



Утверждаю
ИП Абъялилова Диана Флорисовна
/ Д.Ф. Абъялилова

ОВЗ / ММС / ГПД/ За счет родительской платы

Возраст 7-11 лет

Неделя I День 1

Дата: 06.03.2023, 20.03.2023

№ 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
	Завтрак													
1.	Каша пшенная молочная вязкая	200	7,06	8,66	34,00	245,33	0,17	0,54	53,80		126,00	44,00	1,12	185,00
3.	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
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	
	Всего за завтрак	507	17,79	14,11	77,95	511,33	0,20	0,74	77,90	0,00	202,92	61,75	1,89	288,95
	Обед													
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	
	Всего за обед	740	33,06	23,95	104,65	748,72	0,31	89,95	0,08	0,00	96,31	115,20	7,24	0,00
	Всего за день		50,85	38,06	182,60	1260,05	0,51	90,68	77,98	0,00	299,23	176,95	9,13	288,95

Утверждаю

ИП Абъялилова Диана Флорисовна
/ Д.Ф. Абъялилова

ОВЗ / ММС / ГПД/ За счет родительской платы

Возраст 7-11 лет

Неделя 1 День 2

Дата: 07.03.2023, 21.03.2023

№ 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
	Завтрак													
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
3.	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
4.	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	
5.	Печенье	30	0,61	3,90	14,22	94,54								
	Всего за завтрак	510	28,09	34,72	99,50	827,94	0,11	0,94	153,90	0,00	91,36	57,14	2,85	233,41
	Обед													
	Салат из белокочанной капусты	60	1,20	2,70	6,10	53,70	0,01	12,99			35,29	12,30	0,45	
1.	Суп картофельный с макаронными изделиями	220	2,30	2,20	16,54	115,94	0,08	5,80			11,77	18,40	0,75	
2.	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
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	
	Всего за обед	710	24,95	23,60	89,79	692,24	0,25	34,11	31,60	0,00	81,27	81,20	5,10	207,00
	Всего за день		53,04	58,32	189,29	1520,18	0,35	35,05	185,50	0,00	172,63	138,34	7,95	440,41



Утверждаю
ИП Абъялилова Диана Флорисовна
/ Д.Ф. Абъялилова

ОВЗ / ММС / ГПД/ За счет родительской платы

Возраст 7-11 лет

Неделя I День 3

Дата: 22.03.2023

№ 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
	Завтрак													
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
	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
2.	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	
	Всего за завтрак	530	24,15	15,50	84,05	573,66	0,16	0,97	45,50	0,00	60,14	50,60	3,09	212,80
	Обед													
2.	Суп картофельный с крупой	200	2,07	2,00	15,40	122,15	0,07	5,60			12,39	19,20	0,72	
3.	Картофельное пюре с маслом	150/4	3,00	4,90	19,99	138,40	0,11	10,37			35,59	28,39	1,00	
4.	Рыба, запеченная с морковью	100	12,80	8,25	2,75	169,55	0,07	0,42			54,45	19,95	0,44	
5.	Напиток чайный "Витаминный"	200	6,00	0,20	27,00	111,00	0,01	80,00			11,09	2,96	0,57	
7.	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	
	Всего за обед	704	27,92	16,05	91,69	670,10	0,28	96,41	0,00	0,00	123,52	77,50	3,28	0,00
	Всего за день		52,07	31,55	175,74	1243,76	0,43	97,37	45,50	0,00	183,66	128,10	6,37	212,80

Утверждаю
ИП Абъялилова Диана Флорисовна
/ Д.Ф. Абъялилова

ОВЗ / ММС / ГПД/ За счет родительской платы

Возраст 7-11 лет

Неделя I День 4

Дата: 09.03.2023, 23.03.2023

№ 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
	Завтрак													
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 витаминами (для детского питания)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015			10,00	7,00	0,55	
	Всего за завтрак	500	25,95	21,49	97,04	704,99	0,22	88,61	0,34	0,00	203,08	27,67	3,59	0,00
	Обед													
1.	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	220/10	1,49	4,40	10,20	86,90	0,04	6,98			25,46	18,45	0,83	
3.	Каша гречневая рассыпчатая с мясом отварным	230	24,66	8,71	54,39	362,90	1,49	0,28			23,44	174,67	6,65	
4.	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
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	
	Всего за обед	710	34,00	17,31	102,34	670,00	1,57	7,80	13,29	0,00	169,90	230,82	9,13	130,00
	Всего за день		59,95	38,80	199,38	1374,99	1,79	96,40	13,63	0,00	372,98	258,49	12,72	130,00



