

Утверждаю
ИП Абъялилова Диана Флорисовна
_____/ Д.Ф. Абъялилова

ОВЗ / ММС / ГПД/ За счет родительской платы

Возраст 12-18 лет

Неделя I День 1

Дата: 06.11.2023, 20.11.2023.

№ 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 пшеничная молочная вязкая	220	7,80	9,76	37,40	269,98	0,19	0,60	53,80		138,60	48,40	1,24	185,00
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	20,96	15,63	97,28	613,38	0,23	0,80	77,90	0,00	221,52	70,35	2,34	288,95
	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)	80	6,48	1,12	42,48	206,40	0,027	0,024			16,00	11,20	0,88	
	Всего за обед	850	37,58	26,72	129,98	892,40	0,47	92,46	0,10	0,00	112,59	215,27	9,26	250,20
	Всего за день		58,54	42,35	227,26	1505,78	0,70	93,26	78,00	0,00	334,11	285,62	11,60	539,15

Утверждаю
ИП Абъялилова Диана Флорисовна
_____/ Д.Ф. Абъялилова

ОВЗ / ММС / ГПД/ За счет родительской платы

Возраст 12-18 лет

Неделя I День 2

Дата: 07.11.2023, 21.11.2023.

№ 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 свеклы с растительным маслом	100	1,30	8,20	6,60	105,00	0,01	1,86			34,61	18,65	1,20	
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)	80	6,48	1,12	42,48	206,40	0,027	0,024			16,00	11,20	0,88	
	Всего за обед	830	29,88	31,82	110,38	849,40	0,28	24,75	35,20	0,00	90,59	99,12	6,65	230,00
	Всего за день		57,43	65,52	197,53	1622,30	0,37	40,75	203,70	0,00	202,05	169,51	32,57	486,61

Утверждаю
ИП Абъялилова Диана Флорисовна
/ Д.Ф. Абъялилова

ОВЗ / ММС / ГПД/ За счет родительской платы

Возраст 12-18 лет

Неделя I День 3

Дата: 08.11.2023, 22.11.2023.

№ 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.	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.	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.	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	835	38,78	21,34	143,07	901,20	0,31	87,62	0,15	0,00	212,57	102,83	6,19	0,00
	Всего за день		64,13	37,64	233,72	1513,20	0,47	88,59	293,15	0,00	274,62	153,10	9,44	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: 09.11.2023, 23.11.2023.

№ 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													
1.	Салат картофельный с огурцами солеными	100	1,50	5,20	10,00	94,00	0,06	6,41	0,00		21,80	19,99	0,74	0,00
2.	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,70	5,00	11,60	99,00	0,04	7,94			28,94	20,97	0,95	
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.	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
5.	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	890	30,28	31,88	101,63	816,30	0,24	16,02	308,25	0,00	194,30	105,51	6,02	312,56
	Всего за день		58,23	54,98	209,28	1597,90	0,51	107,45	308,59	0,00	427,19	133,35	10,13	312,56

Утверждаю
ИП Абъялилова Диана Флорисовна
_____/ Д.Ф. Абъялилова

ОВЗ / ММС / ГПД/ За счет родительской платы

Возраст 12-18 лет

Неделя I День 5

Дата: 10.11.2023, 24.11.2023.

№ 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.	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	27,55	20,50	87,75	648,00	0,40	0,49	0,40	0,00	63,94	189,02	7,69	257,40
	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.	Рыба, запеченная с морковью	100	12,80	8,25	2,75	169,55	0,07	0,42			54,45	19,95	0,44	
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)	80	6,48	1,12	42,48	206,40	0,027	0,024			16,00	11,20	0,88	
6.	Печенье	30	0,61	3,90	14,22	94,54								
	Всего за обед	855	31,69	24,47	122,85	852,49	0,29	100,89	0,00	0,00	147,58	85,37	3,77	0,00
	Всего за день		59,24	44,97	210,60	1500,49	0,68	101,38	0,40	0,00	211,52	274,39	11,46	257,40

Утверждаю
ИП Абъялилова Диана Флорисовна
_____/ Д.Ф. Абъялилова

ОВЗ / ММС / ГПД/ За счет родительской платы

Возраст 12-18 лет

Неделя II День 1

Дата: 13.11.2023, 27.11.2023.

