

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ гимназия с. Месягутово

_____ Н.В. Николаев

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Абъялилова Д.Ф.

_____ Д.Ф. Абъялилова

Перспективное меню

с 12 до 18 лет

МБОУ гимназия с. Месягутово

2024-2025 учебный год

сезон весна

Организация: Индивидуальный предприниматель Абъялилова Диана Флорисовна
Название меню: Осень - Зима 2024-2025 вариант 12-18
Возрастная категория: от 12 до 18 лет
Характеристика питающихся: ОВЗ, ММС, ГПД, за счет родительской платы
Срок действия меню: 01.03.2025 - 31.05.2025

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																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	6,96	8,85	0	107,5	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	28,24	0,07	0,51	40,87	188,45	134,16	40,05	157,08	1,02	10,58	2,7	30,66
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4	0	0	0,17	0	0,02	0,4	11,87	64,18	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	590	19,36	19,95	80,1	577,5	0,31	0,27	85,41	0,26	10,67	400,27	583,52	404,14	78,03	332,77	5,16	12,58	5,9	38,66
	Обед																			
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,05	6,17	6,6	90,1	0,03	0,04	131,18	0	13,46	123,15	230	46,84	16,41	38,72	0,6	19,06	0,42	18,45
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4	0,08	0,03	24,48	0,12	0	198,71	71,73	141,11	9,59	54,27	0,98	27,69	0,08	15,89
11	Котлета из курицы	100	12	8,8	7,7	157,8	0,06	0,07	14,69	0	1,11	325,03	153,77	17,7	13,91	101,56	0,95	38,9	0,62	0
16	Напиток чайный "Витаминный"	200	0	0	12,6	50,4	0	0	18	0	0,05	0,19	3,34	67,11	0,19	0,34	0,04	0,01	0	1,22
5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	100	8,3	6,6	54,6	311	0,2	0,08	0	0	0	285	146	23	33	101	2,2	0	0	0
	Итого за Обед	850	29,45	28,17	125,2	871,7	0,37	0,22	188,35	0,12	14,62	932,08	604,84	295,76	73,1	295,89	4,77	85,66	1,12	35,56
	Итого за день	1440	48,81	48,12	205,3	1449,2	0,68	0,49	273,76	0,38	25,29	1332,35	1188,36	699,9	151,13	628,66	9,93	98,24	7,02	74,22

Организация: Индивидуальный предприниматель Абъялилова Диана Флорисовна
Название меню: Осень - Зима 2024-2025 вариант 12-18
Возрастная категория: от 12 до 18 лет
Характеристика питающихся: ОВЗ, ММС, ГПД, за счет родительской платы
Срок действия меню: 01.03.2025 - 31.05.2025

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
	Вторник, 1 неделя																			
	Завтрак																			
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3	0,15	0,18	23,93	0,05	0,5	332,02	237,33	131,91	78	175,38	2,34	49,89	3,63	28,05
54-1т	Запеканка из творога со сгущенным молоком	115	20,7	8,5	23,4	251,6	0,049	0,27	41,4	0,098	0,19	140,6	164,2	197,1	26,9	226,7	0,59	20	26,2	38,4
17	Чай фруктовый "Шиповник"	200	0	0	12,6	50,4	0	0	18	0	0,05	0,19	3,34	67,11	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	142,5	73	11,5	16,5	50,5	1,1	0	0	0
	Итого за Завтрак	565	32	17,6	90	644,8	0,299	0,49	83,33	0,148	0,74	615,31	477,87	407,62	121,59	452,92	4,07	69,9	29,83	67,67
	Обед																			
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1	0,01	0,03	1,14	0	3,8	131,28	227,11	32,01	18,25	35,84	1,17	19,98	0,59	19
54-11с	Суп крестьянский с крупой	250	2,2	6,29	13,53	119,5	0,04	0,04	129,11	0	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	20,1	18,8	17,2	317,9	0,14	0,19	27,26	0,08	9,54	290,85	820,62	26,19	44,56	230,74	3,44	44,88	0,4	99,23
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	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	100	8,3	6,6	54,6	311	0,2	0,08	0	0	0	285	146	23	33	101	2,2	0	0	0
	Итого за Обед	850	32,1	36,29	99,53	852,4	0,39	0,35	157,89	0,08	22,53	829,25	1468,23	180,14	119,53	426,59	8,2	84,09	2,57	144,8
	Итого за день	1415	64,1	53,89	189,53	1497,2	0,689	0,84	241,22	0,228	23,27	1444,56	1946,1	587,76	241,12	879,51	12,27	153,99	32,4	212,5

