

Утверждаю
ИП Абъялилова Диана Флорисовна
/ Д.Ф. Абъялилова

ОВЗ / ММС / ГПД/ За счет родительской платы

Возраст 12-18 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	Са	Mg	Fe	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
1.	Каша "Дружба"	220	5,50	8,36	26,20	195,80	0,07	0,63	36,50		126,50	29,70	0,55	135,30
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)	80	6,48	1,12	42,48	206,40	0,027	0,024			16,00	11,20	0,88	
	Всего за завтрак	557	18,66	14,23	86,08	539,20	0,11	0,83	60,60	0,00	209,42	51,65	1,65	239,25
	Обед													
1.	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	1,70	5,60	8,40	91,00	0,05	12,00			31,82	19,09	0,70	
2.	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,40	6,80	45,40	288,00	0,31	0,00	0,02		16,88	159,54	5,47	250,20
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	820	35,15	26,30	114,05	815,00	0,46	92,45	0,10	0,00	106,59	211,07	8,93	250,20
	Всего за день		53,81	40,53	200,13	1354,20	0,57	93,28	60,70	0,00	316,01	262,72	10,58	489,45



Утверждаю
ИП Абъялилова Диана Флорисовна
/ Д.Ф. Абъялилова

ОВЗ / ММС / ГПД/ За счет родительской платы

Возраст 12-18 лет

Неделя 1 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	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
1.	Плов из курицы	220	21,50	31,00	34,70	512,60	0,07	0,72	161,60		24,40	43,80	2,00	256,20
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)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015			10,00	7,00	0,55	
4.	Фрукт свежий	80	0,60	0,60	14,70	70,30		15,00			24,00	13,50	23,30	
	Всего за завтрак	550	27,55	33,70	87,15	772,90	0,10	16,00	168,50	0,00	111,46	70,39	25,92	256,61
	Обед													
1.	Салат из белокачанной капусты	100	2,00	4,50	10,10	89,50	0,02	21,65			58,80	20,50	0,75	
2.	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,50	18,80	111,00	0,08	6,60			13,38	20,92	0,86	
3.	Жаркое по-домашнему	200	19,30	19,90	18,90	334,00	0,16	8,77	35,20		23,88	48,35	3,59	230,00
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	
	Всего за обед	800	28,15	27,70	97,95	756,50	0,27	44,54	35,20	0,00	108,78	96,77	5,87	230,00
	Всего за день		55,70	61,40	185,10	1529,40	0,37	60,53	203,70	0,00	220,24	167,16	31,79	486,61



Утверждаю
ИП Абъядилова Диана Флорисовна
/ Д.Ф. Абъялилова

ОВЗ / ММС / ГПД/ За счет родительской платы

Возраст 12-18 лет

Неделя I День 3

Дата: 06.09.2023, 20.09.2023

№ 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
	Завтрак													
1.	Макаронные изделия отварные	180	6,60	4,70	39,40	230,00	0,07	0,00	269,60		11,31	9,07	0,92	49,56
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	
	Всего за завтрак	560	25,35	16,30	90,65	612,00	0,17	0,97	293,00	0,00	62,05	50,27	3,25	221,16
	Обед													
1.	Суп картофельный с крупой	250	2,60	2,50	19,30	112,00	0,08	7,00			15,49	24,01	0,91	
2.	Картофельное пюре с маслом	180/5	3,70	5,90	24,00	166,00	0,14	12,45			42,72	34,08	1,24	
3.	Рыба, запеченная с морковью	100	12,80	8,25	2,75	137,00	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)	80	6,48	1,12	42,48	206,40	0,027	0,024			16,00	11,20	0,88	
	Всего за обед	815	31,58	17,97	115,53	732,40	0,33	99,89	0,00	0,00	139,75	92,20	4,04	0,00
	Всего за день		56,93	34,27	206,18	1344,40	0,49	100,86	293,00	0,00	201,80	142,47	7,29	221,16



