

---

**Согласовано:**

Директор МАОУ "СОШ № 5"

**Утверждаю:**

Индивидуальный  
предприниматель



**В.Н. Гордиенко**



**О.В. Скороходова**

Примерное двухнедельное меню рационов горячего питания  
(завтрак, обед) для школьников с 7 - 10 лет  
образовательных учреждений  
с усредненными физиологическими нормами потребления  
продуктов на осенний период 2022 года  
для детей с ОВЗ и детей инвалидов

**1-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 7 по 10 лет Овз и инвалиды</b>																
1	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
2	Каша молоч. жидкая из хлоп. овс. "Геркулес" с маслом	302/04	200/5	269	5,49	16,89	25,4	0	0,14	0,14	0	156,63	54,1	140	1,6	142
3	Хлеб пшеничный/ ржаной	хим.сборн	40/20	140,32	7,58	6,65	13,52	0	0,05	0,04	0	8,22	4,58	31,04	0,42	38,44
4	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>500</b>	<b>522,62</b>	<b>14,67</b>	<b>24,66</b>	<b>70,92</b>	<b>0,01</b>	<b>0,21</b>	<b>0,188</b>	<b>0,01</b>	<b>180,08</b>	<b>65,91</b>	<b>192,43</b>	<b>3,02</b>	<b>223,5</b>

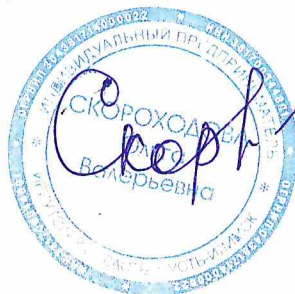
**Обед**

1	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
2	Щи из свежей капусты с картофелем	88/17	200	48,7	1,93	2,35	5,29	0	0,04	0,04	16,4	52	20	148	0,60	232
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	150	139,5	5,4	0,6	30	0	0,06	0,02	0	10	9	36	0,9	38
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	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>770</b>	<b>680,3</b>	<b>32,51</b>	<b>18,65</b>	<b>101,74</b>	<b>0</b>	<b>0,24</b>	<b>0,17</b>	<b>58,1</b>	<b>127,78</b>	<b>61,07</b>	<b>395,75</b>	<b>5,83</b>	<b>790,29</b>

**Средняя сбалансированность**

**1202,92 47,18 43,31 172,66 0,01 0,45 0,358 58,11 307,86 126,98 588,18 8,85 1013,79**

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	А	В1	В2	С	Ca	Mg	P	Fe
<b>Завтрак с 7 по 10 лет ОВЗ и инвалиды</b>																
1	Салат из моркови отварной с яблоком	59/17	30	11	0,31	0,05	2,55	0	0,01	0,02	1,3	8,1	9,11	13,35	0,21	60
2	Каша молочная жидкая рисовая с маслом	311/04	200/5	225	4,7	9,64	31,86	0	0,03	0,12	0	195,62	22,12	100,64	0,8	23,24
3	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
4	Хлеб пшеничный/ ржаной	хим.сборник	40/20	140,32	2,94	0,73	13,52	0	0,05	0,04	0	8,22	4,58	31,04	0,42	38,44
<b>Всего:</b>			<b>510</b>	<b>461,32</b>	<b>9,6</b>	<b>11,72</b>	<b>65,37</b>	<b>10,5</b>	<b>0,11</b>	<b>0,27</b>	<b>2,05</b>	<b>284,27</b>	<b>48,75</b>	<b>198,27</b>	<b>2,35</b>	<b>195,13</b>

**Обед**

1	Овощи свежие порционно (огурцы)	71/2017	60	9	0,48	0,06	1,56	0	0,01	0,02	5	13,99	7	24,99	0,3	70,83
2	Суп рассольник "Ленинградский"	96/17	10/200	79	1,61	4,07	9,58	0	0,07	0,04	6,7	22,4	16,86	43,3	0,72	371,82
3	Печень говяжья тушеная в соусе	439/04	50/50	63,51	9,4	1,9	2,35	2866,9	0,05	0,7	6,35	15	8,5	193,5	2,5	117
4	Картофельное пюре	520/04	150	106,47	3,2	1,2	22,1	4	0,15	0,1	5,6	40	30	84	1	684
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	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>750</b>	<b>566,81</b>	<b>25,69</b>	<b>8,69</b>	<b>85,45</b>	<b>2870,92</b>	<b>0,37</b>	<b>0,89</b>	<b>23,75</b>	<b>110,4</b>	<b>78,18</b>	<b>412,77</b>	<b>6,08</b>	<b>1367,39</b>

**Средняя сбалансированность**

**1028,13 35,29 20,41 150,82 2881,42 0,48 1,16 25,8 394,67 126,93 611,04 8,43 1562,52**

Индивидуальный предприниматель



Скорыхова О.В.

