

---

**Согласовано:**

Директор МАОУ "СОШ № 5"



**В.Н. Гордиенко**

**Утверждаю:**

Индивидуальный  
предприниматель



**О.В. Скороходова**

Примерное двухнедельное меню рационов горячего питания  
(завтрак, обед) для школьников с 11 - 18 лет  
образовательных учреждений  
с усредненными физиологическими нормами потребления  
продуктов на осенний период 2022 года  
для детей с ОВЗ и инвалидов

**1-й день**

№ п/п	Наименование блюд	№ рецепта	Выход	Энерг. Ценг	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минералы				
					Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	А	В1	В2	С	Ca	Mg	P	Fe
<b>Завтрак с 11 по 18 лет ( овз и инвалиды)</b>																
1	Каша молоч. жидкая из хлоп. овс. "Геркулес" с маслом	302/04	250/5	312	6,82	18,52	31,59	0	0,16	0,04	0	185,77	64,16	166	1,89	168,4
2	Хлеб пшеничный/ ржаной	хим.сборн	50/30	187,1	10,96	1,46	34,42	0	0,09	0,03	0	16,9	14,5	64,3	1,48	93
4	Кондит. изделие (печенье)	хим.сборник	20	60	1,4	1,12	18	0,01	0,02	0,008	0,01	3,23	1,23	13,39	0,2	19,06
3	Чай с сахаром	685/04	200/15	53,3	0,2	0	14	0	0	0	0	12	6	8	0,8	24
<b>Всего:</b>			<b>570</b>	<b>612,4</b>	<b>18,08</b>	<b>36,48</b>	<b>80,17</b>	<b>0,01</b>	<b>0,25</b>	<b>0,09</b>	<b>0,01</b>	<b>217,07</b>	<b>84,66</b>	<b>242,1</b>	<b>4,21</b>	<b>285,4</b>

**Обед**

1	Овощи свежие порционно (томаты)	хим.сборн	100	20	1,1	0,2	3,8	0	0,06	0,04	25	14	20	26	0,9	290
2	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	88/17	10/250	62	2,38	2,9	6,54	0	0,04	0,04	20,3	64,38	24,76	183,2	0,74	287,23
3	Гуляш из говядины	246/17	50/50	192	13,36	14,08	3,27	0	0,01	0,05	1,2	23,6	0,27	117,03	2	169,7
4	Макаронные изделия отварные	442/82	180	168	6,48	0,72	36	0	0,06	0,02	0	11,99	10,8	43,2	1,08	45,54
5	Компот из изюма витаминизированный	348/17	180	103	0,31	0,06	26,86	0	0,01	0,01	28	18,28	7,3	17,42	0,4	112,59
6	Хлеб пшеничный/ ржаной	хим.сборн	70/40	257	15,07	2	47,32	0	0,09	0,03	0	16,9	14,5	64,3	1,48	93
<b>Всего:</b>			<b>930</b>	<b>802</b>	<b>38,7</b>	<b>19,96</b>	<b>123,79</b>	<b>0</b>	<b>0,27</b>	<b>0,19</b>	<b>74,5</b>	<b>149,15</b>	<b>77,63</b>	<b>451,15</b>	<b>6,60</b>	<b>998,06</b>

**Средняя сбалансированность**

**1414,4 56,78 56,44 203,96 0,01 0,52 0,28 74,51 366,22 162,29 693,25 10,81 1283,46**

Индивидуальный предприниматель



Скороходова О.В.