Утверждаю
ИП Абъялилова Диана Флорисовна
/ Д.Ф. Абъялилова

ОВЗ / ММС / ГПД / За счет родительской платы

Возраст 12-18 лет

Неделя I День 4

Дата: 07.09.2023, 20.09.2023

№ 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
	Завтрак													
1.	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	200	8,00	6,60	42,60	306,60	0,20	11,30			119,80	0,68	2,08	
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	550	27,95	23,10	107,65	781,60	0,27	91,44	0,34	0,00	232,89	27,84	4,11	0,00
	Обед													
5.	Кукуруза сахарная	30	0,40	0,00	11,50	47,00	0,01	1,00	0,00		21,00	11,00	1,10	16,00
1.	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,70	5,00	11,60	97,00	0,04	7,94			28,94	20,97	0,95	
2.	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	
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 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	800	37,04	18,33	131,17	804,50	1,59	9,76	13,29	0,00	200,38	248,54	10,68	146,00
	Всего за день		64,99	41,43	238,82	1586,10	1,85	101,20	13,63	0,00	433,27	276,38	14,79	146,00



Утверждаю
ИП Абъялилова Диана Флорисовна
/ Д.Ф. Абъялилова

ОВЗ / ММС / ГПД/ За счет родительской платы

Возраст 12-18 лет

Неделя! День 5

Дата: 08.09.2023, 22.09.2023

№ 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
	Завтрак													
1.	Макаронные изделия отварные	180	6,60	4,70	39,40	230,00	0,07	0,00	269,60		11,31	9,07	0,92	49,56
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 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 завтрак	560	25,81	18,60	93,86	644,50	0,14	1,08	269,90	0,00	38,82	38,04	3,73	56,76
	Обед													
1.	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,50	18,80	111,00	0,08	6,60			13,38	20,92	0,86	
2.	Каша "Артек" молочная вязкая	200/5	8,00	8,00	40,80	268,80	0,15	0,48			129,30	40,40	2,30	
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 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	805	36,45	20,92	126,64	822,80	0,30	87,22	0,15	0,00	204,46	95,54	5,81	0,00
	Всего за день		62,26	39,52	220,50	1467,30	0,43	88,30	270,05	0,00	243,28	133,58	9,54	56,76

Утверждаю
ИП Абъялилова Диана Флорисовна
/ Д.Ф. Абъялилова

ОВЗ / ММС / ГПД/ За счет родительской платы

Возраст 12-18 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
	Завтрак													
1.	Каша "Боярска"	220	9,22	10,63	44,29	309,70	0,20	0,74	0,00		164,29	60,86	1,67	0,00
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)	80	6,48	1,12	42,48	206,40	0,027	0,024			16,00	11,20	0,88	
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	550	26,91	21,65	127,99	793,24	0,25	80,89	52,00	0,00	367,38	81,62	3,38	100,00
	Обед													
1.	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,40	6,42	16,52	133,32	0,08	6,92			26,25	24,75	0,90	
2.	Рагу овощное	180	2,70	13,00	17,20	199,10	0,08	10,40	37,10		28,60	33,30	1,10	74,10
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	810	26,28	31,44	100,90	791,82	0,27	18,29	60,50	0,00	111,59	103,45	4,66	245,70
	Всего за день		53,19	53,09	228,89	1585,06	0,51	99,19	112,50	0,00	478,97	185,07	8,04	345,70

Утверждаю

ИП Абъялилова Диана Флорисовна

/ Д.Ф. Абъялилова

ОВЗ / ММС / ГПД / За счет родительской платы

Возраст 12-18 лет

Неделя II День 2

Дата: 12.09.2023, 26.09.2023

№ 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
	Завтрак													
1.	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,40	6,80	45,40	288,00	0,31	0,00	0,02		16,88	159,54	5,47	250,20
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	
	Всего за завтрак	560	27,55	20,60	102,25	706,00	0,40	7,95	0,10	0,00	66,40	189,02	7,78	250,20
	Обед													
1.	Салат Мазайка	100	1,40	8,40	8,20	114,00	0,02	5,50			11,05	8,35	5,35	
2.	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,50	18,80	111,00	0,08	6,60			13,38	20,92	0,86	
3.	Плов из отварной говядины	200	14,80	16,00	40,10	372,00	0,05	0,22			17,42	45,28	2,28	
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	800	23,05	27,60	102,75	761,00	0,16	12,38	0,30	0,00	52,11	81,55	9,07	7,20
	Всего за день		50,60	48,20	205,00	1467,00	0,56	20,32	0,40	0,00	118,51	270,57	16,85	257,40



