

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: 01.09.2024 - 28.02.2025



№ рецепт уры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углед ы	Энергетич еская 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																			
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	28.2	0.07	0.51	40.9	188	134	40.1	157	1.02	10.6	2.7	30.7
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4	0	0	0.17	0	0.02	0.4	11.9	64.2	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	143	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	85.4	0.26	10.7	372	569	402	74.7	323	4.94	12.6	5.9	38.7
	Обед																			
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2	0.02	0.03	105	0	10.8	98.5	184	37.5	13.1	31	0.48	15.3	0.34	14.8
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	0.06	0.02	18.4	0.09	0	149	53.8	106	7.19	40.7	0.73	20.8	0.06	11.9
11	Котлета из курицы	100	12	8.8	7.7	157.8	0.06	0.07	14.7	0	1.11	325	154	17.7	13.9	102	0.95	38.9	0.62	0
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.04	0.16	17.3	0	0.68	50	220	168	34.3	130	1.09	11.7	2.29	38.3
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	710	31.7	26.8	91.5	733.8	0.3	0.33	155	0.09	12.6	794	700	342	88.4	364	4.57	86.6	3.31	64.9
	Итого за день	1280	47.9	43.1	166.1	1244.4	0.59	0.59	241	0.35	23.2	1165	1268	744	163	687	9.51	99.2	9.21	104

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: 01.09.2024 - 28.02.2025



№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	Энергетическая ценность ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
	Вторник, 1 неделя																			
	Завтрак																			
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	8.2	11.2	32.4	263	0.17	0.18	41.5	0.13	0.57	344	256	158	63	215	1.52	52.5	13.2	42.1
54-1т	Запеканка из творога со сгущенным молоком	70	12.6	5.2	14.3	153.2	0.03	0.17	25.2	0.06	0.12	85.5	100	120	16.4	138	0.36	12.2	16	23.4
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	19.7	81.4	103	9.92	46.3	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	143	73	11.5	16.5	50.5	1.1	0	0	0
	Итого за Завтрак	520	26.6	20.8	82.6	622.6	0.31	0.46	73.6	0.19	1.08	592	511	394	106	450	3.76	69.3	30	75.4
	Обед																			
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7	0.01	0.02	0.68	0	2.28	78.8	136	19.2	11	21.5	0.7	12	0.35	11.4
54-11с	Суп крестьянский с крупой	200	5	5.8	11.3	116.9	0.04	0.04	103	0	6.42	96.7	195	25.6	15.3	40.4	0.5	15.4	1.25	20.7
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20.1	18.8	17.2	317.9	0.14	0.19	27.3	0.08	9.54	291	821	26.2	44.6	231	3.44	44.9	0.4	99.2
17	Чай фруктовый "Шиповник"	200	0	0	12.6	50.4	0	0	18	0	0.05	0.19	3.34	67.1	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
	Итого за Обед	720	30.9	31.3	78.5	717.5	0.31	0.3	149	0.08	18.3	638	1243	152	90.8	354	6	72.3	2	133
	Итого за день	1240	57.5	52.1	161.1	1340.1	0.62	0.76	223	0.27	19.4	1229	1754	545	197	804	9.76	142	32	208



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: 01.09.2024 - 28.02.2025

№ рецепт уры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетич еская 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																			
54-1з	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
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3	0.15	0.18	23.9	0.05	0.5	332	237	132	78	175	2.34	49.9	3.63	28.1
16	Напиток чайный "Витаминный"	200	0	0	12.6	50.4	0	0	18	0	0.05	0.19	3.34	67.1	0.19	0.34	0.04	0.01	0	1.22
Пром.	сдоба обыкновенная	100	8.1	5.3	54.9	299.7	0.16	0.06	27	0	0	433	136	25	33	91	2	0	0	0
Пром.	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43.3	0.01	0.01	0	0	2	6	120	7	4	7	1.4	0	0	0
	Итого за Завтрак	620	20.3	17.1	104.3	652.4	0.33	0.31	121	0.24	2.69	933	514	407	122	374	5.98	49.9	6.53	29.3
	Обед																			
54-8з	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5	0.02	0.02	122	0	23.1	85.3	163	27.8	10.4	19.2	0.36	9.81	0.16	8.34
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9	0.07	0.04	97.2	0	5.29	92.3	316	12	16.8	44.5	0.71	15.8	0.18	26.7
54-12м	Плов с курицей	180	24.5	7.3	29.9	283.2	0.08	0.08	132	0	2.13	262	345	67.9	97.5	210	1.81	35.8	24.8	152
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	0.03	0.13	13.3	0	0.52	38.6	184	148	30.7	107	1.06	9	1.76	20
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	700	39.2	22.5	95.2	738.2	0.32	0.32	364	0	31.1	649	1096	270	175	441	5.26	70.4	26.9	207
	Итого за день	1320	59.5	39.6	199.5	1390.6	0.65	0.63	485	0.24	33.7	1582	1610	677	297	815	11.2	120	33.4	237

