

Организация: Индивидуальный предприниматель Абъялилова Диана Флорисовна
Название меню: Осень - Зима 2025-2026 вариант 12-18
Возрастная категория: от 12 до 18 лет
Характеристика питающихся: ОВЗ, ММС, ГПД, за счет родительской платы
Срок действия меню: 01.09.2025 - 28.02.2026

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

№ рецепту ры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод ы	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.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Понедельник, 1 неделя																			
	Завтрак																			
208	Каша пшенная молочная жидкая	200	6,90	6,70	32,30	217,60	0,15	0,14	28,24	0,07	0,51	40,87	188,45	134,16	40,05	157,08	1,02	10,58	2,70	30,66
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	6,96	8,85	0,00	107,50	0,01	0,06	52,00	0,19	0,14	162,00	17,60	176,00	7,00	100,00	0,20	0,00	2,90	0,00
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	5,20	21,40	0,00	0,00	0,17	0,00	0,02	0,40	11,87	64,18	2,18	4,09	0,42	0,00	0,00	0,00
5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	60	5,00	4,00	32,80	186,60	0,12	0,05	0,00	0,00	0,00	171,00	87,60	13,80	19,80	60,60	1,32	0,00	0,00	0,00
Пром.	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	5,00	0,00	10,00	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20	2,00	0,30	8,00
	Итого за Завтрак	590	19,36	19,95	80,10	577,50	0,31	0,27	85,41	0,26	10,67	400,27	583,52	404,14	78,03	332,77	5,16	12,58	5,90	38,66
	Обед																			
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,05	6,17	6,60	90,10	0,03	0,04	131,18	0,00	13,46	123,15	230,00	46,84	16,41	38,72	0,60	19,06	0,42	18,45
11	Котлета из курицы	100	12,00	8,80	7,70	157,80	0,06	0,07	14,69	0,00	1,11	325,03	153,77	17,70	13,91	101,56	0,95	38,90	0,62	0,00
54-1г	Макароны отварные	200	7,10	6,60	43,70	262,40	0,08	0,03	24,48	0,12	0,00	198,71	71,73	141,11	9,59	54,27	0,98	27,69	0,08	15,89
16	Напиток чайный "Витаминный"	200	0,00	0,00	12,60	50,40	0,00	0,00	18,00	0,00	0,05	0,19	3,34	67,11	0,19	0,34	0,04	0,01	0,00	1,22
5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	100	8,30	6,60	54,60	311,00	0,20	0,08	0,00	0,00	0,00	285,00	146,00	23,00	33,00	101,00	2,20	0,00	0,00	0,00
	Итого за Обед	850	29,45	28,17	125,20	871,70	0,37	0,22	188,35	0,12	14,62	932,08	604,84	295,76	73,10	295,89	4,77	85,66	1,12	35,56
	Итого за день	1440	48,81	48,12	205,30	1449,20	0,68	0,49	273,76	0,38	25,29	1332,35	1188,36	699,90	151,13	628,66	9,93	98,24	7,02	74,22

Организация: Индивидуальный предприниматель Абъялилова Диана Флорисовна
Название меню: Осень - Зима 2025-2026 вариант 12-18
Возрастная категория: от 12 до 18 лет
Характеристика питающихся: ОВЗ, ММС, ГПД, за счет родительской платы
Срок действия меню: 01.09.2025 - 28.02.2026

