

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

ОВЗ / ММС / ГПД/ За счет родительской платы

Возраст 7-11 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 пшенная молочная вязкая	200	7,06	8,66	34,00	245,33	0,17	0,54	53,80		126,00	44,00	1,12	185,00
2.	Запеканка из творога 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)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015			10,00	7,00	0,55	
	Всего за завтрак	507	17,79	14,11	77,95	511,33	0,20	0,74	77,90	0,00	202,92	61,75	1,89	288,95
	Обед													
1.	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	1,35	4,45	6,60	72,72	0,03	9,50			25,45	15,26	0,54	
2.	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,66	5,60	37,80	240,00	0,18	0,00			12,97	67,50	3,94	
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	740	33,06	23,95	104,65	748,72	0,31	89,95	0,08	0,00	96,31	115,20	7,24	0,00
	Всего за день		50,85	38,06	182,60	1260,05	0,51	90,68	77,98	0,00	299,23	176,95	9,13	288,95

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

ОВЗ / ММС / ГПД/ За счет родительской платы

Возраст 7-11 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	200	19,60	28,30	31,60	466,00	0,07	0,66	147,00		22,30	39,85	1,90	233,00
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	530	25,65	31,00	84,05	726,30	0,10	15,94	153,90	0,00	109,36	66,44	25,82	233,41
	Обед													
1.	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,82	4,95	3,97	63,00	0,01	1,11			20,76	11,19	0,72	
2.	Суп картофельный с макаронными изделиями	220	2,30	2,20	16,54	115,94	0,08	5,80			11,77	18,40	0,75	
3.	Жаркое по-домашнему	180	17,30	17,90	17,00	300,60	0,14	7,80	31,60		21,49	43,50	3,23	207,00
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	740	27,00	26,27	103,59	778,94	0,26	22,23	31,60	0,00	72,74	84,29	5,70	207,00
	Всего за день		52,65	57,27	187,64	1505,24	0,35	38,17	185,50	0,00	182,10	150,73	31,52	440,41

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

ОВЗ / ММС / ГПД/ За счет родительской платы

Возраст 7-11 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	150	5,40	3,90	32,80	191,66	0,06	0,00	22,10		9,40	9,40	0,76	41,20
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	530	24,15	15,50	84,05	573,66	0,16	0,97	45,50	0,00	60,14	50,60	3,09	212,80
	Обед													
1.	Суп картофельный с крупой	200	2,07	2,00	15,40	91,26	0,07	5,60			12,39	19,20	0,72	
2.	Каша "Артек" молочная вязкая	150/4	6,00	6,00	30,66	201,66	0,11	0,36			96,99	30,33	1,75	
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	704	36,25	18,84	129,03	813,32	0,26	86,10	0,15	0,00	177,16	87,95	5,45	0,00
	Всего за день		60,40	34,34	213,08	1386,98	0,41	87,07	45,65	0,00	237,30	138,55	8,54	212,80

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

ОВЗ / ММС / ГПД/ За счет родительской платы

Возраст 7-11 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	150	6,00	4,99	31,99	229,99	0,15	8,47			89,99	0,51	1,56	
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	500	25,95	21,49	97,04	704,99	0,22	88,61	0,34	0,00	203,08	27,67	3,59	0,00
	Обед													
1.	Салат картофельный с огурцами солеными	60	0,90	3,07	6,00	56,25	0,04	0,03			13,08	11,99	0,45	
2.	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	220/10	1,49	4,40	10,20	86,90	0,04	6,98			25,46	18,45	0,83	
3.	Макаронные изделия отварные	150	5,40	3,90	32,80	191,66	0,06	0,00	22,10		9,40	9,40	0,76	41,20
4.	Гуляш из отварного мяса (говядина)	100	12,63	12,78	2,88	190,35	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)	80	6,48	1,12	42,48	206,40	0,027	0,024			16,00	11,20	0,88	
	Всего за обед	820	30,70	28,77	105,56	822,76	0,22	8,68	60,75	0,00	186,19	99,52	5,78	304,20
	Всего за день		56,65	50,26	202,60	1527,75	0,43	97,29	61,09	0,00	389,27	127,19	9,37	304,20

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

ОВЗ / ММС / ГПД/ За счет родительской платы

Возраст 7-11 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	150	8,66	5,60	37,80	240,00	0,18	0,00			12,97	67,50	3,94	
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	530	25,81	19,30	80,15	600,00	0,27	0,49	0,38	0,00	60,03	96,98	6,16	7,20
	Обед													
1.	Суп крестьянский с крупой и сметаной	200/10	1,60	4,00	9,90	101,25	0,02	6,30			18,60	13,70	0,50	
2.	Картофельное пюре с маслом	150/4	3,00	4,90	19,99	138,40	0,11	10,37			35,59	28,39	1,00	
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	
	Всего за обед	744	29,88	18,47	102,12	726,60	0,24	97,11	0,00	0,00	135,73	76,20	3,39	0,00
	Всего за день		55,69	37,77	182,27	1326,60	0,50	97,60	0,38	0,00	195,76	173,18	9,55	7,20