### 3-й день

№ п/п	Наименование блюд	№ рецепта	Выход	Энерг. Ценг	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)									
					Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	B2	C	Ca	Mg	P	Fe	K
<b>Завтрак с 7 по 10 лет Овз и инвалиды</b>																	
1	Фрукт свежий (мандарин)	хим.сборник	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.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	
<b>Всего:</b>			<b>597</b>	<b>453,37</b>	<b>13,53</b>	<b>10,6</b>	<b>63,58</b>	<b>0</b>	<b>0,17</b>	<b>0,19</b>	<b>62,2</b>	<b>263,03</b>	<b>44,58</b>	<b>174,04</b>	<b>2,92</b>	<b>235,89</b>	

### Обед

1	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
2	Суп "Крестьянский" с мясом	134/04	10/200	96,32	2,5	2,8	16,3	0	0,1	0,08	8,2	32	20,51	52,01	0,75	378,8
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	64,4	10,93	153,94	1,1	132,65
4	Картофель тушеный	216/96	150	101	3,15	4,6	12,65	0,05	0,06	0,05	11,1	24,98	13,53	92,33	1,26	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	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>647,42</b>	<b>29,24</b>	<b>17,45</b>	<b>97,73</b>	<b>339,36</b>	<b>0,51</b>	<b>0,38</b>	<b>43,45</b>	<b>145,28</b>	<b>69,47</b>	<b>375,58</b>	<b>5,04</b>	<b>1501,45</b>

**Средняя сбалансированность**

**1100,79 42,77 28,05 161,31 339,36 0,68 0,57 105,65 408,31 114,05 549,62 7,96 1737,34**

Индивидуальный предприниматель



Скороходова О.В.

**4-й день**

№ п/п	Наименование блюд	№ рецепта	Выход	Энерг. Ценг	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)									
					Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	B2	C	Ca	Mg	P	Fe	K
<b>Завтрак с 7 по 10 лет ОВЗ и инвалиды</b>																	
1	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	
2	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	
3	макароны 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	
4	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	
<b>Всего:</b>			<b>490</b>	<b>718,32</b>	<b>24,42</b>	<b>23,82</b>	<b>91,03</b>	<b>140,35</b>	<b>0,187</b>	<b>0,48</b>	<b>1,79</b>	<b>370,79</b>	<b>49,24</b>	<b>368,18</b>	<b>2,23</b>	<b>334,22</b>	

**Обед**

1	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
2	Суп из овощей с мясом	135/04	10/200	95	2,35	2,52	16,38	0	0,1	0,08	10,08	29,4	31,92	172,2	1,00	583,8
3	Биточки мясные из говядины с маслом	451/04	85/5	270,66	13,5	19,8	11,71	36,65	0,06	0,13	0,27	35,29	15,63	191,47	1,29	161,11
4	каша пшеничная вязкая	161/04	150	218	3,3	12,57	24,6	0	0,04	0,01	0	45,59	7,5	27	0,3	42
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	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>770</b>	<b>876,76</b>	<b>30,8</b>	<b>36,59</b>	<b>114,1</b>	<b>36,65</b>	<b>0,33</b>	<b>0,277</b>	<b>23,66</b>	<b>146,94</b>	<b>84,17</b>	<b>471,93</b>	<b>5,37</b>	<b>1126,1</b>

**Средняя сбалансированность**

**1595,08 55,22 60,41 205,13 177 0,517 0,757 25,45 517,73 133,41 840,11 7,6 1460,32**

Индивидуальный предприниматель



Скороходова О.В.

**5-й день**

№ п/п	Наименование блюд	№ 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>																
1	Суп молочный с макаронными изделиями	160/04	210	173	3,34	13,78	9,71	20	0,06	0,14	0,6	164,35	16	100	0,4	166
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
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
<b>Всего:</b>			<b>485</b>	<b>398,32</b>	<b>10,99</b>	<b>15,81</b>	<b>40,67</b>	<b>30,5</b>	<b>0,13</b>	<b>0,27</b>	<b>1,35</b>	<b>244,9</b>	<b>33,52</b>	<b>184,28</b>	<b>1,74</b>	<b>277,89</b>