Утверждаю
ИП Абъялилова Диана Флорисовна
_____/Д.Ф. 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	рети	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Вторник, 1 неделя																			
	Завтрак																			
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,10	5,80	26,70	187,30	0,15	0,18	23,93	0,05	0,50	332,02	237,33	131,91	78,00	175,38	2,34	49,89	3,63	28,05
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	115	20,70	8,50	23,40	251,60	0,05	0,27	41,40	0,10	0,19	140,60	164,20	197,10	26,90	226,70	0,59	20,00	26,20	38,40
17	Чай фруктовый "Шиповник"	200	0,00	0,00	12,60	50,40	0,00	0,00	18,00	0,00	0,05	0,19	3,34	67,11	0,19	0,34	0,04	0,01	0,00	1,22
5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4,20	3,30	27,30	155,50	0,10	0,04	0,00	0,00	0,00	142,50	73,00	11,50	16,50	50,50	1,10	0,00	0,00	0,00
	Итого за Завтрак	565	32,00	17,60	90,00	644,80	0,30	0,49	83,33	0,15	0,74	615,31	477,87	407,62	121,59	452,92	4,07	69,90	29,83	67,67
	Обед																			
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,30	4,50	7,60	76,10	0,01	0,03	1,14	0,00	3,80	131,28	227,11	32,01	18,25	35,84	1,17	19,98	0,59	19,00
54-11с	Суп крестьянский с крупой	250	2,20	6,29	13,53	119,50	0,04	0,04	129,11	0,00	8,03	120,86	244,27	31,94	19,16	50,49	0,62	19,22	1,56	25,85
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,10	18,80	17,20	317,90	0,14	0,19	27,26	0,08	9,54	290,85	820,62	26,19	44,56	230,74	3,44	44,88	0,40	99,23
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	0,00	0,01	0,38	0,00	1,16	1,26	30,23	67,00	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,70
5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	100	8,30	6,60	54,60	311,00	0,20	0,08	0,00	0,00	0,00	285,00	146,00	23,00	33,00	101,00	2,20	0,00	0,00	0,00
	Итого за Обед	850	32,10	36,29	99,53	852,40	0,39	0,35	157,89	0,08	22,53	829,25	1468,23	180,14	119,53	426,59	8,20	84,09	2,57	144,78
	Итого за день	1415	64,10	53,89	189,53	1497,20	0,69	0,84	241,22	0,23	23,27	1444,56	1946,10	587,76	241,12	879,51	12,27	153,99	32,40	212,45

Организация: Индивидуальный предприниматель Абъялилова Диана Флорисовна
Название меню: Осень - Зима 2025-2026 вариант 12-18
Возрастная категория: от 12 до 18 лет
Характеристика питающихся: ОВЗ, ММС, ГПД, за счет родительской платы
Срок действия меню: 01.09.2025 - 28.02.2026

Утверждаю
ИП Абъялилова Диана Флорисовна
_____/Д.Ф. 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	рети.	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Среда, 1 неделя																			
	Завтрак																			
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	8,20	11,20	32,40	263,00	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	3,90	2,90	11,20	86,00	0,03	0,13	13,29	0,00	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9,00	1,76	20,00
5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	60	5,00	4,00	32,80	186,60	0,12	0,05	0,00	0,00	0,00	171,00	87,60	13,80	19,80	60,60	1,32	0,00	0,00	0,00
Пром.	Сок яблочный	200	0,10	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	0,00	0,00	4,00	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00
	Итого за Завтрак	660	17,20	18,30	96,60	622,20	0,34	0,38	54,81	0,13	5,09	565,40	768,03	334,45	121,44	396,34	6,70	61,54	14,97	62,08
	Обед																			
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	10,10	9,60	135,90	0,03	0,04	202,53	0,00	38,52	142,11	272,45	46,32	17,34	32,01	0,60	16,35	0,26	13,90
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,62	1,94	18,94	104,00	0,08	0,05	121,44	0,00	6,61	115,31	395,16	14,96	21,05	55,57	0,89	19,70	0,23	33,40
54-12м	Плов с курицей	200	27,20	8,10	33,20	314,60	0,09	0,08	147,00	0,00	2,36	290,87	383,25	75,42	108,33	233,51	2,01	39,77	27,53	169,32
18	Кисель витаминизированный "Шиповниковый"	200	0,00	0,00	17,50	69,90	0,17	0,22	62,40	0,00	8,00	0,00	0,00	58,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	80	6,60	5,30	43,70	248,80	0,16	0,06	0,00	0,00	0,00	228,00	116,80	18,40	26,40	80,80	1,76	0,00	0,00	0,00
	Итого за Обед	830	38,02	25,44	122,94	873,20	0,53	0,45	533,37	0,00	55,49	776,29	1167,66	213,62	173,12	401,89	5,26	75,82	28,02	216,62
	Итого за день	1490	55,22	43,74	219,54	1495,40	0,87	0,83	588,18	0,13	60,58	1341,69	1935,69	548,07	294,56	798,23	11,96	137,36	42,99	278,70

