

Утверждаю:

Утверждаю:

Директор РБНЛИ №1 _____ П Шойнжонов Б.Б

День: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:													
267	Омлет	80	7,3	9	1,8	117,6	0,03	0,3	153,5	0,4	67,6	127,8	10,6	1,4
76	Масло сливочное	20	0,1	14,5	0,3	132,1	0,02	-	8	0,02	1,03	0,6	-	0,04
84	Варенье клубничное	50	0,1	0,2	34,1	138,5	-	0,7	-	-	5,5	3,5	2,5	0,65
	Батон	50	3,8	1,5	25	130	0,08	-	-	-	11	43	17	1
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	-	0,003	59,1	45,9	10,5	0,87
	Итого:		12,9	26,5	72,7	582,2	0,15	1,3	161,5	0,423	144,23	220,8	40,6	3,96
	Завтрак:2													
41	Печенья	50	3,8	4,9	37,3	208,5	0,04	-	5	-	14,5	45	10	1
466	Молоко	150	3,9	3,4	6,5	72,2	0,05	1,8	27	-	162	121,5	18,9	0,8
	Итого		7,7	8,3	43,8	280,7	0,09	1,8	32	-	176,5	166,5	28,9	1,8
	Обед:													
120	Суп рыбный (из консерв)	250	8,8	11,4	13,5	191,5	0,09	8	15	0,2	31,1	152,5	34,8	1,1
360	Сердце с соусом	100	21,8	9,8	3,5	189	0,16	0,6	16,5	4,4	15,3	181,6	26,5	5,1
255	Макароны отварные	180	6,7	6,7	35,5	228,5	0,06	-	41,2	0,9	10,9	52,9	9,9	0,9
498	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	-	0,2	14	14	8	2
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24	118	0,06	-	-	0,6	10	32	7	0,6
	Итого:		42,1	28,5	96,7	813	0,39	12,6	72,7	6,3	81,3	433	86,2	9,7
	Полдник:													
533	Сосиска в тесте	60	5,9	6,6	15	145,2	0,06	-	9,5	0,4	10,9	56,7	8,6	0,8
461	Какао:	200	3,3	2,9	18,5	113	0,03	0,7	19	0,07	111,4	91,1	22,3	0,65
	Итого:		9,2	9,5	33,5	258,2	0,09	0,7	28,5	0,47	122,3	147,8	30,9	1,45
	Ужин:													
337	Котлеты мясные	100	17,5	15,3	15,8	271	0,15	1	4,4	2,6	54,8	181,3	25,6	2,8
377	Капуста тушенная	100	2,6	4,1	9,7	86,4	0,04	17	20,5	0,4	53,2	53,2	27,5	1,1
	Помидоры свежие	100	0,8	4	7,1	58	0,03	6,8	-	0,5	14,1	24,2	13,2	0,7
	Вафли в шоколаде	30	0,8	0,6	23,2	106,2	0,008	-	0,6	0,2	4,8	10,8	3	-
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	-	0,003	59,1	45,9	10,5	0,87
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24	118	0,06	-	-	0,6	10	32	7	0,6
	Итого:		27,1	25,7	91,3	703,6	0,308	25,1	25,5	4,303	196	347,4	86,8	6,07
	Ужин:2													
468	Кефир 3,2%	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1	-	240,8	180,6	28,1	0,2
	Итого:		5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1		240,8	180,6	28,1	0,2
	Итого:		95	98	380	2738,7	1,108	42,9	360,3	11,496	961,13	1496,1	301,5	23,18

