

Организация: Индивидуальный предприниматель Абъялилова Диана Флорисовна
Название меню: Осень - Зима 2025-2026 вариант 7-11
Возрастная категория: от 7 до 11 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	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	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	20	4,60	5,90	0,00	71,70	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	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.	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	570	16,20	16,30	74,60	510,60	0,29	0,26	85,41	0,26	10,67	371,77	568,92	401,84	74,73	322,67	4,94	12,58	5,90	38,66
	Обед																			
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,65	4,93	5,29	72,10	0,02	0,03	104,95	0,00	10,76	98,52	184,00	37,48	13,13	30,97	0,48	15,25	0,34	14,76
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	150	5,30	4,90	32,80	196,80	0,06	0,02	18,36	0,09	0,00	149,04	53,80	105,83	7,19	40,70	0,73	20,77	0,06	11,92
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	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	730	25,55	23,93	102,09	725,90	0,30	0,18	156,00	0,09	11,92	800,78	511,71	246,52	60,82	254,37	3,96	74,93	1,02	27,90
	Итого за день	1300	41,75	40,23	176,69	1236,50	0,59	0,44	241,41	0,35	22,59	1172,55	1080,63	648,36	135,55	577,04	8,90	87,51	6,92	66,56

Организация: Индивидуальный предприниматель Абъялилова Диана Флорисовна
Название меню: Осень - Зима 2025-2026 вариант 7-11
Возрастная категория: от 7 до 11 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	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
	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	70	12,60	5,20	14,30	153,20	0,03	0,17	25,15	0,06	0,12	85,52	100,27	120,27	16,37	138,20	0,36	12,23	15,95	23,35
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	520	23,90	14,30	80,90	546,40	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	0,80	2,69	4,56	45,60	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	200	1,77	5,02	10,84	95,50	0,04	0,04	103,29	0,00	6,42	96,69	195,41	25,55	15,32	40,39	0,50	15,37	1,25	20,68
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	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	740	29,47	31,91	82,90	735,70	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	163,80	1282,10	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 2025-2026 вариант 7-11
Возрастная категория: от 7 до 11 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	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	мкг	мг	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	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.	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	650	16,40	17,60	91,10	591,10	0,32	0,37	54,81	0,13	5,09	536,90	753,43	332,15	118,14	386,24	6,48	61,54	14,97	62,08
	Обед																			
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,00	6,10	5,80	81,50	0,02	0,02	121,52	0,00	23,11	85,27	163,47	27,79	10,40	19,21	0,36	9,81	0,16	8,34
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,17	1,55	15,15	83,30	0,07	0,04	97,15	0,00	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	24,50	7,30	29,90	283,20	0,08	0,08	132,30	0,00	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	0,00	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	720	34,27	20,25	112,05	766,70	0,50	0,42	413,37	0,00	38,53	667,30	941,33	184,55	151,13	354,63	4,64	61,36	25,12	187,45
	Итого за день	1370	50,67	37,85	203,15	1357,80	0,82	0,79	468,18	0,13	43,62	1204,20	1694,76	516,70	269,27	740,87	11,12	122,90	40,09	249,53

Организация: Индивидуальный предприниматель Абъялилова Диана Флорисовна
Название меню: Осень - Зима 2025-2026 вариант 7-11
Возрастная категория: от 7 до 11 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	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
	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	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.	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	520	18,03	16,55	82,90	557,00	0,20	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	106,60	0,06	0,05	103,93	0,00	5,54	196,79	334,95	21,08	19,71	51,39	0,71	16,60	0,75	28,28
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	180	9,90	7,60	43,10	280,40	0,26	0,14	23,03	0,11	0,00	179,34	263,23	55,94	144,19	217,19	4,86	26,73	4,23	19,27
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	730	33,13	32,52	92,69	796,00	0,47	0,35	152,59	0,18	6,97	640,00	1005,49	208,44	205,84	489,79	9,55	60,39	5,30	110,27
	Итого за день	1250	51,16	49,07	175,59	1353,00	0,67	0,78	251,57	1,11	7,88	1284,24	1409,02	500,26	270,40	814,72	13,34	123,94	23,19	181,38

Организация: Индивидуальный предприниматель Абъялилова Диана Флорисовна
Название меню: Осень - Зима 2025-2026 вариант 7-11
Возрастная категория: от 7 до 11 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	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	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	11,80	9,70	87,90	485,70	0,21	0,25	55,00	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	1,70	4,96	9,70	89,30	0,03	0,04	134,66	0,00	6,77	107,03	264,63	33,68	19,22	42,64	0,87	17,16	0,40	22,62
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	150	3,10	5,30	19,80	139,40	0,12	0,11	23,80	0,09	10,20	161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79
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	740	33,50	25,06	100,70	761,40	0,35	0,32	413,33	0,19	18,15	975,48	1262,58	296,70	146,47	413,93	5,14	92,21	18,95	183,16
	Итого за день	1290	45,30	34,76	188,60	1247,10	0,56	0,57	468,33	0,26	29,83	1485,16	1885,19	521,13	232,34	619,14	8,68	141,27	27,76	206,20