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: 01.09.2024 - 28.02.2025



№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	Энергетическая ценность ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F 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	26.4	0.05	0.61	342	170	149	28	134	0.41	51.1	6.2	39.1
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6	0.02	0.14	62.4	0.88	0	40.7	46.5	19.4	4.18	66.8	0.87	8	10.8	22
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4	0	0	0.17	0	0.02	0.4	11.9	64.2	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	143	73	11.5	16.5	50.5	1.1	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 Завтрак	520	16.7	15.6	83.8	542.7	0.19	0.36	92.3	0.93	0.63	625	334	253	56.8	283	3.43	59.1	17	61.1
	Обед																			
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5	0.06	0.05	104	0	5.54	197	335	21.1	19.7	51.4	0.71	16.6	0.75	28.3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4	0.26	0.14	23	0.11	0	179	263	55.9	144	217	4.86	26.7	4.23	19.3
54-2м	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.7	0.04	0.1	20.4	0.06	1.13	96.8	258	44.6	18.6	133	1.97	13.6	0.26	50.2
18	Кисель витаминизированный "Шиповниковый"	200	0	0	17.5	69.9	0.17	0.22	62.4	0	8	0	0	58.5	0	0	0	0	0	0
5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4.2	3.3	27.3	155.5	0.1	0.04	0	0	0	143	73	11.5	16.5	50.5	1.1	0	0	0
	Итого за Обед	710	32.5	29.9	104.6	817	0.63	0.55	210	0.17	14.7	615	929	192	199	452	8.64	57	5.24	97.7
	Итого за день	1230	49.2	45.5	188.4	1359.7	0.82	0.91	302	1.1	15.3	1240	1263	444	256	735	12.1	116	22.3	159



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: 01.09.2024 - 28.02.2025

№ 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	5.9	5.8	33	207.8	0.07	0.15	34.6	0.07	0.52	335	171	138	22.8	118	1.07	49	7.79	20.1
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	19.7	81.4	103	9.92	46.3	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	143	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	13.2	10.7	89.9	508.7	0.22	0.31	61.5	0.07	10.8	528	674	261	91.2	243	3.55	53.6	9.67	32.3
	Обед																			
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4	0.03	0.04	135	0	6.77	107	265	33.7	19.2	42.6	0.87	17.2	0.4	22.6
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4	0.12	0.11	23.8	0.09	10.2	162	625	39.5	28.2	84.5	1.03	28.5	0.78	42.8
253	Рыба запеченная с морковью	100	14.8	8	3.2	143.8	0.12	0.11	227	0.01	0.79	339	249	35.6	26.5	145	0.58	78.4	28.9	327
17	Чай фруктовый "Шиповник"	200	0	0	12.6	50.4	0	0	18	0	0.05	0.19	3.34	67.1	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	143	73	11.5	16.5	50.5	1.1	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	730	29.1	25.2	95.3	724.2	0.39	0.32	407	0.1	17.8	849	1248	196	96.7	350	4.25	124	30.1	394
	Итого за день	1280	42.3	35.9	185.2	1232.9	0.61	0.63	469	0.17	28.6	1377	1921	457	188	593	7.8	178	39.8	426