**2-й день**

№ п/п	Наименование блюд	№ рецепта	Выход	Энерг. Ценг	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минералы				
					Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	B2	C	Ca	Mg	P	Fe
<b>Завтрак с 11 по 18 лет (овз и инвалиды)</b>																
1	Салат из моркови отварной с яблоком	59/17	50	17	0,65	0,05	3,45	0	0,01	0,02	2,5	13,5	15,18	22,25	0,35	100
2	Каша молочная жидкая рисовая с маслом	311/04	250/5	259	5,84	9,51	39,63	0	0,04	0,02	0	113,4	26,23	119,36	0,94	27,56
3	Чай с молоком с сахаром	1011/82	150/50/15	85	1,65	1,3	17,44	10,5	0,02	0,09	0,75	72,33	12,94	53,24	0,92	73,45
4	Хлеб пшеничный/ ржаной	хим.сборн	50/30	187,1	10,96	1,46	34,42	0	0,09	0,03	0	16,9	14,5	64,3	1,48	93
<b>Всего:</b>			<b>600</b>	<b>548,1</b>	<b>19,1</b>	<b>12,32</b>	<b>94,94</b>	<b>10,5</b>	<b>0,16</b>	<b>0,16</b>	<b>3,25</b>	<b>216,13</b>	<b>68,85</b>	<b>259,15</b>	<b>3,69</b>	<b>294,01</b>

**Обед**

1	Овощи свежие порционно (огурцы)	711/17	100	14	0,8	0,1	2,6	0	0,02	0,04	10	23,32	14	41,66	0,6	141,66
2	Суп рассольник "Ленинградский"	96/17	10/250	102	2,01	5,08	11,97	0	0,08	0,05	8,37	28	21,07	54,12	0,90	464,77
3	Печень говяжья тушеная в соусе	439/04	80/50	74	11,1	2,24	2,77	4189,9	0,05	0,7	6,35	15	8,5	193,5	2,5	117
4	Картофельное пюре	520/04	180	129	3,83	1,44	26,51	4,79	0,18	0,11	6,71	47,99	36	100,8	1,19	820,8
5	Компот из сухофруктов витаминизированный	639/04	180	58,06	0,04	0	15,44	0,02	0	0	0,1	2,11	1,32	2,68	0,08	30,74
6	Хлеб пшеничный/ ржаной	хим.сборн	70/40	257	15,07	2	47,32	0	0,09	0,03	0	16,9	14,5	64,3	1,48	93
<b>Всего:</b>			<b>960</b>	<b>634,06</b>	<b>32,85</b>	<b>10,86</b>	<b>106,61</b>	<b>4194,71</b>	<b>0,42</b>	<b>0,93</b>	<b>31,53</b>	<b>133,32</b>	<b>95,39</b>	<b>457,06</b>	<b>6,75</b>	<b>1667,97</b>

**Средняя сбалансированность**

**1182,16 51,95 23,18 201,55 4205,21 0,58 1,09 34,78 349,45 164,24 716,21 10,44 1961,98**

Индивидуальный предприниматель



Скорехова О.В.

**3-й день**

№ п/п	Наименование блюд	№ рецепта	Выход	Энерг. Ценг	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минералы				
					Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	B2	C	Ca	Mg	P	Fe
<b>Завтрак с 11 по 18 лет (овз и инвалиды)</b>																
1	Фрукт свежий (мандарин)	хим.сборн	100	43	0,9	0,2	8,1	0	0,04	0,03	60	34	13	23	0,3	95
2	Каша молочная жидкая пшеничная с маслом	302/04	210/5	219	6,43	9,67	28,36	0	0,08	0,12	0	204,81	21	112	1,4	102
3	Чай с сахаром и лимоном	686/04	200/15/7	51,05	0,2	0	13,6	0	0	0	2,2	16	6	8	0,8	0,45
4	Хлеб пшеничный/ ржаной	хим.сборн	50/30	187,1	10,96	1,46	34,42	0	0,09	0,03	0	16,9	14,5	64,3	1,48	93
<b>Всего:</b>			<b>617</b>	<b>500,15</b>	<b>18,49</b>	<b>11,33</b>	<b>84,48</b>	<b>0</b>	<b>0,21</b>	<b>0,18</b>	<b>62,2</b>	<b>271,71</b>	<b>54,5</b>	<b>207,3</b>	<b>3,98</b>	<b>290,45</b>