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

ОВЗ / ММС / ГПД/ За счет родительской платы

Возраст 7-11 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"	200	5,00	7,60	23,80	178,00	0,05	0,57	33,20		115,00	27,00	0,49	122,90
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)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015			10,00	7,00	0,55	
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	500	14,36	18,00	73,67	508,14	0,08	0,76	85,50	0,00	301,26	40,60	1,33	230,10
	Обед													
1.	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,90	5,10	13,20	106,60	0,07	5,40			21,00	19,80	0,70	
2.	Макаронные изделия отварные	150	5,40	3,90	32,80	191,66	0,06	0,00	22,10		9,40	9,40	0,76	41,20
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	760	34,38	21,22	131,08	833,66	0,25	86,33	45,20	0,00	97,97	77,56	4,66	205,60
	Всего за день		48,74	39,22	204,75	1341,80	0,32	87,09	130,70	0,00	399,23	118,16	5,99	435,70

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

ОВЗ / ММС / ГПД/ За счет родительской платы

Возраст 7-11 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	150/4	6,00	6,00	30,66	201,66	0,11	0,36			96,99	30,33	1,75	
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	504	25,85	16,32	94,30	626,66	0,17	8,00	0,15	0,00	150,40	61,59	3,95	0,00
	Обед													
1.	Салат из белокачанной капусты	60	1,20	2,70	6,10	53,70	0,01	12,99			35,29	12,30	0,45	
2.	Свекольник	200/10	1,60	4,00	10,90	86,40	22,60	0,96	19,90		0,04	0,04	3,80	
3.	Каша гречневая рассыпчатая с мясом отварным	200	21,44	7,57	47,29	315,56	1,29	0,24			20,38	151,88	5,70	
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	750	30,82	15,39	115,87	697,06	23,93	14,25	20,20	0,00	71,97	175,42	10,86	7,20
	Всего за день		56,67	31,71	210,17	1323,72	24,09	22,25	20,35	0,00	222,37	237,01	14,81	7,20

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

ОВЗ / ММС / ГПД/ За счет родительской платы

Возраст 7-11 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	150/4	3,75	6,00	22,99	161,66	0,04	0,39			92,70	21,07	0,31	
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	504	28,40	17,80	92,14	619,66	0,15	81,32	23,10	0,00	154,27	65,23	3,18	164,40
	Обед													
1.	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	6,20	3,40	25,10	159,10	0,17	3,70			25,70	31,80	1,80	
2.	Картофельное пюре с маслом	150/4	3,00	4,90	19,99	138,40	0,11	10,37			35,59	28,39	1,03	
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)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015			10,00	7,00	0,55	
	Всего за обед	704	23,25	24,60	92,24	696,50	0,34	14,25	0,64	0,00	163,55	84,39	4,32	7,20
	Всего за день		51,65	42,40	184,38	1316,16	0,49	95,56	23,74	0,00	317,82	149,62	7,50	171,60

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

ОВЗ / ММС / ГПД/ За счет родительской платы

Возраст 7-11 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	150	5,40	3,90	32,80	191,66	0,06	0,00	22,10		9,40	9,40	0,76	41,20
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	600	26,28	20,88	84,93	631,96	0,15	2,56	35,39	0,00	162,65	75,87	5,41	187,20
	Обед													
1.	Винегрет овощной	60	0,75	1,42	4,27	33,00	0,01	2,11	97,20		13,94	9,70	0,40	29,00
2.	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,09	2,00	15,00	105,40	0,07	5,20			10,70	16,70	0,68	
3.	Плов из отварной говядины	180	13,30	14,40	36,00	334,80	0,04	0,19			15,67	40,75	2,00	
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	720	28,62	19,14	124,75	790,60	0,16	87,52	97,20	0,00	67,40	81,31	4,53	29,00
	Всего за день		54,90	40,02	209,68	1422,56	0,31	90,08	132,59	0,00	230,05	157,18	9,94	216,20

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

ОВЗ / ММС / ГПД/ За счет родительской платы

Возраст 7-11 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	200	21,44	7,57	47,29	315,56	1,29	0,24			20,38	151,88	5,70	
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								
	Всего за завтрак	510	28,63	12,59	113,09	651,50	1,32	0,30	0,30	0,00	36,64	163,08	6,61	7,20
	Обед													
1.	Уха с крупой	220	7,80	1,90	12,10	98,50	0,08	4,34			16,40	21,10	0,73	
2.	Рагу овощное	150	2,29	11,00	14,44	182,60	0,07	8,67	31,00		23,90	27,80	0,98	61,80
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	720	35,84	23,32	93,58	724,10	0,22	93,15	31,15	0,00	102,08	83,12	4,36	61,80
	Всего за день		64,47	35,91	206,67	1375,60	1,53	93,45	31,45	0,00	138,72	246,20	10,97	69,00