**Обед**

1	Овощи свежие порционно (огурцы)	71/2017	60	9	0,48	0,06	1,56	0	0,01	0,02	5	13,99	7	24,99	0,3	70,83
2	Борщ со свежей капустой, картофелем с мясом	110/04	10/200	87	2,5	2,8	13,6	0	0,05	0,08	10,8	58	30	82,44	1,30	306,84
3	Рыба, тушенная в томате с овощами	299/21	90	86,73	10,41	2,59	5,25	6,54	0,09	0,09	3,96	36,68	44,16	167,35	0,82	294,56
4	Картофель отварной	518/04	150	154,77	3,03	4,93	24,49	30,98	0,18	0,11	30	19,31	34,72	88,75	1,39	852,09
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	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>770</b>	<b>582,66</b>	<b>27,42</b>	<b>11,84</b>	<b>94,76</b>	<b>37,54</b>	<b>0,42</b>	<b>0,33</b>	<b>49,86</b>	<b>146,99</b>	<b>131,7</b>	<b>430,51</b>	<b>5,37</b>	<b>1648,06</b>

**Средняя сбалансированность**

**980,98 38,41 27,65 135,43 68,04 0,55 0,6 51,21 391,89 165,22 614,79 7,11 1925,95**

Индивидуальный предприниматель



Скореходова О.В.

*норе*

**6-й день**

№ п/п	Наименование блюд	№ рецепта	Выход	Энерг. Ценг	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)									
					Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	А	В1	В2	С	Ca	Mg	P	Fe	K
<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	Картофель отварной	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)				Ca	Mg	P	Fe	K
					Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	B2					
<b>Завтрак с 7 по 10 лет ОВЗ и инвалиды</b>																
1	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
2	Каша молоч. жидкая из хлоп. овс. "Геркулес" с маслом	302/04	200/5	269	5,49	16,89	25,4	0	0,14	0,14	0	156,63	54,1	140	1,6	142
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>480</b>	<b>462,62</b>	<b>11,69</b>	<b>17,62</b>	<b>52,92</b>	<b>0</b>	<b>0,19</b>	<b>0,18</b>	<b>0</b>	<b>176,85</b>	<b>64,68</b>	<b>179,04</b>	<b>2,82</b>	<b>204,44</b>

**Обед**

1	Овощи свежие порционно (огурцы)	71/2017	60	9	0,48	0,06	1,56	0	0,01	0,02	5	13,99	7	24,99	0,3	70,83
2	Суп картофельный с мясом и крупой	101/17	10/200	63	1,65	2,27	9,54	0	0,07	0,04	1	82	19,13	47,01	0,70	389,76
3	Печень говяжья по строгановски	365/21	90	157,05	12,3	8,83	6,61	33	0,19	1,35	7,32	33,42	16,24	220,5	4,42	0
4	Макаронные изделия отварные	442/82	150	139,5	5,4	0,6	30	0	0,06	0,02	0	10	9	36	0,9	38
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	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>770</b>	<b>651,65</b>	<b>31,49</b>	<b>13,26</b>	<b>106,99</b>	<b>33</b>	<b>0,43</b>	<b>1,48</b>	<b>13,86</b>	<b>185,39</b>	<b>71,62</b>	<b>412,51</b>	<b>8,2</b>	<b>617,69</b>

**Средняя сбалансированность**

**1114,27 43,18 30,88 159,91 33 0,62 1,66 13,86 362,24 136,3 591,55 11,02 822,13**

Индивидуальный предприниматель



Скороходова О.В.





**9-й день**

№ п/п	Наименование блюд	№ рецепта	Выход	Энерг. Ценг	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Ca	Mg	P	Fe	K
					Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	B2					
<b>Завтрак с 7 по 10 лет ОВЗ и инвалиды</b>																
1	запеканка рисовая с соусом из кураги	188/17	200/30	371	8,66	6,69	73,6	29,23	0,04	0,12	1,01	295	30,38	98,4	1,12	94,73
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.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
<b>Всего:</b>			<b>490</b>	<b>625,32</b>	<b>18,73</b>	<b>10,96</b>	<b>104,69</b>	<b>53,63</b>	<b>0,14</b>	<b>0,34</b>	<b>2,59</b>	<b>324,56</b>	<b>56,3</b>	<b>254</b>	<b>2,01</b>	<b>349,51</b>

**Обед**

1	Овощи свежие порционно (огурцы)	71/2017	60	9	0,48	0,06	1,56	0	0,01	0,02	5	13,99	7	24,99	0,3	70,83
2	Суп из овощей с мясом	135/04	10/200	95	2,35	2,52	16,38	0	0,1	0,08	10,08	29,4	31,92	72,2	1,00	583,8
3	Тефтели с соусом томатным	279/17	90/50	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	150	136	3,15	4,25	22,75	0	0,06	0,015	0	36	18	111	0,6	66
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	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>840</b>	<b>683,1</b>	<b>27,92</b>	<b>16,15</b>	<b>111,71</b>	<b>33</b>	<b>0,31</b>	<b>0,315</b>	<b>125,49</b>	<b>133,94</b>	<b>91,92</b>	<b>394,63</b>	<b>4,66</b>	<b>973,23</b>

**Средняя сбалансированность**

**1308,42 46,65 27,11 216,4 86,63 0,45 0,655 128,08 458,5 148,22 648,63 6,67 1322,74**

Индивидуальный предприниматель



Скороходова О.В.