День: 2

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак:														
214	Каша манная с маслом	200/5	7,7	10,4	36	269,2	0,1	1,5	62	0,8	145,5	139,1	23,3	0,5
74	Колбаса вареная	30	3,1	5,1	0,06	59,1	0,04	-	-	0,1	9,6	35,5	4,7	0,4
72	Сыр твердый сычужный	20	4,6	5,9	-	71,6	0,008	0,1	52,01	0,1	176,2	100,1	7	0,2
	Батон	50	3,8	1,5	25	130	0,08	-	-	-	11	43	17	1
464	Кофейный напиток	200	2,8	2,5	18,2	106	0,03	0,7	19	-	108,4	76,5	12,6	0,13
	Итого:		22	25,4	79,26	635,9	0,258	2,3	133,01	1	450,7	394,2	64,6	2,23
Завтрак: 2														
79	Бананы	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	14	-	0,4	32,2	22	18	4,4
461	Какао	200	3,3	2,9	18,5	113	0,03	0,7	19	0,007	111,4	91,1	22,3	0,65
	Итого:		4,1	3,7	38,1	201	0,09	14,7	19	0,407	143,6	113,1	40,3	5,05
Обед:														
125	Суп Гороховый	250	7,3	3,6	16,3	127,8	0,003	0,5	100	0,25	46,8	94,8	36,8	2,6
324	Азу	290	23,4	24,2	24,8	411,8	0,2	6,1	42,8	0,9	53,1	306,5	66,1	4,8
492	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	27,4	114	0,01	0,2	-	0,5	25,2	23,9	18,1	0,87
	Хлеб пшеничный, ржаной	60/20	6,1	0,7	39	189,1	0,108	-	-	0,1	18,9	74,4	19,2	1,7
	Итого:		37,5	28,6	107,5	842,7	0,321	6,8	142,8	1,75	144	499,6	140,2	9,97
Полдник :														
544	Корж молочный	70	3,2	5,7	28,9	179	0,035	0,1	-	0,45	12,6	26,1	4,7	0,4
482	Кисель	200	-	-	15	60	-	-	-	-	3,4	5,8	-	0,02
	Итого:		3,2	5,7	43,9	239	0,035	0,1	0	0,45	16	31,9	4,7	0,42
Ужин:														
329	Плов	250	18	17	42,3	394	0,06	0,1	37,5	0,8	28,3	214,9	53,1	2,5
145	Огурец свежий	100	0,6	0,6	0,8	1,8	0,1	3,5	-	0,07	13,8	25,2	8,3	0,3
	Пряник	45	2,7	2,1	33	165	0,03	-	-	-	4,5	22,5	4,5	0,3
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24	118	0,06	-	-	0,6	10	32	7	0,6
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	-	0,003	59,1	45,9	10,5	0,87
	Итого:		26,7	21,4	111,6	742,8	0,27	3,9	37,5	1,473	115,7	340,5	83,4	4,57
Ужин:2														
468	Снежок :	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1	-	240,8	180,6	28,1	0,2
	Итого:		5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1	5,08	240,8	180,6	28,1	0,2
	Итого:		99,3	89,8	388,36	2762,4	1,054	29,2	372,41	5,08	1110,8	1559,9	361,3	22,44

День: 3

№ рец		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак:														
220	Каша ячневая	200/5	7,6	10,5	33,4	259,5	0,12	1,3	60	0,8	171,3	250,5	37,2	0,9
266	Яйцо отварное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	0,03	-	100,6	0,2	22,1	77,3	7,8	1,01

	Конфеты шоколадные	30	4,2	4,1	66	141	0,1	0,8	23,5	0,07	88,4	108,2	26,1	0,6
457	Чай	200	0,7	0,2	0,14	5,6	0,002	-	-	0,01	19,2	30,7	16,7	3,1
	Батон	50	3,8	1,5	25	130	0,08	-	-	-	11	43	17	1
	Итого:		21,4	20,9	124,84	599,1	0,332	2,1	184,1	1,08	312	509,7	104,8	6,61
	Завтрак:2 Апельсины	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	120	-	0,4	68	46	26	0,6
466	Молоко	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	-	240	180	28	0,2
	Итого:		7,6	5,4	25,8	193	0,16	122,6		0,4	308	226	54	0,8
	Обед:													
97	Суп Рассольник	250	1,9	0,3	13,4	64,8	0,09	18,1	-	0,1	18,1	63	26,1	0,9
331	Голубцы ленивые	120	10,3	11,2	5,2	153,6	0,04	0,5	13,6	0,3	34,9	124,3	23,4	1,6
255	Макароны отварные	200	7,4	7,4	39,4	253,8	0,08	-	45,8	1	12,3	58,8	11	1,3
409	Соус сметанный	60	1	5,5	1,4	59,9	0,009	0,06	34,2	0,1	0,1	17,7	2,8	0,08
498	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	-	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный, ржаной	60/20	6,1	0,7	39	189,1	0,108	-	-	0,1	18,9	74,4	19,2	1,7
	Итого:		27,7	25,3	118,6	807,2	0,347	22,66	93,6	1,8	98,3	352,2	90,5	8,38
	Полдник:													
539	Булочка домашняя	70	4,9	8,3	32,4	225	0,06	-	43,4	0,8	11,6	36,9	6,7	6,7
482	Кисель	100	-	-	7,5	30	-	-	-	-	1,7	2,9	-	0,01
	Итого:		4,9	8,3	39,9	255	0,06	0	43,4	0,8	13,3	39,8	6,7	6,71
	Ужин :													
77	Рыба соленая	100	22,7	12,6	-	204	0,15	-	30,2	2,5	40,3	244,9	60,5	-
374	Картофельное пюре	150	3,1	6	9,1	102	0,12	3,8	29,9	0,1	38,3	77,3	24,6	0,9
50	Кабачковая икра	100	1,4	4,4	4,4	60	0,02	7,2	-	2,4	28,8	29,2	7,9	15,8
	Кекс	50	2,8	9,4	20,8	172,8	0,01	45,5	-	-	73	58,5	5	0,8
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64		0,3	-	0,003	59,1	45,9	10,5	0,87
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24	118	0,06	-	-	0,6	10	32	7	0,6
	Итого:		35,4	34,1	69,8	720,8	0,36	56,8	60,1	5,603	249,5	487,8	115,5	18,97
468	Ужин: 2 Йогурт :	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
	Итого		5,8	5	8	106	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
	Итого:		95	99	386,94	2681,1	1,339	205,56	3468,94	9,683	1221,1	1795,5	399,5	41,67