**Обед**

1	Овощи свежие порционно (томаты)	хим.сборн	100	20	1,1	0,2	3,8	0	0,06	0,04	25	14	20	26	0,9	290
2	Суп "Крестьянский" с мясом	134/04	10/250	121	3,09	3,46	20,18	0	0,12	0,09	10,15	39,61	25,39	64,39	0,92	468,99
3	Биточек куриный (грудка куриная) с соусом	500/04	50/50	167,5	12,08	8,49	10,86	339,2	0,06	0,2	3,56	153,94	1,1	132,65	1,13	125,38
4	Картофель тушеный	216/96	180	122	3,78	5,51	15,17	0,05	0,05	0,1	13,32	29,97	16,23	110,79	1,51	752
5	Кисель витаминизированный "Витошка"	648/04	180	85,5	0	0	21,6	0,11	0,17	0	8,09	0	0	0	0	0
6	Хлеб пшеничный/ ржаной	хим.сборн	70/40	257	15,07	2	47,32	0	0,09	0,03	0	16,9	14,5	64,3	1,48	93
<b>Всего:</b>			<b>930</b>	<b>773</b>	<b>35,12</b>	<b>19,66</b>	<b>118,93</b>	<b>339,36</b>	<b>0,55</b>	<b>0,46</b>	<b>60,12</b>	<b>254,42</b>	<b>77,22</b>	<b>398,13</b>	<b>5,94</b>	<b>1729,37</b>

**Средняя сбалансированность**

**1273,15 53,61 30,99 203,41 339,36 0,76 0,64 122,32 526,13 131,72 605,43 9,92 2019,82**

Индивидуальный предприниматель



Скороходова О.В.

**4-й день**

№ п/п	Наименование блюд	№ рецепта	Выход	Энерг. Ценг	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минералы				
					Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	А	В1	В2	С	Са	Mg	P	Fe
<b>Завтрак с 11 по 18 лет (овз и инвалиды)</b>																
1	Хлеб пшеничный/ ржаной	хим.сборн	50/30	187,1	10,96	1,46	34,42	0	0,09	0,03	0	16,9	14,5	64,3	1,48	93
2	макарони запеченные с сыром	204/17	200	359	13,53	18,58	36,77	115,2	0,08	0,25	0,21	336,73	20,32	202,08	0,89	52,44
3	какао с молоком	382/17	200	114	4,07	3,54	17,57	24,4	0,05	0,18	1,58	21,34	21,34	124,56	0,47	216,34
4	Кондитерское изделие (печенье)	хим.сборник	30	105	0,82	0,97	23,17	0,75	0,007	0,01	0	4,5	3	10,5	0,45	27
<b>Всего:</b>			<b>510</b>	<b>765,1</b>	<b>29,38</b>	<b>24,55</b>	<b>111,93</b>	<b>140,35</b>	<b>0,227</b>	<b>0,47</b>	<b>1,79</b>	<b>379,47</b>	<b>59,16</b>	<b>401,44</b>	<b>3,29</b>	<b>388,78</b>

**Обед**

1	Овощи свежие порционно (томаты)	хим.сборн	100	20	1,1	0,2	3,8	0	0,06	0,04	25	14	20	26	0,9	290
2	Суп из овощей с мясом	135/04	10/250	116	2,9	3,12	20,28	0	0,12	0,09	12,48	36,4	39,52	213,2	1,23	722,8
3	Биточки мясные из говядины с маслом	451/04	95/5	307	15	22	13,01	40,72	0,06	0,04	0,3	39,21	17,36	171,63	1,54	179,01
4	Каша пшеничная вязкая	161/04	180	263	3,96	15,08	29,52	0	0,04	0,01	0	54,7	9	32,4	0,36	50,4
5	Компот из свежих фруктов	342/17	180	96	0,14	0,14	25,09	0	0,01	0,007	0,81	12,76	4,62	3,96	0,85	101,19
6	Хлеб пшеничный/ ржаной	хим.сборн	70/40	257	15,07	2	47,32	0	0,09	0,03	0	16,9	14,5	64,3	1,48	93
<b>Всего:</b>			<b>930</b>	<b>1059</b>	<b>38,17</b>	<b>42,54</b>	<b>139,02</b>	<b>40,72</b>	<b>0,38</b>	<b>0,217</b>	<b>38,59</b>	<b>173,97</b>	<b>105</b>	<b>511,49</b>	<b>6,36</b>	<b>1436,4</b>

**Средняя сбалансированность**

**1824,1 67,55 67,09 250,95 181,07 0,607 0,687 40,38 553,44 164,16 912,93 9,65 1825,18**

Индивидуальный предприниматель



Скореходова О.В.