Утверждаю
ИП Абъялилова Диана Флорисовна
/ Д.Ф. Абъялилова

ОВЗ / ММС / ГПД/ За счет родительской платы

Возраст 7-11 лет

Неделя I День 5

Дата: 10.03.2023, 24.03.2023

№ 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
	Завтрак													
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
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	
6.	Фрукт свежий	80	0,60	0,60	14,70	70,30		15,00			24,00	13,50	23,30	
	Всего за завтрак	580	22,78	17,98	86,03	599,06	0,12	16,08	22,40	0,00	54,91	47,67	26,54	48,40
	Обед													
2.	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,90	5,10	13,20	106,60	0,07	5,40			21,00	19,80	0,70	
3.	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	
5.	Чай фруктовый "Шиповник"	200	6,00	0,20	27,00	111,00	0,01	80,00			11,09	2,96	0,57	
7.	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	
	Всего за обед	704	33,65	21,52	110,90	751,26	0,25	85,90	0,15	0,00	179,77	84,35	5,10	0,00
	Всего за день		56,43	39,50	196,93	1350,32	0,36	101,97	22,55	0,00	234,68	132,02	31,64	48,40



Утверждаю
ИП Абъялилова Диана Флорисовна
/ Д.Ф. Абъялилова

ОВЗ / ММС / ГПД/ За счет родительской платы

Возраст 7-1 лет

Неделя II День 1

Дата: 13.03.2023

№ 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
	Завтрак													
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.	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
	Всего за завтрак	500	20,26	18,20	91,57	584,14	0,09	80,72	85,20	0,00	312,09	43,56	1,87	222,90
	Обед													
2.	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,09	2,00	15,00	105,40	0,07	8,20			10,70	16,70	0,68	
3.	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
4.	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
5.	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
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	
	Всего за обед	700	23,13	24,60	80,69	670,00	0,24	17,84	54,40	0,00	85,34	85,70	3,99	233,40
	Всего за день		43,39	42,80	172,26	1254,14	0,32	98,55	139,60	0,00	397,43	129,26	5,86	456,30



Утверждаю
ИП Абъялилова Диана Флорисовна
/ Д.Ф. Абъялилова

ОВЗ / ММС / ГПД/ За счет родительской платы

Возраст 7-11 лет

Неделя II День 2

Дата: 14.03.2023

№ 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
	Завтрак													
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	
2.	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	
	Всего за завтрак	530	25,81	19,46	94,68	658,00	0,34	7,95	0,09	0,00	63,58	162,42	6,86	208,50
	Обед													
1.	Салат Мазайка	60	0,84	5,04	4,92	147,00	0,01	2,37			38,70		1,53	
2.	Уха с крупой	220	7,80	1,90	12,10	98,50	0,08	4,34			16,40	21,10	0,73	
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	
	Всего за обед	710	26,09	22,04	88,67	744,30	0,15	6,96	0,30	0,00	81,03	68,85	4,84	7,20
	Всего за день		51,90	41,50	183,35	1402,30	0,48	14,90	0,39	0,00	144,61	231,27	11,70	215,70

Утверждаю
ИП Абъялилова Диана Флорисовна
/ Д.Ф. Абъялилова

ОВЗ / ММС / ГПД/ За счет родительской платы

Возраст 7-11 лет

Неделя II День 3

Дата: 01.03.2023, 15.03.2023

№ 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
	Завтрак													
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
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	
	Всего за завтрак	504	23,60	16,22	72,13	528,66	0,10	0,57	0,45	0,00	143,65	52,33	2,42	7,20
	Обед													
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 витаминами (для детского питания)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015			10,00	7,00	0,55	
	Всего за обед	714	27,28	22,58	86,32	670,00	0,19	97,82	25,36	0,00	86,53	69,83	4,41	133,00
	Всего за день		50,88	38,80	158,45	1198,66	0,29	98,38	25,81	0,00	230,18	122,16	6,83	140,20



Утверждаю
ИП Абъялилова Диана Флорисовна
/ Д.Ф. Абъялилова

ОВЗ / ММС / ГПД/ За счет родительской платы

Возраст 7-11 лет

Неделя II День 4

Дата: 02.03.2023, 16.03.2023

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	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
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
	Всего за завтрак	550	29,69	11,77	96,54	582,76	1,34	1,78	13,29	0,00	162,38	200,58	8,45	146,00
	Обед													
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	
	Всего за обед	760	32,30	25,22	127,22	858,76	0,31	85,95	119,64	0,00	162,13	78,06	4,99	70,20
	Всего за день		61,99	36,99	223,76	1441,52	1,65	87,72	132,93	0,00	324,51	278,64	13,44	216,20



Утверждаю
ИП Абъялилова Диана Флорисовна
/ Д.Ф. Абъялилова

ОВЗ / ММС / ГПД/ За счет родительской платы

Возраст 7-11 лет

Неделя II День 5

Дата: 03.03.2023, 17.03.2023

№ 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
	Завтрак													
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 витаминами (для детского питания)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015			10,00	7,00	0,55	
	Всего за завтрак	504	31,75	16,42	97,70	644,66	0,18	80,50	0,15	0,00	158,77	64,55	4,40	0,00
	Обед													
1.	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,09	2,00	15,00	105,40	0,07	8,20			10,70	16,70	0,68	
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 витаминами (для детского питания)	80	6,48	1,12	42,48	206,40	0,027	0,024			16,00	11,20	0,88	
	Всего за обед	734	26,27	18,92	102,17	703,20	0,29	19,54	23,40	0,00	103,03	90,49	4,37	171,60
	Всего за день		58,02	35,34	199,87	1347,86	0,46	100,04	23,55	0,00	261,80	155,04	8,77	171,60