**10-й день**

№ п/п	Наименование блюд	№ рецепта	Выход	Энерг. Ценг	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)								
					Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	А	В1	В2	С	Са	Mg	P	Fe
<b>Завтрак с 7 по 10 лет ОВЗ и инвалиды</b>																
1	Кондит. изделие (печенье)	хим.сборник	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.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
<b>Всего:</b>			<b>530</b>	<b>503,11</b>	<b>14,4</b>	<b>10,42</b>	<b>92,19</b>	<b>60</b>	<b>0,17</b>	<b>0,19</b>	<b>1,4</b>	<b>240,46</b>	<b>28,74</b>	<b>165,51</b>	<b>2,08</b>	<b>116,72</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты	45/17	60	35	0,7	1,9	3,87	0	0,01	0,02	10,25	44,67	9,05	16,98	0,27	150
2	Борщ со свежей капустой, картофелем с мясом	110/04	10/200	87	2,5	2,8	13,6	0	0,05	0,08	10,8	58	30	32,44	1,30	306,84
3	Котлета рыбная (минтай) с маслом	390/04	85/5	119	7	5,99	9,97	12,9	0,04	0,07	0,54	31,38	11,65	91	0,84	147,06
4	Картофельное пюре	520/04	150	106,47	3,2	1,2	22,1	4	0,15	0,1	5,6	40	30	84	1	684
5	Компот из сухофруктов витаминизированный	639/04	180	59	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	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>770</b>	<b>593,57</b>	<b>24,4</b>	<b>13,35</b>	<b>99,4</b>	<b>16,92</b>	<b>0,34</b>	<b>0,3</b>	<b>27,29</b>	<b>193,06</b>	<b>96,52</b>	<b>291,4</b>	<b>4,97</b>	<b>1411,64</b>

**Средняя сбалансированность**

**1096,68 38,8 23,77 191,59 76,92 0,51 0,49 28,69 433,52 125,26 456,91 7,05 1528,36**

Индивидуальный предприниматель



Скороходова О.В.

**Средняя сбалансированность за 10 дней.**

№ дня	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	А	В1	В2	С	Са	Мg	Р	Fe	К
1	1202,92	47,18	43,31	172,66	0,01	0,45	0,358	58,11	307,86	126,98	588,18	8,85	1013,79
2	1028,13	35,29	20,41	150,82	2880	0,48	1,16	25,8	394,67	126,93	611,04	8,43	1562,52
3	1100,79	42,77	28,05	161,31	339,36	0,68	0,57	105,65	408,31	114,05	549,62	7,96	1737,34
4	1595,08	55,22	60,41	205,13	177	0,517	0,757	25,45	517,73	133,41	840,11	7,6	1460,32
5	980,98	38,41	27,65	135,43	68,04	0,55	0,6	51,21	391,89	165,22	614,79	7,11	1925,95
6	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
7	1114,27	43,18	30,88	159,91	33	0,62	1,66	13,86	362,24	136,3	591,55	11,02	822,13
8	1001,99	38,91	34,14	126,5	55,4	0,52	0,657	42,26	405,02	149,28	398,61	10,27	1849
9	1308,42	46,65	27,11	216,4	86,63	0,45	0,655	128,08	458,5	148,22	648,63	6,67	1322,74
10	1096,68	38,8	23,77	191,59	76,92	0,51	0,49	28,69	433,52	125,26	456,91	7,05	1528,36
<b>Итого:</b>	<b>11545,13</b>	<b>430,35</b>	<b>337,13</b>	<b>1653,1</b>	<b>4004,47</b>	<b>5,377</b>	<b>7,647</b>	<b>534,13</b>	<b>4011,92</b>	<b>1354,46</b>	<b>5978,14</b>	<b>83,01</b>	<b>14840,37</b>
Среднее значение за 1 день:	1154,51	43,04	33,71	165,31	400,45	0,5377	0,76	53,41	401,19	135,45	597,81	8,30	1484,04

Индивидуальный предприниматель



Скорородова О.В.