**5-й день**

№ п/п	Наименование блюд	№ рецепта	Выход	Энерг. Ценг	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минералы				
					Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	А	В1	В2	С	Ca	Mg	P	Fe
<b>Завтрак с 11 по 18 лет (овз и инвалиды)</b>																
1	Суп молочный с макаронными изделиями	160/04	250	185	3,97	14,02	11,55	23,8	0,07	0,16	0,71	195,65	19,04	119,04	0,47	197,6
2	Чай с молоком	1011/82	150/50/15	85	1,65	1,3	17,44	10,5	0,02	0,09	0,75	72,33	12,94	53,24	0,92	73,45
3	Хлеб пшеничный/ ржаной	хим.сборн	50/30	187,1	10,96	1,46	34,42	0	0,09	0,03	0	16,9	14,5	64,3	1,48	93
<b>Всего:</b>			<b>545</b>	<b>457,1</b>	<b>16,58</b>	<b>16,78</b>	<b>63,41</b>	<b>34,3</b>	<b>0,18</b>	<b>0,28</b>	<b>1,46</b>	<b>284,88</b>	<b>46,48</b>	<b>236,58</b>	<b>2,87</b>	<b>364,05</b>

**Обед**

1	Овощи свежие порционно (огурцы)	71/17	100	14	0,8	0,1	2,6	0	0,02	0,04	10	23,32	14	41,66	0,6	141,66
2	Борщ со свежей капустой, картофелем с мясом	110/04	10/250	109	3,09	3,46	16,83	0	0,06	0,09	13,37	71,8	37,14	102,06	1,60	379,89
3	Рыба, тушенная в томате с овощами	299/21	100	96,36	11,56	2,87	5,83	7,26	0,1	0,1	4,4	40,75	49,06	185,94	0,91	327,28
4	Картофель отварной	518/04	180	185,72	3,63	5,91	29,38	37,17	0,21	0,13	36	23,17	41,66	106,49	1,66	1022,5
5	Компот из сухофруктов витаминизированный	639/04	180	58,06	0,04	0	15,44	0,02	0	0	0,1	2,11	1,32	2,68	0,08	30,74
6	Хлеб пшеничный/ ржаной	хим.сборн	70/40	257	15,07	2	47,32	0	0,09	0,03	0	16,9	14,5	64,3	1,48	93
<b>Всего:</b>			<b>930</b>	<b>720,14</b>	<b>34,19</b>	<b>14,34</b>	<b>117,4</b>	<b>44,45</b>	<b>0,48</b>	<b>0,39</b>	<b>63,87</b>	<b>178,05</b>	<b>157,68</b>	<b>503,13</b>	<b>6,33</b>	<b>1995,07</b>

**Средняя сбалансированность**

**1177,24 50,77 31,12 180,81 78,75 0,66 0,67 65,33 462,93 204,16 739,71 9,2 2359,12**

Индивидуальный предприниматель



Скороходова О.В.