День: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак :													
230	Каша кукурузная с маслом	200/5	6,1	6,5	37,3	233,6	0,08	0,1	39	0,3	131,6	100,6	25,9	1,2
291	Творожная масса	100	12	9	9,5	167	0,03	0,5	50	0,9	135	200	23	0,4
464	Кофейный напиток	200	2,8	2,5	18,2	106	0,03	0,7	19	-	108,4	76,5	12,6	0,13
	Батон	50	3,8	1,5	25	130	0,08	-	-	-	11	43	17	1
	Итого:		24,7	19,5	90	636,6	0,22	1,3	108	1,2	386	420,1	78,5	2,73

125	Суп Гороховый	250	7,4	3,6	16,3	127,8	0,003	0,5	100	0,3	46,8	94,8	36,8	2,6
363	Курица отворная	70	15,9	11,9	0,1	171,5	0,02	0,9	68,6	0,5	18,8	109,9	13	1,05
255	Макароны отварные	200	7,4	7,4	39,4	253,8	0,08	-	45,8	1,1	12,3	58,8	11,1	1,3
492	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	27,4	114	0,01	0,2	-	0,5	25,2	23,9	18,1	0,87
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/20	5,1	0,6	32,5	157,6	0,09	-	-	0,9	15,8	62	16	1,4
	Итого :		36,5	23,6	115,7	824,7	0,203	1,6	214,4	3,3	118,9	349,4	95	7,22
	Полдник :													
79	Бананы	220	0,9	0,9	21,6	96,8	0,07	15,4	-	0,4	35,4	24,2	19,8	4,8
466	Молоко	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	-	240	180	28	0,2
	Итого:		6,7	5,9	31,2	203,8	0,15	18	40	0,4	275,4	204,2	47,8	5
	Ужин:													
	Пельмени (со сметанной)	250	16,5	23,1	22,5	365	0,28			1	28,4	130	21,3	1,5
542	Сдоба обыкновенная	60	5,8	2	34,4	178,6	0,072	-	12,7	0,8	12,1	41,5	7,9	0,6
145	Огурец свежий	100	0,6	0,6	0,8	1,8	0,1	3,5	-	0,07	13,8	25,2	8,3	0,3
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,06	-	-	0,6	10	32	7	0,6
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64		0,3	-	0,003	59,1	45,9	10,5	0,87
	Итого:		28,3	27,4	93,8	727,4	0,512	3,8		2,473	123,4	274,6	55	3,87
	Йогурт 3,2%	200	10	4	7	136	0,08	1,2	40		244	192	30	0,2
	Итого:		10	4	7	136	0,08	1,2	40		244	192	30	0,2
	Итого:		93	92	372,9	2720	1,125	26,9	474	7,176	1138,6	1538,4	308,6	20,3

День: 7

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:													
390	Каша овсянная с маслом	200/5	7,2	8,5	29,2	221,6	0,1	1,6	42,5	0,5	160,9	207,2	55,9	1,2
84	Варенье клубничное	40	0,01	0,1	27,3	110,8	-	0,6	-	-	4,4	2,8	2	0,5
76	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99,1	0,001	-	6	0,015	0,4	0,5	-	0,003
	Батон	50	3,8	1,5	25	130	0,08	-	-	-	11	43	17	1
943	Чай	200	0,2			56	-	-	-	-	12	8	6	0,8
	Итого:		11,31	21	81,7	617,5	0,181	2,2	48,5	0,515	188,7	261,5	80,9	3,503
	Завтрак :2													
	Творожная масса	120	14,4	10,8	11,4	200,4	0,03	0,6	60	0,7	1,1	240	26,4	0,5
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64		0,3	-	0,003	59,1	45,9	10,5	0,87
	Итого:		14,4	10,8	11,4	200,4	0,03	0,6	60	0,7	1,1	240	26,4	0,5
	Обед:													
107	Суп Солянка сборная мясная 20	250	8,3	10,8	2,6	140,8	0,05	1,6	20	0,5	33,1	108,8	20,3	0,8
337	Котлеты мясные	100	17,5	15,3	15,8	271	0,15	1	4,4	2,6	54,8	181,3	25,6	2,8