Организация: Индивидуальный предприниматель Абъялилова Диана Флорисовна
Название меню: Осень - Зима 2025-2026 вариант 12-18
Возрастная категория: от 12 до 18 лет
Характеристика питающихся: ОВЗ, ММС, ГПД, за счет родительской платы
Срок действия меню: 01.09.2025 - 28.02.2026

Утверждаю
ИП Абъялилова Диана Флорисовна
_____/Д.Ф. 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 рет.	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Четверг, 1 неделя																			
	Завтрак																			
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,30	5,40	28,70	184,50	0,05	0,16	26,38	0,05	0,61	342,32	169,70	148,78	27,96	134,28	0,41	51,05	6,20	39,11
54-6о	Яйцо вареное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	0,02	0,14	62,40	0,88	0,00	40,74	46,48	19,36	4,18	66,82	0,87	8,00	10,81	22,00
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	8,60	50,90	0,01	0,07	6,90	0,00	0,30	19,68	81,35	103,48	9,92	46,33	0,78	4,50	0,88	10,00
5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	80	6,60	5,30	43,70	248,80	0,16	0,06	0,00	0,00	0,00	228,00	116,80	18,40	26,40	80,80	1,76	0,00	0,00	0,00
Пром.	Печенье	30	2,13	2,75	18,00	109,50	0,02	0,02	3,30	0,00	0,00	99,00	33,00	8,70	6,00	27,00	0,63	0,00	0,00	0,00
	Итого за Завтрак	550	20,43	18,55	99,30	650,30	0,26	0,45	98,98	0,93	0,91	729,74	447,33	298,72	74,46	355,23	4,45	63,55	17,89	71,11
	Обед																			
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	2,41	6,39	16,53	133,40	0,08	0,06	129,92	0,00	6,93	245,99	418,69	26,35	24,64	64,24	0,89	20,75	0,94	35,35
59	Гуляш из курицы	100	17,00	16,50	3,90	232,10	0,05	0,12	25,46	0,07	1,41	120,97	322,44	55,74	23,26	166,62	2,46	17,06	0,32	62,72
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,00	8,50	47,90	311,60	0,29	0,16	25,58	0,12	0,00	199,26	292,48	62,15	160,21	241,32	5,40	29,70	4,69	21,41
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	5,20	21,40	0,00	0,00	0,17	0,00	0,02	0,40	11,87	64,18	2,18	4,09	0,42	0,00	0,00	0,00
5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4,20	3,30	27,30	155,50	0,10	0,04	0,00	0,00	0,00	142,50	73,00	11,50	16,50	50,50	1,10	0,00	0,00	0,00
	Итого за Обед	800	34,71	34,69	100,83	854,00	0,52	0,38	181,13	0,19	8,36	709,12	1118,48	219,92	226,79	526,77	10,27	67,51	5,95	119,48
	Итого за день	1350	55,14	53,24	200,13	1504,30	0,78	0,83	280,11	1,12	9,27	1438,86	1565,81	518,64	301,25	882,00	14,72	131,06	23,84	190,59

Организация: Индивидуальный предприниматель Абъялилова Диана Флорисовна
Название меню: Осень - Зима 2025-2026 вариант 12-18
Возрастная категория: от 12 до 18 лет
Характеристика питающихся: ОВЗ, ММС, ГПД, за счет родительской платы
Срок действия меню: 01.09.2025 - 28.02.2026