**6-й день**

№ п/п	Наименование блюда	№ рецепта	Выход	Энерг. Ценг	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)								
					Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	B2	C	Ca	Mg	P	Fe
<b>Завтрак с 7 по 10 лет ОВЗ и инвалиды</b>																
2	Омлет натуральный	344/04	150	289	13,93	24,81	2,62	270,47	0,08	0,43	0,21	163,9	13,44	181,96	2,07	55,97
3	Чай с сахаром и лимоном	686/04	200/15/7	51,05	0,2	0	13,6	0	0	0	2,2	16	6	8	0,8	0,45
4	Хлеб пшеничный/ ржаной	хим. сборник	40/20	140,32	6	0,73	13,52	0	0,05	0,04	0	8,22	4,58	31,04	0,42	38,44
5	Овощи свежие порционно (томаты)	хим. сборн	60	10	0,55	0,1	1,9	0	0,03	0,02	12,5	7	10	13	0,45	145
<b>Всего:</b>			<b>492</b>	<b>490,37</b>	<b>20,68</b>	<b>25,64</b>	<b>31,64</b>	<b>270,47</b>	<b>0,14</b>	<b>0,49</b>	<b>1,57</b>	<b>200,65</b>	<b>34,13</b>	<b>239,51</b>	<b>3,66</b>	<b>206,79</b>

**Обед**

1	Салат из отварных овощей	контр.блюдо	60	85,2	1,13	6,15	6,29	0	0,05	0,03	6,01	11,45	13,33	30,21	0,41	168,23
2	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	88/17	10/200	48,7	1,93	2,35	5,29	0	0,04	0,04	16,4	52	20	148	0,60	232
3	ленивые голубцы с соусом	246/17	50/50	111	6,21	5,2	10,41	17,53	0,03	0,06	1,2	33,18	13,85	115,68	0,7	169,7
4	Картофельное пюре	518/04	150	108	3,03	0,6	23,7	0	0,08	0,09	21,75	18	33	81	1,2	748,5
5	Кисель витаминизированный "Витошка"	648/04	180	85,5	0	0	21,6	0,11	0,17	0	8,09	0	0	0	0	0
6	Хлеб пшеничный/ ржаной	хим. сборн	50/30	187,1	10,96	1,46	34,42	0	0,09	0,03	0	16,9	14,5	64,3	1,48	93
<b>Всего:</b>			<b>780</b>	<b>625,5</b>	<b>23,26</b>	<b>15,76</b>	<b>101,71</b>	<b>17,64</b>	<b>0,46</b>	<b>0,25</b>	<b>53,45</b>	<b>131,53</b>	<b>94,68</b>	<b>439,19</b>	<b>4,39</b>	<b>1411,43</b>

**Средняя сбалансированность**

**1115,87 43,94 41,4 133,35 288,11 0,6 0,74 55,02 332,18 128,81 678,7 8,05 1618,22**

Индивидуальный предприниматель



Скороходова О.В.

**7-й день**

№ п/п	Наименование блюд	№ рецепта	Выход	Энерг. Ценг	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минералы				
					Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	B2	C	Ca	Mg	P	Fe
<b>Завтрак с 11 по 18 лет (овз и инвалиды)</b>																
1	Каша молоч. жидкая из хлоп. овс. "Геркулес" с маслом	302/04	250/5	312	6,82	18,52	31,59	0	0,16	0,04	0	185,77	64,16	166	1,89	168,4
2	Чай с сахаром	685/04	200/15	53,3	0,2	0	14	0	0	0	0	12	6	8	0,8	24
3	Хлеб пшеничный/ ржаной	хим.сборн	50/30	187,1	10,96	1,46	34,42	0	0,09	0,03	0	16,9	14,5	64,3	1,48	93
<b>Всего:</b>			<b>550</b>	<b>552,4</b>	<b>17,98</b>	<b>19,98</b>	<b>80,01</b>	<b>0</b>	<b>0,25</b>	<b>0,07</b>	<b>0</b>	<b>214,67</b>	<b>84,66</b>	<b>238,3</b>	<b>4,17</b>	<b>285,4</b>