Организация: Индивидуальный предприниматель Абъялилова Диана Флорисовна
Название меню: Осень - Зима 2024-2025 вариант 12-18
Возрастная категория: от 12 до 18 лет
Характеристика питающихся: ОВЗ, ММС, ГПД, за счет родительской платы
Срок действия меню: 01.03.2025 - 31.05.2025

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	8,2	11,2	32,4	263	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	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	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
Пром.	Сок яблочный	200	0,1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
	Итого за Завтрак	660	17,2	18,3	96,6	622,2	0,34	0,38	54,81	0,13	5,09	565,4	768,03	334,45	121,44	396,34	6,7	61,54	14,97	62,08
	Обед																			
54-12з	Икра морковная	100	2,12	7,13	10,14	113,1	0,048	0,052	933,609	0	5,39	112,742	307,071	29,348	38,322	62,432	1,083	17,623	0,32	46,83
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,62	1,94	18,94	104	0,08	0,05	121,44	0	6,61	115,31	395,16	14,96	21,05	55,57	0,89	19,7	0,23	33,4
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6	0,09	0,08	147	0	2,36	290,87	383,25	75,42	108,33	233,51	2,01	39,77	27,53	169,3
18	Кисель витаминизированный "Шиповниковый"	200	0	0	17,5	69,9	0,17	0,22	62,4	0	8	0	0	58,52	0	0	0	0	0	0
5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	80	6,6	5,3	43,7	248,8	0,16	0,06	0	0	0	228	116,8	18,4	26,4	80,8	1,76	0	0	0
	Итого за Обед	830	38,54	22,47	123,48	850,4	0,548	0,462	1264,45	0	22,36	746,922	1202,28	196,648	194,102	432,312	5,743	77,093	28,08	249,6
	Итого за день	1490	55,74	40,77	220,08	1472,6	0,888	0,842	1319,26	0,13	27,45	1312,32	1970,31	531,098	315,542	828,652	12,44	138,633	43,05	311,6

Организация: Индивидуальный предприниматель Абъялилова Диана Флорисовна
Название меню: Осень - Зима 2024-2025 вариант 12-18
Возрастная категория: от 12 до 18 лет
Характеристика питающихся: ОВЗ, ММС, ГПД, за счет родительской платы
Срок действия меню: 01.03.2025 - 31.05.2025

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
	Четверг, 1 неделя																			
	Завтрак																			
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	0,05	0,16	26,38	0,05	0,61	342,32	169,7	148,78	27,96	134,28	0,41	51,05	6,2	39,11
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,14	62,4	0,88	0	40,74	46,48	19,36	4,18	66,82	0,87	8	10,81	22
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	19,68	81,35	103,48	9,92	46,33	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	116,8	18,4	26,4	80,8	1,76	0	0	0
Пром.	Печенье	30	2,13	2,75	18	109,5	0,02	0,02	3,3	0	0	99	33	8,7	6	27	0,63	0	0	0
	Итого за Завтрак	550	20,43	18,55	99,3	650,3	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	133,4	0,08	0,06	129,92	0	6,93	245,99	418,69	26,35	24,64	64,24	0,89	20,75	0,94	35,35
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6	0,29	0,16	25,58	0,12	0	199,26	292,48	62,15	160,21	241,32	5,4	29,7	4,69	21,41
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1	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
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4	0	0	0,17	0	0,02	0,4	11,87	64,18	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	142,5	73	11,5	16,5	50,5	1,1	0	0	0
	Итого за Обед	800	34,71	34,69	100,83	854	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	119,5
	Итого за день	1350	55,14	53,24	200,13	1504,3	0,78	0,83	280,11	1,12	9,27	1438,86	1565,81	518,64	301,25	882	14,72	131,06	23,84	190,6