Утверждаю
ИП Абъялилова Диана Флорисовна
_____/Д.Ф. 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 рет.з	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Пятница, 1 неделя																			
	Завтрак																			
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,90	5,80	33,00	207,80	0,07	0,15	34,62	0,07	0,52	334,92	171,38	137,93	22,81	118,19	1,07	49,00	7,79	20,14
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	0,00	0,01	0,38	0,00	1,16	1,26	30,23	67,00	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,70
5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	80	6,60	5,30	43,70	248,80	0,16	0,06	0,00	0,00	0,00	228,00	116,80	18,40	26,40	80,80	1,76	0,00	0,00	0,00
Пром.	Банан	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	0,05	20,00	0,00	10,00	31,00	348,00	8,00	42,00	28,00	0,60	0,05	1,00	2,20
	Итого за Завтрак	580	14,20	11,70	104,30	579,00	0,27	0,27	55,00	0,07	11,68	595,18	666,41	231,33	95,77	235,51	4,20	49,06	8,81	23,04
	Обед																			
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3,13	6,21	12,13	112,80	0,04	0,05	168,33	0,00	8,46	133,78	330,78	42,10	24,03	53,29	1,09	21,45	0,49	28,28
92	Куриное филе под овощами	100	21,40	7,90	3,50	171,00	0,06	0,10	233,57	0,10	1,13	436,48	249,18	133,92	73,03	198,88	1,25	46,58	17,77	116,53
54-11г	Картофельное пюре	200	4,10	7,10	26,40	185,80	0,16	0,14	31,73	0,12	13,61	215,71	833,10	52,65	37,64	112,63	1,38	37,95	1,04	57,05
17	Чай фруктовый "Шиповник"	200	0,00	0,00	12,60	50,40	0,00	0,00	18,00	0,00	0,05	0,19	3,34	67,11	0,19	0,34	0,04	0,01	0,00	1,22
5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	60	5,00	4,00	32,80	186,60	0,12	0,05	0,00	0,00	0,00	171,00	87,60	13,80	19,80	60,60	1,32	0,00	0,00	0,00
Пром.	Печенье	30	2,30	2,90	22,30	124,70	0,02	0,02	3,30	0,00	0,00	99,00	33,00	8,70	6,00	27,00	0,63	0,00	0,00	0,00
	Итого за Обед	840	35,93	28,11	109,73	831,30	0,40	0,36	454,93	0,22	23,25	1056,16	1537,00	318,28	160,69	452,74	5,71	105,99	19,30	203,08
	Итого за день	1420	50,13	39,81	214,03	1410,30	0,67	0,63	509,93	0,29	34,93	1651,34	2203,41	549,61	256,46	688,25	9,91	155,05	28,11	226,12

Организация: Индивидуальный предприниматель Абъялилова Диана Флорисовна
Название меню: Осень - Зима 2025-2026 вариант 12-18
Возрастная категория: от 12 до 18 лет
Характеристика питающихся: ОВЗ, ММС, ГПД, за счет родительской платы
Срок действия меню: 01.09.2025 - 28.02.2026

Утверждаю
ИП Абъялилова Диана Флорисовна
_____/Д.Ф. 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	рети.	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Понедельник, 2 неделя																			
	Завтрак																			
54-16к	Каша "Дружба"	200	5,00	5,90	24,00	168,90	0,07	0,14	27,16	0,07	0,53	335,75	156,71	137,29	27,08	123,70	0,52	49,89	4,09	31,12
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	6,96	8,85	0,00	107,50	0,01	0,06	52,00	0,19	0,14	162,00	17,60	176,00	7,00	100,00	0,20	0,00	2,90	0,00
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	5,20	21,40	0,00	0,00	0,17	0,00	0,02	0,40	11,87	64,18	2,18	4,09	0,42	0,00	0,00	0,00
5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	80	6,60	5,30	43,70	248,80	0,16	0,06	0,00	0,00	0,00	228,00	116,80	18,40	26,40	80,80	1,76	0,00	0,00	0,00
Пром.	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	5,00	0,00	10,00	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20	2,00	0,30	8,00
	Итого за Завтрак	610	19,06	20,45	82,70	591,00	0,27	0,28	84,33	0,26	10,69	752,15	580,98	411,87	71,66	319,59	5,10	51,89	7,29	39,12
	Обед																			
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,05	6,17	6,60	90,10	0,03	0,04	131,18	0,00	13,46	123,15	230,00	46,84	16,41	38,72	0,60	19,06	0,42	18,45
11	Котлета из курицы	100	12,00	8,80	7,70	157,80	0,06	0,07	14,69	0,00	1,11	325,03	153,77	17,70	13,91	101,56	0,95	38,90	0,62	0,00
54-1г	Макароны отварные	200	7,10	6,60	43,70	262,40	0,08	0,03	24,48	0,12	0,00	198,71	71,73	141,11	9,59	54,27	0,98	27,69	0,08	15,89
16	Напиток чайный "Витаминный"	200	0,00	0,00	12,60	50,40	0,00	0,00	18,00	0,00	0,05	0,19	3,34	67,11	0,19	0,34	0,04	0,01	0,00	1,22
5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	100	8,30	6,60	54,60	311,00	0,20	0,08	0,00	0,00	0,00	285,00	146,00	23,00	33,00	101,00	2,20	0,00	0,00	0,00
	Итого за Обед	850	29,45	28,17	125,20	871,70	0,37	0,22	188,35	0,12	14,62	932,08	604,84	295,76	73,10	295,89	4,77	85,66	1,12	35,56
	Итого за день	1460	48,51	48,62	207,90	1462,70	0,64	0,50	272,68	0,38	25,31	1684,23	1185,82	707,63	144,76	615,48	9,87	137,55	8,41	74,68