Организация: Индивидуальный предприниматель Абъялилова Диана Флорисовна
Название меню: Осень - Зима 2025-2026 вариант 7-11
Возрастная категория: от 7 до 11 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	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	мкг	мг	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	20	4,60	5,90	0,00	71,70	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	580	15,10	16,20	71,80	493,00	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	72,10	0,02	0,03	104,95	0,00	10,76	98,52	184,00	37,48	13,13	30,97	0,48	15,25	0,34	14,76
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	150	5,30	4,90	32,80	196,80	0,06	0,02	18,36	0,09	0,00	149,04	53,80	105,83	7,19	40,70	0,73	20,77	0,06	11,92
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	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	730	25,55	23,93	102,09	725,90	0,30	0,18	156,00	0,09	11,92	800,78	511,71	246,52	60,82	254,37	3,96	74,93	1,02	27,90
	Итого за день	1310	40,65	40,13	173,89	1218,90	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 2025-2026 вариант 7-11
Возрастная категория: от 7 до 11 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	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
	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	70	11,90	4,30	15,20	146,70	0,02	0,13	20,45	0,06	0,16	72,62	76,67	90,97	13,67	117,20	0,47	11,53	15,65	19,85
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	520	23,20	13,40	81,80	539,90	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	0,70	5,40	4,00	67,10	0,02	0,02	72,89	0,00	2,26	200,99	127,85	12,10	9,66	21,40	0,41	7,86	0,13	11,85
54-25с	Суп гороховый	200	4,09	2,21	14,57	94,50	0,14	0,05	121,01	0,00	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	13,80	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	720	25,39	26,31	103,57	751,70	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	1291,60	0,65	0,59	492,10	0,20	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 2025-2026 вариант 7-11
Возрастная категория: от 7 до 11 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	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	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	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.	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	650	16,40	17,60	91,10	591,10	0,32	0,37	54,81	0,13	5,09	536,90	753,43	332,15	118,14	386,24	6,48	61,54	14,97	62,08
	Обед																			
54-18с	Свекольник со сметаной	200	1,80	4,30	10,70	88,30	0,05	0,04	59,81	0,00	5,83	106,28	339,98	67,36	20,86	47,31	1,00	17,55	0,43	24,76
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	180	9,90	7,60	43,10	280,40	0,26	0,14	23,03	0,11	0,00	179,34	263,23	55,94	144,19	217,19	4,86	26,73	4,23	19,27
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	740	33,70	32,40	108,00	857,30	0,65	0,57	170,70	0,18	15,24	577,59	1013,25	251,36	208,11	491,72	9,64	61,34	4,98	106,75
	Итого за день	1390	50,10	50,00	199,10	1448,40	0,97	0,94	225,51	0,31	20,33	1114,49	1766,68	583,51	326,25	877,96	16,12	122,88	19,95	168,83

Организация: Индивидуальный предприниматель Абъялилова Диана Флорисовна
Название меню: Осень - Зима 2025-2026 вариант 7-11
Возрастная категория: от 7 до 11 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	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	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	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.	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	520	18,03	16,55	82,90	557,00	0,20	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																			
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,00	6,10	5,80	81,50	0,02	0,02	121,52	0,00	23,11	85,27	163,47	27,79	10,40	19,21	0,36	9,81	0,16	8,34
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	1,93	5,12	13,19	106,60	0,06	0,05	103,93	0,00	5,54	196,79	334,95	21,08	19,71	51,39	0,71	16,60	0,75	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
54-1г	Макароны отварные	150	5,30	4,90	32,80	196,80	0,06	0,02	18,36	0,09	0,00	149,04	53,80	105,83	7,19	40,70	0,73	20,77	0,06	11,92
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
	Итого за Обед	770	34,73	28,02	93,29	763,90	0,32	0,24	477,55	0,19	29,80	1038,98	900,87	366,60	132,31	374,87	4,79	93,76	18,74	165,07
	Итого за день	1290	52,76	44,57	176,19	1320,90	0,52	0,67	576,53	1,12	30,71	1683,22	1304,40	658,42	196,87	699,80	8,58	157,31	36,63	236,18

Организация: Индивидуальный предприниматель Абъялилова Диана Флорисовна
Название меню: Осень - Зима 2025-2026 вариант 7-11
Возрастная категория: от 7 до 11 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	мкг	мг	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	200	1,70	4,96	9,70	89,30	0,03	0,04	134,66	0,00	6,77	107,03	264,63	33,68	19,22	42,64	0,87	17,16	0,40	22,62
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	150	3,10	5,30	19,80	139,40	0,12	0,11	23,80	0,09	10,20	161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79
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	740	27,14	29,48	97,29	761,80	0,41	0,33	407,06	0,10	17,81	877,62	1262,27	198,35	99,97	359,65	4,47	124,01	30,10	393,92
	Итого за день	1290	41,14	42,58	190,79	1310,00	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	418,30