Организация: Индивидуальный предприниматель Абъялилова Диана Флорисовна
Название меню: Осень - Зима 2024-2025 вариант 12-18
Возрастная категория: от 12 до 18 лет
Характеристика питающихся: ОВЗ, ММС, ГПД, за счет родительской платы
Срок действия меню: 01.03.2025 - 31.05.2025

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, 1 неделя																			
	Завтрак																			
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8	0,07	0,15	34,62	0,07	0,52	334,92	171,38	137,93	22,81	118,19	1,07	49	7,79	20,14
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	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	80	6,6	5,3	43,7	248,8	0,16	0,06	0	0	0	228	116,8	18,4	26,4	80,8	1,76	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	580	14,2	11,7	104,3	579	0,27	0,27	55	0,07	11,68	595,18	666,41	231,33	95,77	235,51	4,2	49,06	8,81	23,04
	Обед																			
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3,13	6,21	12,13	112,8	0,04	0,05	168,33	0	8,46	133,78	330,78	42,1	24,03	53,29	1,09	21,45	0,49	28,28
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8	0,16	0,14	31,73	0,12	13,61	215,71	833,1	52,65	37,64	112,63	1,38	37,95	1,04	57,05
92	Куриное филе под овощами	100	21,4	7,9	3,5	171	0,06	0,1	233,57	0,1	1,13	436,48	249,18	133,92	73,03	198,88	1,25	46,58	17,77	116,5
17	Чай фруктовый "Шиповник"	200	0	0	12,6	50,4	0	0	18	0	0,05	0,19	3,34	67,11	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	840	35,93	28,11	109,73	831,3	0,4	0,36	454,93	0,22	23,25	1056,16	1537	318,28	160,69	452,74	5,71	105,99	19,3	203,1
	Итого за день	1420	50,13	39,81	214,03	1410,3	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	226,1

Организация: Индивидуальный предприниматель Абъялилова Диана Флорисовна
Название меню: Осень - Зима 2024-2025 вариант 12-18
Возрастная категория: от 12 до 18 лет
Характеристика питающихся: ОВЗ, ММС, ГПД, за счет родительской платы
Срок действия меню: 01.03.2025 - 31.05.2025

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																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	6,96	8,85	0	107,5	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	27,16	0,07	0,53	335,75	156,71	137,29	27,08	123,7	0,52	49,89	4,09	31,12
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4	0	0	0,17	0	0,02	0,4	11,87	64,18	2,18	4,09	0,42	0	0	0
5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	80	6,6	5,3	43,7	248,8	0,16	0,06	0	0	0	228	116,8	18,4	26,4	80,8	1,76	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	610	19,06	20,45	82,7	591	0,27	0,28	84,33	0,26	10,69	752,15	580,98	411,87	71,66	319,59	5,1	51,89	7,29	39,12
	Обед																			
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,05	6,17	6,6	90,1	0,03	0,04	131,18	0	13,46	123,15	230	46,84	16,41	38,72	0,6	19,06	0,42	18,45
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4	0,08	0,03	24,48	0,12	0	198,71	71,73	141,11	9,59	54,27	0,98	27,69	0,08	15,89
11	Котлета из курицы	100	12	8,8	7,7	157,8	0,06	0,07	14,69	0	1,11	325,03	153,77	17,7	13,91	101,56	0,95	38,9	0,62	0
16	Напиток чайный "Витаминный"	200	0	0	12,6	50,4	0	0	18	0	0,05	0,19	3,34	67,11	0,19	0,34	0,04	0,01	0	1,22
5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	100	8,3	6,6	54,6	311	0,2	0,08	0	0	0	285	146	23	33	101	2,2	0	0	0
	Итого за Обед	850	29,45	28,17	125,2	871,7	0,37	0,22	188,35	0,12	14,62	932,08	604,84	295,76	73,1	295,89	4,77	85,66	1,12	35,56
	Итого за день	1460	48,51	48,62	207,9	1462,7	0,64	0,5	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 2024-2025 вариант 12-18
Возрастная категория: от 12 до 18 лет
Характеристика питающихся: ОВЗ, ММС, ГПД, за счет родительской платы
Срок действия меню: 01.03.2025 - 31.05.2025