Организация: Индивидуальный предприниматель Абъялилова Диана Флорисовна
Название меню: Осень - Зима 2025-2026 вариант 12-18
Возрастная категория: от 12 до 18 лет
Характеристика питающихся: ОВЗ, ММС, ГПД, за счет родительской платы
Срок действия меню: 01.09.2025 - 28.02.2026

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

№ рецепту ры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод ы	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
	Вторник, 2 неделя																			
	Завтрак																			
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,10	5,80	26,70	187,30	0,15	0,18	23,93	0,05	0,50	332,02	237,33	131,91	78,00	175,38	2,34	49,89	3,63	28,05
	Запеканка из творога с повидлом яблочным	115	19,60	7,00	24,90	241,00	0,03	0,21	33,60	0,10	0,26	119,27	126,00	149,50	22,50	192,20	0,77	18,80	25,70	32,60
17	Чай фруктовый "Шиповник"	200	0,00	0,00	12,60	50,40	0,00	0,00	18,00	0,00	0,05	0,19	3,34	67,11	0,19	0,34	0,04	0,01	0,00	1,22
5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	60	5,00	4,00	32,80	186,60	0,12	0,05	0,00	0,00	0,00	171,00	87,60	13,80	19,80	60,60	1,32	0,00	0,00	0,00
	Итого за Завтрак	575	31,70	16,80	97,00	665,30	0,30	0,44	75,53	0,15	0,81	622,48	454,27	362,32	120,49	428,52	4,47	68,70	29,33	61,87
	Обед																			
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,20	8,90	6,70	111,90	0,04	0,03	121,48	0,00	3,76	334,99	213,09	20,17	16,11	35,67	0,68	13,10	0,22	19,75
54-25с	Суп гороховый	250	5,11	2,77	18,21	118,20	0,17	0,06	151,26	0,00	5,01	119,70	423,26	33,17	34,58	95,43	1,76	19,45	2,48	33,73
54-11м	Плов из отварной говядины	180	13,80	13,30	34,70	313,40	0,06	0,10	235,44	0,09	0,65	249,01	240,62	104,92	39,43	173,88	1,99	34,80	6,62	73,56
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	0,00	0,01	0,38	0,00	1,16	1,26	30,23	67,00	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,70
5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	80	6,60	5,30	43,70	248,80	0,16	0,06	0,00	0,00	0,00	228,00	116,80	18,40	26,40	80,80	1,76	0,00	0,00	0,00
	Итого за Обед	810	26,91	30,37	109,91	820,20	0,43	0,26	508,56	0,09	10,58	932,96	1024,00	243,66	121,08	394,30	6,96	67,36	9,34	127,74
	Итого за день	1385	58,61	47,17	206,91	1485,50	0,73	0,70	584,09	0,24	11,39	1555,44	1478,27	605,98	241,57	822,82	11,43	136,06	38,67	189,61

Организация: Индивидуальный предприниматель Абъялилова Диана Флорисовна
Название меню: Осень - Зима 2025-2026 вариант 12-18
Возрастная категория: от 12 до 18 лет
Характеристика питающихся: ОВЗ, ММС, ГПД, за счет родительской платы
Срок действия меню: 01.09.2025 - 28.02.2026

