет
Характеристика питающихся: ОВЗ, ММС, ГПД, за счет родительской платы
Срок действия меню: 01.03.2025 - 31.05.2025

Утверждаю
ИП Абъялилова Диана Флорисовна
_____/Д.Ф. Абъялилова

№ рецептур ы	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углево ды	Энергети ческая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	рет	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Среда, 2 неделя																			
	Завтрак																			
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	8,2	11,2	32,4	263	0,17	0,18	41,52	0,13	0,57	343,85	256,45	158,33	62,97	214,95	1,52	52,54	13,21	42,08
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	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	142,5	73	11,5	16,5	50,5	1,1	0	0	0
Пром.	Сок яблочный	200	0,1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
	Итого за Завтрак	650	16,4	17,6	91,1	591,1	0,32	0,37	54,81	0,13	5,09	536,9	753,43	332,15	118,14	386,24	6,48	61,54	14,97	62,08
	Обед																			
54-18с	Свекольник со сметаной	200	1,8	4,3	10,7	88,3	0,05	0,04	59,81	0	5,83	106,28	339,98	67,36	20,86	47,31	1	17,55	0,43	24,76
59	Гуляш из курицы	80	18,2	3,7	2,6	116,4	0,05	0,06	130,78	0,05	1,2	274,14	230,16	40,11	64,8	130,68	1,15	37,53	16,21	112
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4	0,26	0,14	23,03	0,11	0	179,34	263,23	55,94	144,19	217,19	4,86	26,73	4,23	19,27
18	Кисель витаминизированный "Шиповниковый"	200	0	0	17,5	69,9	0,17	0,22	62,4	0	8	0	0	58,52	0	0	0	0	0	0
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	720	34,9	19,6	106,7	741,6	0,65	0,51	276,02	0,16	15,03	730,76	920,97	235,73	249,65	455,78	8,33	81,81	20,87	156,03
	Итого за день	1370	51,3	37,2	197,8	1332,7	0,97	0,88	330,83	0,29	20,12	1267,66	1674,4	567,88	367,79	842,02	14,81	143,35	35,84	218,11

Организация: Индивидуальный предприниматель Абъялилова Диана Флорисовна
Название меню: Осень - Зима 2024-2025 вариант 7-11
Возрастная категория: от 7 до 11 лет
Характеристика питающихся: ОВЗ, ММС, ГПД, за счет родительской платы
Срок действия меню: 01.03.2025 - 31.05.2025

Утверждаю
ИП Абъялилова Диана Флорисовна
_____/Д.Ф. Абъялилова

№ рецептур ы	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углево ды	Энергети ческая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	р	мкг	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	26,38	0,05	0,61	342,32	169,7	148,78	27,96	134,28	0,41	51,05	6,2	39,11
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,14	62,4	0,88	0	40,74	46,48	19,36	4,18	66,82	0,87	8	10,81	22
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	19,68	81,35	103,48	9,92	46,33	0,78	4,5	0,88	10
5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4,2	3,3	27,3	155,5	0,1	0,04	0	0	0	142,5	73	11,5	16,5	50,5	1,1	0	0	0
Пром.	Печенье	30	2,13	2,75	18	109,5	0,02	0,02	3,3	0	0	99	33	8,7	6	27	0,63	0	0	0
	Итого за Завтрак	520	18,03	16,55	82,9	557	0,2	0,43	98,98	0,93	0,91	644,24	403,53	291,82	64,56	324,93	3,79	63,55	17,89	71,11
	Обед																			
54-12з	Икра морковная	60	1,26	4,28	6,09	68	0,029	0,031	560,17	0	3,234	67,645	184,242	17,609	10,992	37,46	0,65	10,574	0,193	28,098
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	1,93	5,12	13,19	106,6	0,06	0,05	103,93	0	5,54	196,79	334,95	21,08	19,71	51,39	0,71	16,6	0,75	28,28
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
92	Куриное филе под овощами	80	17,1	6,3	2,8	136,8	0,05	0,08	186,85	0,08	0,91	349,18	199,35	107,14	58,42	159,11	1	37,26	14,22	93,22
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4	0	0	0,17	0	0,02	0,4	11,87	64,18	2,18	4,09	0,42	0	0	0
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	750	30,69	24,6	92,88	716,2	0,319	0,231	869,48	0,17	9,704	934,055	871,812	329,639	118,292	353,35	4,83	85,204	15,223	161,52
	Итого за день	1270	48,72	41,15	175,78	1273,2	0,519	0,661	968,46	1,1	10,614	1578,3	1275,34	621,459	182,852	678,28	8,62	148,75	33,113	232,63

Организация: Индивидуальный предприниматель Абъялилова Диана Флорисовна
Название меню: Осень - Зима 2024-2025 вариант 7-11
Возрастная категория: от 7 до 11 лет
Характеристика питающихся: ОВЗ, ММС, ГПД, за счет родительской платы
Срок действия меню: 01.03.2025 - 31.05.2025

Утверждаю
ИП Абъялилова Диана Флорисовна
_____/Д.Ф. Абъялилова

№ рецептур ы	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углево ды	Энергети ческая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	рети	мкг	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	40,99	0,13	0,55	342,1	226,54	151,57	39,2	206,32	2,19	49,55	33,06	21,48
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	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4,2	3,3	27,3	155,5	0,1	0,04	0	0	0	142,5	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	14	13,1	93,5	548,2	0,28	0,28	61,37	0,13	11,71	516,86	677,77	238,07	102,26	293,34	4,66	49,61	34,08	24,38
	Обед																			
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	4,96	9,7	89,3	0,03	0,04	134,66	0	6,77	107,03	264,63	33,68	19,22	42,64	0,87	17,16	0,4	22,62
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79
12	Котлеты из говядины	100	15,04	12,32	0,09	171,4	0,12	0,11	227,3	0,01	0,79	338,62	248,87	35,57	26,53	144,6	0,58	78,38	28,92	327,29
17	Чай фруктовый "Шиповник"	200	0	0	12,6	50,4	0	0	18	0	0,05	0,19	3,34	67,11	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	740	27,14	29,48	97,29	761,8	0,41	0,33	407,06	0,1	17,81	877,62	1262,27	198,35	99,97	359,65	4,47	124,01	30,1	393,92
	Итого за день	1290	41,14	42,58	190,79	1310	0,69	0,61	468,43	0,23	29,52	1394,48	1940,04	436,42	202,23	652,99	9,13	173,62	64,18	418,3