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: 01.09.2024 - 28.02.2025



№ рецепт уры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углед ы	Энергетич еская 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																			
54-1з	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	27.2	0.07	0.53	336	157	137	27.1	124	0.52	49.9	4.09	31.1
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4	0	0	0.17	0	0.02	0.4	11.9	64.2	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	84.3	0.26	10.7	695	552	407	65.1	299	4.66	51.9	7.29	39.1
	Обед																			
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2	0.02	0.03	105	0	10.8	98.5	184	37.5	13.1	31	0.48	15.3	0.34	14.8
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	0.06	0.02	18.4	0.09	0	149	53.8	106	7.19	40.7	0.73	20.8	0.06	11.9
11	Котлета из курицы	100	12	8.8	7.7	157.8	0.06	0.07	14.7	0	1.11	325	154	17.7	13.9	102	0.95	38.9	0.62	0
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.04	0.16	17.3	0	0.68	50	220	168	34.3	130	1.09	11.7	2.29	38.3
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	710	31.7	26.8	91.5	733.8	0.3	0.33	155	0.09	12.6	794	700	342	88.4	364	4.57	86.6	3.31	64.9
	Итого за день	1290	46.8	43	163.3	1226.8	0.53	0.6	240	0.35	23.2	1489	1251	750	153	664	9.23	139	10.6	104

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: 01.09.2024 - 28.02.2025



№ рецепт уры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетич еская ценность	B1	B2	A	D	C	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг		
	Вторник, 2 неделя																			
	Завтрак																			
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	8.2	11.2	32.4	263	0.17	0.18	41.5	0.13	0.57	344	256	158	63	215	1.52	52.5	13.2	42.1
54-1т	Запеканка из творога с повидлом яблочным	70	11.9	4.3	15.2	146.7	0.02	0.13	20.5	0.06	0.16	72.6	76.7	91	13.7	117	0.47	11.5	15.7	19.9
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	30.2	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	143	73	11.5	16.5	50.5	1.1	0	0	0
	Итого за Завтрак	520	24.5	18.9	81.5	593.1	0.29	0.36	62.4	0.19	1.89	560	436	328	97.7	391	3.86	64.1	28.9	62.6
	Обед																			
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1	0.02	0.02	72.9	0	2.26	201	128	12.1	9.66	21.4	0.41	7.86	0.13	11.9
54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9	0.14	0.05	121	0	4.01	95.8	339	26.5	27.7	76.3	1.41	15.6	1.99	27
54-11м	Плов из отварной говядины	180	13.8	13.3	34.7	313.4	0.06	0.1	235	0.09	0.65	249	241	105	39.4	174	1.99	34.8	6.62	73.6
17	Чай фруктовый "Шиповник"	200	0	0	12.6	50.4	0	0	18	0	0.05	0.19	3.34	67.1	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
	Итого за Обед	700	26	25.5	99	728.4	0.34	0.22	447	0.09	6.97	717	798	224	96.7	333	5.17	58.2	8.74	114
	Итого за день	1220	50.5	44.4	180.5	1321.5	0.63	0.58	510	0.28	8.86	1277	1234	552	194	724	9.03	122	37.6	176

Срок действия меню: 01.09.2024 - 28.02.2025



№ 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
	Среда, 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
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3	0.15	0.18	23.9	0.05	0.5	332	237	132	78	175	2.34	49.9	3.63	28.1
16	Напиток чайный "Витаминный"	200	0	0	12.6	50.4	0	0	18	0	0.05	0.19	3.34	67.1	0.19	0.34	0.04	0.01	0	1.22
Пром.	сдоба обыкновенная	100	8.1	5.3	54.9	299.7	0.16	0.06	27	0	0	433	136	25	33	91	2	0	0	0
Пром.	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43.3	0.01	0.01	0	0	2	6	120	7	4	7	1.4	0	0	0
	Итого за Завтрак	620	20.3	17.1	104.3	652.4	0.33	0.31	121	0.24	2.69	933	514	407	122	374	5.98	49.9	6.53	29.3
	Обед																			
54-18с	Свекольник со сметаной	200	1.8	4.3	10.7	88.3	0.05	0.04	59.8	0	5.83	106	340	67.4	20.9	47.3	1	17.6	0.43	24.8
13	Рис рассыпчатый с овощами	180	3.8	4.6	35.9	200.4	0.05	0.04	432	0	1.44	364	126	62.5	35.2	89.8	0.79	51	6.49	49.4
92	Куриное филе под овощами	80	17.1	6.3	2.8	136.8	0.05	0.08	187	0.08	0.91	349	199	107	58.4	159	1	37.3	14.2	93.2
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	19.7	81.4	103	9.92	46.3	0.78	4.5	0.88	10
5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	80	6.6	5.3	43.7	248.8	0.16	0.06	0	0	0	228	117	18.4	26.4	80.8	1.76	0	0	0
	Итого за Обед	740	30.9	21.6	101.7	725.2	0.32	0.29	686	0.08	8.48	1067	863	359	151	423	5.33	110	22	177
	Итого за день	1360	51.2	38.7	206	1377.6	0.65	0.6	806	0.32	11.2	2000	1378	766	273	797	11.3	160	28.6	207