Утверждаю
ИП Абъялилова Диана Флорисовна
_____/Д.Ф. 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 рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Среда, 2 неделя																			
	Завтрак																			
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	8,20	11,20	32,40	263,00	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	3,90	2,90	11,20	86,00	0,03	0,13	13,29	0,00	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9,00	1,76	20,00
5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	60	5,00	4,00	32,80	186,60	0,12	0,05	0,00	0,00	0,00	171,00	87,60	13,80	19,80	60,60	1,32	0,00	0,00	0,00
Пром.	Сок яблочный	200	0,10	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	0,00	0,00	4,00	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00
	Итого за Завтрак	660	17,20	18,30	96,60	622,20	0,34	0,38	54,81	0,13	5,09	565,40	768,03	334,45	121,44	396,34	6,70	61,54	14,97	62,08
	Обед																			
54-18с	Свекольник со сметаной	250	2,20	5,30	13,40	110,40	0,06	0,05	74,77	0,00	7,29	132,85	424,98	84,20	26,07	59,14	1,26	21,94	0,54	30,95
59	Гуляш из курицы	100	17,00	16,50	3,90	232,10	0,05	0,12	25,46	0,07	1,41	120,97	322,44	55,74	23,26	166,62	2,46	17,06	0,32	62,72
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,00	8,50	47,90	311,60	0,29	0,16	25,58	0,12	0,00	199,26	292,48	62,15	160,21	241,32	5,40	29,70	4,69	21,41
18	Кисель витаминизированный "Шиповниковый"	200	0,00	0,00	17,50	69,90	0,17	0,22	62,40	0,00	8,00	0,00	0,00	58,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	60	5,00	4,00	32,80	186,60	0,12	0,05	0,00	0,00	0,00	171,00	87,60	13,80	19,80	60,60	1,32	0,00	0,00	0,00
	Итого за Обед	810	35,20	34,30	115,50	910,60	0,69	0,60	188,21	0,19	16,70	624,08	1127,50	274,41	229,34	527,68	10,44	68,70	5,55	115,08
	Итого за день	1470	52,40	52,60	212,10	1532,80	1,03	0,98	243,02	0,32	21,79	1189,48	1895,53	608,86	350,78	924,02	17,14	130,24	20,52	177,16

Организация: Индивидуальный предприниматель Абъялилова Диана Флорисовна
Название меню: Осень - Зима 2025-2026 вариант 12-18
Возрастная категория: от 12 до 18 лет
Характеристика питающихся: ОВЗ, ММС, ГПД, за счет родительской платы
Срок действия меню: 01.09.2025 - 28.02.2026

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

№ рецепту ры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод ы	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.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Четверг, 2 неделя																			
	Завтрак																			
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,30	5,40	28,70	184,50	0,05	0,16	26,38	0,05	0,61	342,32	169,70	148,78	27,96	134,28	0,41	51,05	6,20	39,11
54-6о	Яйцо вареное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	0,02	0,14	62,40	0,88	0,00	40,74	46,48	19,36	4,18	66,82	0,87	8,00	10,81	22,00
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	8,60	50,90	0,01	0,07	6,90	0,00	0,30	19,68	81,35	103,48	9,92	46,33	0,78	4,50	0,88	10,00
5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	80	6,60	5,30	43,70	248,80	0,16	0,06	0,00	0,00	0,00	228,00	116,80	18,40	26,40	80,80	1,76	0,00	0,00	0,00
Пром.	Печенье	30	2,13	2,75	18,00	109,50	0,02	0,02	3,30	0,00	0,00	99,00	33,00	8,70	6,00	27,00	0,63	0,00	0,00	0,00
	Итого за Завтрак	550	20,60	18,70	103,60	665,50	0,26	0,45	98,98	0,93	0,91	729,74	447,33	298,72	74,46	355,23	4,45	63,55	17,89	71,11
	Обед																			
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	10,10	9,60	135,90	0,03	0,04	202,53	0,00	38,52	142,11	272,45	46,32	17,34	32,01	0,60	16,35	0,26	13,90
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	2,41	6,39	16,53	133,40	0,08	0,06	129,92	0,00	6,93	245,99	418,69	26,35	24,64	64,24	0,89	20,75	0,94	35,35
92	Куриное филе под овощами	100	21,40	7,90	3,50	171,00	0,06	0,10	233,57	0,10	1,13	436,48	249,18	133,92	73,03	198,88	1,25	46,58	17,77	116,53
54-1г	Макароны отварные	180	6,40	5,90	39,40	236,20	0,08	0,03	22,03	0,11	0,00	178,84	64,56	127,00	8,63	48,84	0,88	24,92	0,07	14,30
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	5,20	21,40	0,00	0,00	0,17	0,00	0,02	0,40	11,87	64,18	2,18	4,09	0,42	0,00	0,00	0,00
5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4,20	3,30	27,30	155,50	0,10	0,04	0,00	0,00	0,00	142,50	73,00	11,50	16,50	50,50	1,10	0,00	0,00	0,00
	Итого за Обед	880	36,11	33,59	101,53	853,40	0,35	0,27	588,22	0,21	46,60	1146,32	1089,75	409,27	142,32	398,56	5,14	108,60	19,04	180,08
	Итого за день	1430	56,71	52,29	205,13	1518,90	0,61	0,72	687,20	1,14	47,51	1876,06	1537,08	707,99	216,78	753,79	9,59	172,15	36,93	251,19