**Обед**

1	Овощи свежие порционно (огурцы)	71/17	100	14	0,8	0,1	2,6	0	0,02	0,04	10	23,32	14	41,66	0,6	141,66
2	Суп картофельный с мясом и крупой	101/17	10/250	77	2,04	2,81	11,81	0	0,08	0,04	1,23	101,52	59,42	58,2	0,86	482,56
3	Печень говяжья по строгановски	365/21	100	174,5	13,66	9,81	7,34	36,66	0,21	1,5	8,13	37,13	18,04	245	4,91	0
4	Макаронные изделия отварные	442/82	180	167,4	6,48	0,72	36	0	0,07	0,02	0	11,99	10,8	43,2	1,08	45,59
5	Компот из кураги	638/04	180	96	0,7	0,04	24,86	0	0,01	0,02	0,54	29,08	5,75	19,71	0,4	26,1
6	Хлеб пшеничный/ ржаной	хим.сборн	70/40	257	15,07	2	47,32	0	0,09	0,03	0	16,9	14,5	64,3	1,48	93
<b>Всего:</b>			<b>930</b>	<b>785,9</b>	<b>38,75</b>	<b>15,48</b>	<b>129,93</b>	<b>36,66</b>	<b>0,48</b>	<b>1,65</b>	<b>19,9</b>	<b>219,94</b>	<b>122,51</b>	<b>472,07</b>	<b>9,33</b>	<b>788,91</b>

**Средняя сбалансированность**

**1338,3 56,73 35,46 209,94 36,66 0,73 1,72 19,9 434,61 207,17 710,37 13,5 1074,31**

Индивидуальный предприниматель



Скороходова О.В.



**8-й день**

№ п/п	Наименование блюд	№ рецепта	Выход	Энерг. Ценг	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минералы				
					Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	B2	C	Ca	Mg	P	Fe
<b>Завтрак с 11 по 18 лет (овз и инвалиды)</b>																
1	Фрукт свежий (яблоко)	хим.сборник	100	43	0,4	0,4	9,8	0	0,03	0,02	10	16	9	11	2,2	278
2	суп молочный с гречкой	311/04	200	86	2,97	5,67	6,14	26,4	0,03	0,23	0,6	195,62	14,14	90,94	0,12	0
3	Чай с молоком с сахаром	1011/82	150/50/15	85	1,65	1,3	17,44	10,5	0,02	0,09	0,75	72,33	12,94	53,24	0,92	73,45
4	Хлеб пшеничный/ ржаной	хим.сборн	50/30	187,1	10,96	1,46	34,42	0	0,09	0,03	0	16,9	14,5	64,3	1,48	93
<b>Всего:</b>			<b>650</b>	<b>401,1</b>	<b>15,98</b>	<b>8,83</b>	<b>67,8</b>	<b>36,9</b>	<b>0,17</b>	<b>0,37</b>	<b>11,35</b>	<b>300,85</b>	<b>50,58</b>	<b>219,48</b>	<b>4,72</b>	<b>444,45</b>

**Обед**

1	Овощи свежие порционно (томаты)	хим.сборн	100	20	1,1	0,2	3,8	0	0,06	0,04	25	14	20	26	0,9	290
2	Суп картофельный с бобовыми и мясом	102/17	10/250	131	5,48	5,26	16,52	2,27	0,22	0,06	5,82	42,67	44,1	88,1	2,05	472,82
3	Рагу из курицы	289/17	50/150	248,57	11,85	20,13	4,97	16,68	0,08	0,17	12,94	42,05	44,22	60,65	2,19	741,66
4	Компот из свежих фруктов	342/17	180	96	0,14	0,14	25,09	0	0,01	0,007	0,81	12,76	4,62	3,96	0,85	101,19
5	Хлеб пшеничный/ ржаной	хим.сборн	70/40	257	15,07	2	47,32	0	0,09	0,03	0	16,9	14,5	64,3	1,48	93
<b>Всего:</b>			<b>850</b>	<b>752,57</b>	<b>33,64</b>	<b>27,73</b>	<b>97,7</b>	<b>18,95</b>	<b>0,46</b>	<b>0,307</b>	<b>44,57</b>	<b>128,38</b>	<b>127,44</b>	<b>243,01</b>	<b>7,47</b>	<b>1698,67</b>

**Средняя сбалансированность**

**1153,67 49,62 36,56 165,5 55,85 0,63 0,677 55,92 429,23 178,02 462,49 12,19 2143,12**

Индивидуальный предприниматель



Скорыхорова О.В.