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
	Вторник, 2 неделя																			
	Завтрак																			
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3	0,15	0,18	23,93	0,05	0,5	332,02	237,33	131,91	78	175,38	2,34	49,89	3,63	28,05
54-1т	Запеканка из творога с повидлом яблочным	115	19,6	7	24,9	241	0,03	0,21	33,6	0,098	0,26	119,27	126	149,5	22,5	192,2	0,77	18,8	25,7	32,6
17	Чай фруктовый "Шиповник"	200	0	0	12,6	50,4	0	0	18	0	0,05	0,19	3,34	67,11	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 Завтрак	575	31,7	16,8	97	665,3	0,3	0,44	75,53	0,148	0,81	622,48	454,27	362,32	120,49	428,52	4,47	68,7	29,33	61,87
	Обед																			
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9	0,04	0,03	121,48	0	3,76	334,99	213,09	20,17	16,11	35,67	0,68	13,1	0,22	19,75
54-25с	Суп гороховый	250	5,11	2,77	18,21	118,2	0,17	0,06	151,26	0	5,01	119,7	423,26	33,17	34,58	95,43	1,76	19,45	2,48	33,73
54-11м	Плов из отварной говядины	180	13,8	13,3	34,7	313,4	0,06	0,1	235,44	0,09	0,65	249,01	240,62	104,92	39,43	173,88	1,99	34,8	6,62	73,56
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	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	80	6,6	5,3	43,7	248,8	0,16	0,06	0	0	0	228	116,8	18,4	26,4	80,8	1,76	0	0	0
	Итого за Обед	810	26,91	30,37	109,91	820,2	0,43	0,26	508,56	0,09	10,58	932,96	1024	243,66	121,08	394,3	6,96	67,36	9,34	127,7
	Итого за день	1385	58,61	47,17	206,91	1485,5	0,73	0,7	584,09	0,238	11,39	1555,44	1478,27	605,98	241,57	822,82	11,43	136,06	38,67	189,6

Организация: Индивидуальный предприниматель Абъялилова Диана Флорисовна
Название меню: Осень - Зима 2024-2025 вариант 12-18
Возрастная категория: от 12 до 18 лет
Характеристика питающихся: ОВЗ, ММС, ГПД, за счет родительской платы
Срок действия меню: 01.03.2025 - 31.05.2025

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
	Среда, 2 неделя																			
	Завтрак																			
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	8,2	11,2	32,4	263	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	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	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
Пром.	Сок яблочный	200	0,1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
	Итого за Завтрак	660	17,2	18,3	96,6	622,2	0,34	0,38	54,81	0,13	5,09	565,4	768,03	334,45	121,44	396,34	6,7	61,54	14,97	62,08
	Обед																			
54-18с	Свекольник со сметаной	250	2,2	5,3	13,4	110,4	0,06	0,05	74,77	0	7,29	132,85	424,98	84,2	26,07	59,14	1,26	21,94	0,54	30,95
59	Гуляш из курицы	100	22,7	4,6	3,3	145,5	0,06	0,07	163,47	0,06	1,5	342,67	287,7	50,14	81	163,35	1,44	46,91	20,26	140
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6	0,29	0,16	25,58	0,12	0	199,26	292,48	62,15	160,21	241,32	5,4	29,7	4,69	21,41
18	Кисель витаминизированный "Шиповниковый"	200	0	0	17,5	69,9	0,17	0,22	62,4	0	8	0	0	58,52	0	0	0	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
	Итого за Обед	810	40,9	22,4	114,9	824	0,7	0,55	326,22	0,18	16,79	845,78	1092,76	268,81	287,08	524,41	9,42	98,55	25,49	192,4
	Итого за день	1470	58,1	40,7	211,5	1446,2	1,04	0,93	381,03	0,31	21,88	1411,18	1860,79	603,26	408,52	920,75	16,12	160,09	40,46	254,5