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: 01.09.2024 - 28.02.2025



№ рецептур	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод	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
	Четверг, 2 неделя																			
	Завтрак																			
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5	0.05	0.16	26.4	0.05	0.61	342	170	149	28	134	0.41	51.1	6.2	39.1
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6	0.02	0.14	62.4	0.88	0	40.7	46.5	19.4	4.18	66.8	0.87	8	10.8	22
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4	0	0	0.17	0	0.02	0.4	11.9	64.2	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	143	73	11.5	16.5	50.5	1.1	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 Завтрак	520	16.7	15.6	83.8	542.7	0.19	0.36	92.3	0.93	0.63	625	334	253	56.8	283	3.43	59.1	17	61.1
	Обед																			
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5	0.02	0.02	122	0	23.1	85.3	163	27.8	10.4	19.2	0.36	9.81	0.16	8.34
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5	0.06	0.05	104	0	5.54	197	335	21.1	19.7	51.4	0.71	16.6	0.75	28.3
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	0.06	0.02	18.4	0.09	0	149	53.8	106	7.19	40.7	0.73	20.8	0.06	11.9
59	Гуляш из отварной курицы	80	18.2	3.7	2.6	116.4	0.05	0.06	131	0.05	1.2	274	230	40.1	64.8	131	1.15	37.5	16.2	112
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	0.03	0.13	13.3	0	0.52	38.6	184	148	30.7	107	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	143	73	11.5	16.5	50.5	1.1	0	0	0
	Итого за Обед	740	37.4	26.7	93.3	761.7	0.32	0.32	388	0.14	30.4	886	1039	355	149	399	5.11	93.7	18.9	181
	Итого за день	1260	54.1	42.3	177.1	1304.4	0.51	0.68	480	1.07	31	1511	1373	607	206	682	8.54	153	36	242

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: 01.09.2024 - 28.02.2025



№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	Энергетическая ценность ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
	Пятница, 2 неделя																			
	Завтрак																			
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	9.2	38.6	270.3	0.14	0.18	41	0.13	0.55	342	227	152	39.2	206	2.19	49.6	33.1	21.5
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.04	0.16	17.3	0	0.68	50	220	168	34.3	130	1.09	11.7	2.29	38.3
5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4.2	3.3	27.3	155.5	0.1	0.04	0	0	0	143	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	18.5	16.5	99.4	620.7	0.32	0.43	78.2	0.13	11.2	566	868	339	132	415	4.98	61.3	36.4	61.9
	Обед																			
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4	0.03	0.04	135	0	6.77	107	265	33.7	19.2	42.6	0.87	17.2	0.4	22.6
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4	0.12	0.11	23.8	0.09	10.2	162	625	39.5	28.2	84.5	1.03	28.5	0.78	42.8
253	Рыба запеченная с морковью	100	14.8	8	3.2	143.8	0.12	0.11	227	0.01	0.79	339	249	35.6	26.5	145	0.58	78.4	28.9	327
17	Чай фруктовый "Шиповник"	200	0	0	12.6	50.4	0	0	18	0	0.05	0.19	3.34	67.1	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	29.9	25.9	100.8	755.3	0.41	0.33	407	0.1	17.8	878	1262	198	100	360	4.47	124	30.1	394
	Итого за день	1290	48.4	42.4	200.2	1376	0.73	0.76	485	0.23	29	1443	2130	537	232	775	9.45	185	66.5	456

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ гимназия с. Месягутово

_____ Н.В. Николаев

СОГЛАСОВАНО:

Председатель родительского комитета

МБОУ гимназия с. Месягутово

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Аббялилова Д.Ф.

_____ Д.Ф. Аббялилова



Перспективное меню

с 7 до 11 лет

МБОУ гимназия с. Месягутово

2024-2025 учебный год

сезон осень-зима

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ лицей с. Месягутово

_____ А.Л. Неустров

СОГЛАСОВАНО:

Председатель родительского комитета

МБОУ лицей с. Месягутово

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Абъялилова Д.Ф.

_____ Д.Ф. Абъялилова



Перспективное меню

с 7 до 11 лет

МБОУ лицей с. Месягутово

2024-2025 учебный год

сезон осень-зима