**9-й день**

№ п/п	Наименование блюд	№ рецепта	Выход	Энерг. Ценг	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минералы				
					Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	B2	C	Ca	Mg	P	Fe
<b>Завтрак с 11 по 18 лет (овз и инвалиды)</b>																
1	запеканка рисовая с соусом из кураги	188/17	250/30	463	10,82	8,36	92	36,53	0,05	0,15	1,26	368,75	37,97	123	1,40	118,41
2	какао с молоком	382/17	200	114	4,07	3,54	17,57	24,4	0,05	0,18	1,58	21,34	21,34	124,56	0,47	216,34
3	Хлеб пшеничный/ ржаной	хим.сборн	50/30	187,1	10,96	1,46	34,42	0	0,09	0,03	0	16,9	14,5	64,3	1,48	93
<b>Всего:</b>			<b>560</b>	<b>764,1</b>	<b>25,85</b>	<b>13,36</b>	<b>143,99</b>	<b>60,93</b>	<b>0,19</b>	<b>0,36</b>	<b>2,84</b>	<b>406,99</b>	<b>73,81</b>	<b>311,86</b>	<b>3,35</b>	<b>427,75</b>

**Обед**

1	Овощи свежие порционно (огурцы)	71/17	100	14	0,8	0,1	2,6	0	0,02	0,04	10	23,32	14	41,66	0,6	141,66
2	Суп из овощей с мясом	135/04	10/250	116	2,9	3,12	20,28	0	0,12	0,09	12,48	36,4	39,52	89,39	1,23	722,8
3	Тефтели с соусом	279/17	100/50	163	10,58	7,66	12,8	33	0,05	0,07	0,41	23,65	16,5	120,14	0,68	151,6
4	Каша ячневая вязкая	297/04	180	163	3,78	5,09	27,29	0	0,07	0,018	0	43,2	21,6	133,2	0,72	79,2
5	Напиток из шиповника	632/04	200	93	0,4	0,2	23,8	0	0	0,1	110	14	4	2	0,6	8
6	Хлеб пшеничный/ ржаной	хим.сборн	70/40	257	15,07	2	47,32	0	0,09	0,03	0	16,9	14,5	64,3	1,48	93
<b>Всего:</b>			<b>950</b>	<b>806</b>	<b>33,53</b>	<b>18,17</b>	<b>134,09</b>	<b>33</b>	<b>0,35</b>	<b>0,348</b>	<b>132,89</b>	<b>157,47</b>	<b>110,12</b>	<b>450,69</b>	<b>5,31</b>	<b>1196,26</b>

**Средняя сбалансированность**

**1570,1 59,38 31,53 278,08 93,93 0,54 0,708 135,73 564,46 183,93 762,55 8,66 1624,01**

Индивидуальный предприниматель



Скорородова О.В.