Утверждаю
ИП Абъялилова Диана Флорисовна
/ Д.Ф. Абъялилова

ОВЗ / ММС / ГПД/ За счет родительской платы

Возраст 12-18 лет

Неделя II День 3

Дата: 13.09.2023, 27.09.2023

№ 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
	Завтрак													
1.	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	5,00	8,00	30,60	215,50	0,05	0,50			123,60	28,10	0,42	
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 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	555	24,85	18,22	79,74	582,50	0,11	0,68	0,45	0,00	174,55	59,36	2,53	7,20
	Обед													
1.	Суп крестьянский с крупой и сметаной	250/10	2,10	5,10	12,40	105,00	0,04	8,00			23,32	17,18	0,64	
2.	Картофельное пюре с маслом	180/5	3,70	5,90	24,00	166,00	0,14	12,45			42,72	34,08	1,24	
3.	Гуляш из отварного мяса (говядина)	100	12,63	12,78	2,88	173,10	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	
6.	Печенье	30	0,61	3,90	14,22	94,54								
	Всего за обед	825	29,09	28,58	107,05	778,64	0,24	101,60	25,36	0,00	98,38	79,00	4,76	133,00
	Всего за день		53,94	46,80	186,79	1361,14	0,34	102,27	25,81	0,00	272,93	138,36	7,29	140,20



Утверждаю

ИП Абъялилова Диана Флорисовна

/ Д.Ф. Абъялилова

ОВЗ / ММС / ГПД/ За счет родительской платы

Возраст 12-18 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	Ca	Mg	Fe	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
1.	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	
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.	Печенье	40	0,81	5,20	18,96	126,05								
	Всего за завтрак	580	33,32	18,11	111,10	709,15	1,54	0,82	13,29	0,00	144,44	212,37	8,30	130,00
	Обед													
1.	Винегрет овощной	100	1,25	2,30	7,10	55,00	0,02	3,50	162,00		23,20	16,10	0,60	48,30
2.	Суп картофельный с бобовыми и гренками	250	7,90	4,30	31,50	199,00	0,22	4,66			32,23	39,84	2,30	
3.	Макаронные изделия отварные	180	6,60	4,70	39,40	230,00	0,07	0,00	269,60		11,31	9,07	0,92	49,56
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	880	35,70	27,80	143,05	959,00	0,37	88,30	431,94	0,00	179,83	92,17	5,85	97,86
	Всего за день		69,02	45,91	254,15	1668,15	1,91	89,11	445,23	0,00	324,27	304,54	14,15	227,86



Утверждаю
ИП Абъялилова Диана Флорисовна
/ Д.Ф. Абъялилова

ОВЗ / ММС / ГПД/ За счет родительской платы

Возраст 12-18 лет

Неделя II День 5

Дата: 15.09.2023, 29.09.2023

№ 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
	Завтрак													
1.	Каша "Артек" молочная вязкая	200/5	8,00	8,00	40,80	268,80	0,15	0,48			129,30	40,40	2,30	
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	555	33,75	18,42	107,84	711,80	0,22	80,62	0,15	0,00	191,08	74,62	4,95	0,00
	Обед													
2.	Уха с крупой	250	8,90	2,20	13,80	112,00	0,10	4,94			18,64	23,98	0,84	
2.	Картофельное пюре с маслом	180/5	3,70	5,90	24,00	166,00	0,14	12,45			42,72	34,08	1,24	
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	815	33,78	20,12	104,98	737,40	0,35	18,36	23,40	0,00	118,10	103,46	4,74	171,60
	Всего за день		67,53	38,54	212,82	1449,20	0,56	98,98	23,55	0,00	309,18	178,08	9,69	171,60