Организация: Индивидуальный предприниматель Абъялилова Диана Флорисовна
Название меню: Осень - Зима 2024-2025 вариант 12-18
Возрастная категория: от 12 до 18 лет
Характеристика питающихся: ОВЗ, ММС, ГПД, за счет родительской платы
Срок действия меню: 01.03.2025 - 31.05.2025

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	5,3	5,4	28,7	184,5	0,05	0,16	26,38	0,05	0,61	342,32	169,7	148,78	27,96	134,28	0,41	51,05	6,2	39,11
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,14	62,4	0,88	0	40,74	46,48	19,36	4,18	66,82	0,87	8	10,81	22
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	19,68	81,35	103,48	9,92	46,33	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	116,8	18,4	26,4	80,8	1,76	0	0	0
Пром.	Печенье	30	2,13	2,75	18	109,5	0,02	0,02	3,3	0	0	99	33	8,7	6	27	0,63	0	0	0
	Итого за Завтрак	550	20,6	18,7	103,6	665,5	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																			
54-12з	Икра морковная	100	2,12	7,13	10,14	113,1	0,048	0,052	933,609	0	5,39	112,742	307,071	29,348	38,322	62,432	1,083	17,623	0,32	46,83
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	2,41	6,39	16,53	133,4	0,08	0,06	129,92	0	6,93	245,99	418,69	26,35	24,64	64,24	0,89	20,75	0,94	35,35
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,08	0,03	22,03	0,11	0	178,84	64,56	127	8,63	48,84	0,88	24,92	0,07	14,3
92	Куриное филе под овощами	100	21,4	7,9	3,5	171	0,06	0,1	233,57	0,1	1,13	436,48	249,18	133,92	73,03	198,88	1,25	46,58	17,77	116,5
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4	0	0	0,17	0	0,02	0,4	11,87	64,18	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	142,5	73	11,5	16,5	50,5	1,1	0	0	0
	Итого за Обед	880	36,63	30,62	102,07	830,6	0,368	0,282	1319,3	0,21	13,47	1116,95	1124,37	392,298	163,302	428,982	5,623	109,873	19,1	213
	Итого за день	1430	57,23	49,32	205,67	1496,1	0,628	0,732	1418,28	1,14	14,38	1846,69	1571,7	691,018	237,762	784,212	10,07	173,423	36,99	284,1

Организация: Индивидуальный предприниматель Абъялилова Диана Флорисовна
Название меню: Осень - Зима 2024-2025 вариант 12-18
Возрастная категория: от 12 до 18 лет
Характеристика питающихся: ОВЗ, ММС, ГПД, за счет родительской платы
Срок действия меню: 01.03.2025 - 31.05.2025

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
	Пятница, 2 неделя																			
	Завтрак																			
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	9,2	38,6	270,3	0,14	0,18	40,99	0,13	0,55	342,1	226,54	151,57	39,2	206,32	2,19	49,55	33,06	21,48
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	30,23	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	142,5	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	14	13,1	93,5	548,2	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	112,8	0,04	0,05	168,33	0	8,46	133,78	330,78	42,1	24,03	53,29	1,09	21,45	0,49	28,28
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8	0,16	0,14	31,73	0,12	13,61	215,71	833,1	52,65	37,64	112,63	1,38	37,95	1,04	57,05
12	Котлеты из говядины	100	15,04	12,32	0,09	171,4	0,12	0,11	227,3	0,01	0,79	338,62	248,87	35,57	26,53	144,6	0,58	78,38	28,92	327,3
17	Чай фруктовый "Шиповник"	200	0	0	12,6	50,4	0	0	18	0	0,05	0,19	3,34	67,11	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	840	29,57	32,53	106,32	831,7	0,46	0,37	448,66	0,13	22,91	958,3	1536,69	219,93	114,19	398,46	5,04	137,79	30,45	413,8
	Итого за день	1390	43,57	45,63	199,82	1379,9	0,74	0,65	510,03	0,26	34,62	1475,16	2214,46	458	216,45	691,8	9,7	187,4	64,53	438,2