**10-й день**

№ п/п	Наименование блюд	№ рецепта	Выход	Энерг. Ценг	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минералы				
					Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	B2	C	Ca	Mg	P	Fe
<b>Завтрак с 11 по 18 лет (овз и инвалиды)</b>																
1	Кондит. изделие (печенье)	хим.сборн	50	149,9	3,5	2,8	45	0,04	0,06	0,02	0,04	8,08	2,06	33,48	0,5	47,66
2	Каша молочная жидкая манная с маслом	311/04	200/5	225	6,21	11,11	26,54	59,96	0,07	0,27	1,36	143,05	21,29	122,98	0,47	39,9
3	Чай с сахаром	685/04	200/15	53,3	0,2	0	14	0	0	0	0	12	6	8	0,8	24
4	Хлеб пшеничный/ ржаной	хим.сборн	50/30	187,1	10,96	1,46	34,42	0	0,09	0,03	0	16,9	14,5	64,3	1,48	93
<b>Всего:</b>			<b>550</b>	<b>595,05</b>	<b>20,87</b>	<b>15,37</b>	<b>119,96</b>	<b>60</b>	<b>0,22</b>	<b>0,32</b>	<b>1,4</b>	<b>180,03</b>	<b>43,85</b>	<b>228,76</b>	<b>3,25</b>	<b>204,56</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты	45/17	100	57	1,16	3,16	6,45	0	0,01	0,03	17,08	74,45	15,08	28,3	0,45	250
2	Борщ со свежей капустой, картофелем с мясом	110/04	10/250	109	3,09	3,46	16,83	0	0,06	0,09	13,37	71,8	37,14	102,06	1,60	379,89
3	Котлета рыбная (минтай) с маслом	390/04	95/5	284	9,03	21,53	14,52	44,9	0,06	0,12	0,54	60,77	33,95	123,75	0,21	147,06
4	Картофельное пюре	520/04	180	129	3,83	1,44	26,51	4,79	0,18	0,11	6,71	47,99	36	100,8	1,19	820,8
5	Компот из сухофруктов витаминизированный	639/04	180	58,06	0,04	0	15,44	0,02	0	0	0,1	2,11	1,32	2,68	0,08	30,74
6	Хлеб пшеничный/ ржаной	хим.сборн	70/40	257	15,07	2	47,32	0	0,09	0,03	0	16,9	14,5	64,3	1,48	93
<b>Всего:</b>			<b>930</b>	<b>894,06</b>	<b>32,22</b>	<b>31,59</b>	<b>127,07</b>	<b>49,71</b>	<b>0,4</b>	<b>0,38</b>	<b>37,8</b>	<b>274,02</b>	<b>137,99</b>	<b>421,89</b>	<b>5,01</b>	<b>1721,49</b>

**Средняя сбалансированность**

**1489,11 53,09 46,96 247,03 109,71 0,62 0,7 39,2 454,05 181,84 650,65 8,26 1926,05**

Индивидуальный предприниматель



Скорыхина О.В.

**Средняя сбалансированность за 10 дней.**

№ дня	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	А	В1	В2	С	Са	Mg	Р	Fe	К
1	1414,4	56,78	56,44	203,96	0,01	0,52	0,28	74,51	366,22	162,29	693,25	10,81	1283,46
2	1182,16	51,95	23,18	201,55	4205,21	0,58	1,09	34,78	349,45	164,24	716,21	10,44	1961,98
3	1273,15	53,61	30,99	203,41	339,36	0,76	0,64	122,32	526,13	131,72	605,43	9,92	2019,82
4	1824,1	67,55	67,09	250,95	181,07	0,607	0,687	40,38	553,44	164,16	912,93	9,65	1825,18
5	1177,24	50,77	31,12	180,81	78,75	0,66	0,67	65,33	462,93	204,16	739,71	9,2	2359,12
6	1390,65	60	51,71	180,1	378,26	0,75	0,92	93,18	420,57	173,34	851,64	10,98	2186,58
7	1338,3	56,73	35,46	209,94	55,85	0,73	1,72	19,9	434,61	207,17	710,37	13,5	1074,31
8	1153,67	49,62	36,56	165,5	55,85	0,63	0,677	55,92	429,23	178,02	462,49	12,19	2143,12
9	1570,1	59,38	31,53	278,08	93,93	0,54	0,708	135,73	564,46	183,93	762,55	8,66	1624,01
10	1489,11	53,09	46,96	247,03	109,71	0,62	0,7	39,2	454,05	181,84	650,65	8,26	1926,05
<b>Итого:</b>	<b>13812,88</b>	<b>559,48</b>	<b>411,04</b>	<b>2121,33</b>	<b>5498</b>	<b>6,397</b>	<b>8,092</b>	<b>681,25</b>	<b>4561,09</b>	<b>1750,87</b>	<b>7105,23</b>	<b>103,61</b>	<b>18403,63</b>
Среднее значение за 1 день:	1381,29	55,95	41,10	212,13	549,80	0,6397	0,81	68,13	456,11	175,09	710,52	10,36	1840,36

Индивидуальный предприниматель



Скороходова О.В.