Организация: Индивидуальный предприниматель Абъялилова Диана Флорисовна
Название меню: Осень - Зима 2025-2026 вариант 12-18
Возрастная категория: от 12 до 18 лет
Характеристика питающихся: ОВЗ, ММС, ГПД, за счет родительской платы
Срок действия меню: 01.09.2025 - 28.02.2026

Утверждаю
ИП Абъялилова Диана Флорисовна
_____/Д.Ф. 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	рети.	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Пятница, 2 неделя																			
	Завтрак																			
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,10	9,20	38,60	270,30	0,14	0,18	40,99	0,13	0,55	342,10	226,54	151,57	39,20	206,32	2,19	49,55	33,06	21,48
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	0,00	0,01	0,38	0,00	1,16	1,26	30,23	67,00	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,70
5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4,20	3,30	27,30	155,50	0,10	0,04	0,00	0,00	0,00	142,50	73,00	11,50	16,50	50,50	1,10	0,00	0,00	0,00
Пром.	Банан	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	0,05	20,00	0,00	10,00	31,00	348,00	8,00	42,00	28,00	0,60	0,05	1,00	2,20
	Итого за Завтрак	550	14,00	13,10	93,50	548,20	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	250	3,13	6,21	12,13	112,80	0,04	0,05	168,33	0,00	8,46	133,78	330,78	42,10	24,03	53,29	1,09	21,45	0,49	28,28
12	Котлеты из говядины	100	15,04	12,32	0,09	171,40	0,12	0,11	227,30	0,01	0,79	338,62	248,87	35,57	26,53	144,60	0,58	78,38	28,92	327,29
54-11г	Картофельное пюре	200	4,10	7,10	26,40	185,80	0,16	0,14	31,73	0,12	13,61	215,71	833,10	52,65	37,64	112,63	1,38	37,95	1,04	57,05
17	Чай фруктовый "Шиповник"	200	0,00	0,00	12,60	50,40	0,00	0,00	18,00	0,00	0,05	0,19	3,34	67,11	0,19	0,34	0,04	0,01	0,00	1,22
5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	60	5,00	4,00	32,80	186,60	0,12	0,05	0,00	0,00	0,00	171,00	87,60	13,80	19,80	60,60	1,32	0,00	0,00	0,00
Пром.	Печенье	30	2,30	2,90	22,30	124,70	0,02	0,02	3,30	0,00	0,00	99,00	33,00	8,70	6,00	27,00	0,63	0,00	0,00	0,00
	Итого за Обед	840	29,57	32,53	106,32	831,70	0,46	0,37	448,66	0,13	22,91	958,30	1536,69	219,93	114,19	398,46	5,04	137,79	30,45	413,84
	Итого за день	1390	43,57	45,63	199,82	1379,90	0,74	0,65	510,03	0,26	34,62	1475,16	2214,46	458,00	216,45	691,80	9,70	187,40	64,53	438,22