№ 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.	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
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	17,29	19,18	92,00	603,34	0,11	0,82	88,80	0,00	318,76	47,50	1,72	242,50
	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.	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
3.	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
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	840	36,08	23,34	141,00	898,72	0,27	87,85	292,70	0,00	105,13	82,18	5,02	213,96
	Всего за день		53,37	42,52	233,00	1502,06	0,37	88,68	381,50	0,00	423,89	129,68	6,74	456,46

Утверждаю
ИП Абъялилова Диана Флорисовна
_____/ Д.Ф. Абъялилова

ОВЗ / ММС / ГПД/ За счет родительской платы

Возраст 12-18 лет

Неделя II День 2

Дата: 14.11.2023, 28.11.2023.

№ 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.	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	555	27,85	18,32	104,44	693,80	0,21	8,12	0,15	0,00	182,71	71,66	4,50	0,00
	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.	Свекольник	250/10	2,00	5,10	13,70	108,00	28,27	1,21	24,90		0,05	0,05	4,84	
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.	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	870	35,24	19,43	129,77	801,80	29,80	23,20	25,20	0,00	98,55	206,42	13,15	7,20
	Всего за день		63,09	37,75	234,21	1495,60	30,01	31,32	25,35	0,00	281,26	278,08	17,65	7,20

Утверждаю
ИП Абъялилова Диана Флорисовна
_____/ Д.Ф. Абъялилова

ОВЗ / ММС / ГПД/ За счет родительской платы

Возраст 12-18 лет

Неделя II День 3

Дата: 15.11.2023, 29.11.2023.

№ 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.	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
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	29,65	19,80	99,75	673,50	0,16	81,43	23,10	0,00	185,17	72,26	3,29	164,40
	Обед													
1.	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	7,90	4,30	31,50	199,00	0,22	4,66			32,23	39,84	2,30	
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.	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	
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	28,08	26,92	118,58	841,40	0,43	17,29	0,64	0,00	183,21	102,32	5,36	7,20
	Всего за день		57,73	46,72	218,33	1514,90	0,58	98,72	23,74	0,00	368,38	174,58	8,65	171,60

Утверждаю
ИП Абъялилова Диана Флорисовна
_____/ Д.Ф. Абъялилова

ОВЗ / ММС / ГПД/ За счет родительской платы

Возраст 12-18 лет

Неделя II День 4

Дата: 16.11.2023, 30.11.2023.

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.	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.	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)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015			10,00	7,00	0,55	
5.	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	630	27,48	21,68	91,53	670,30	0,16	2,56	282,89	0,00	164,56	75,54	5,57	195,56
	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 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.	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	830	31,23	22,12	135,48	855,40	0,18	90,34	162,00	0,00	81,09	96,46	5,19	48,30
	Всего за день		58,71	43,80	227,01	1525,70	0,35	92,90	444,89	0,00	245,65	172,00	10,76	243,86

Утверждаю
ИП Абъялилова Диана Флорисовна
_____/ Д.Ф. Абъялилова

ОВЗ / ММС / ГПД/ За счет родительской платы

Возраст 12-18 лет

Неделя II День 5

Дата: 17.11.2023.

№ 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 с мясом отварным	230	24,66	8,71	54,39	362,90	1,49	0,28			23,44	174,67	6,65	
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	
5.	Печенье	40	0,81	5,20	18,96	126,05								
	Всего за завтрак	550	32,05	15,03	124,93	730,35	1,52	0,34	0,30	0,00	39,70	185,87	7,56	7,20
	Обед													
1.	Уха с крупой	250	8,90	2,20	13,80	112,00	0,10	4,94			18,64	23,98	0,84	
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.	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	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	39,78	26,04	113,97	831,50	0,26	95,48	37,25	0,00	115,02	95,70	4,92	81,30
	Всего за день		71,83	41,07	238,90	1561,85	1,77	95,83	37,55	0,00	154,72	281,57	12,48	88,50