92	Борщ из свежей капусты	250	1,8	0,2	7,1	37,3	0,5	0,8	-	0,3	40,9	52,8	25,6	1,1
323	Говядина в кисло-сладком соусе	110	23	18,5	17,7	330	0,14	0,9	19,3	0,7	41,7	231,8	34,9	4
209	Каша перловая рассыпчатая 18%	160	4,9	6,3	34	212,8	0,04	-	32	0,6	27,3	170,4	21	1
492	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	27,4	114	0,01	0,2	-	0,5	25,2	23,9	18,1	0,87
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,06	-	-	0,6	10	32	7	0,6
	Итого:		34,2	25,5	110,8	812,1	0,75	1,9	51,3	2,7	145,1	510,9	106,6	7,57
	Полдник:													
534	Пицца школьная	80	8,3	8,6	20,6	193,6	0,07	46,9	46,9	0,8	111,8	108,6	16,9	0,9
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1,	9,5	40	-	1	-	0,02	1	9,1	5	0,87
	Итого:		8,6	8,6	30,1	233,6	0,07	47,9	46,9	0,82	112,8	117,7	21,9	1,77
	Ужин :													
351	Сосиски молочные	100	10,2	10,2	0,1	192,6	0,1	-	-	3,7	31,2	115,9	15,3	1,2
255	Макароны отварные	180	6,7	6,7	35,5	228,4	0,07	-	41,2	1	11,1	52,9	10	1,2
	Мармелад	30	-	-	23,7	96	-	-	-	-	1,2	-	0,6	-
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,06	-	-	0,6	10	32	7	0,6
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	-	0,3	-	0,003	59,1	45,9	10,5	0,87
145	Огурец свежий	100	0,6	0,6	0,8	1,8	0,1	3,5	-	0,07	13,8	25,2	8,3	0,3
	Итого:		22,9	19,2	96,2	700,8	0,33	3,8	41,2	5,373	126,4	271,9	51,7	4,17
	Ужин :2													
	Снежок 3,2%	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40	-	242	188	30	0,2
	Итого:		5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2
	Итого:		93,2	92	390,2	2732,6	1,496	71,5	3381	10,571	1075,7	1568,8	379,3	22,61

День: 9

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:													
214	Каша манная с маслом	200/5	7,7	10,4	36	269,2	0,106	1,5	62	0,8	145,5	139	23,3	0,5
74	Колбаса вареная	30	3,1	5,1	0,06	59,1	0,04	-	-	0,1	9,6	35,5	4,7	0,4
	Конфеты шоколадные	30	4,2	4,1	66	141	0,1	0,8	23,5	0,07	88,4	108,2	26,1	0,6
943	Чай	200	0,2	-	-	56	-	-	-	-	12	8	6	0,8
	Батон	50	3,8	1,5	25	130	0,08	-	-	-	11	43	17	1
	Итого:		19	21,1	127,06	655,3	0,326	2,3	85,5	0,97	266,5	333,7	77,1	3,3
	Завтрак :2													
	Апельсины	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	120	-	0,4	68	46	26	0,6
466	Молоко	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	-	240	180	28	0,2
	Итого:		7,6	5,4	25,8	193	0,16	122,6	40	0,4	308	226	54	0,8
	Обед:													
120	Суп рыбный (из консерв)	250	8,8	11,4	13,5	191,5	0,09	8	15	0,2	31,1	152,5	34,8	1,1

127	Суп с макароннами изделия	250	2,5	2,5	16,5	99	0,09	5,5	2,1	1,4	21,5	56,5	20,1	1
562	Поджарка из говядины	100	24,9	13,6	4	237	0,09	1,7	-	-	24,8	208,8	25,6	2,4
207	Рис отварной	180	4,5	6,5	46,6	263	0,04	-	32,4	0,4	13,4	97,2	31,6	0,7
493	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,9	97	0,01	-	0,8	12,1	12,1	3,2	3,2	0,63
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,06	-	-	0,6	10	32	7	0,6
	Итого:		36,4	23,3	114,6	814	0,29	7,2	35,3	14,5	81,8	397,7	87,5	5,33
	Полдник :													
	Творог со сметаной	50	5,5	11,8	6,8	166,6	0,03	0,1	-	-	86,1	-	-	0,3
943	Чай	200	0,2			56					12	8	6	0,8
	Итого:		5,7	11,8	6,8	222,6	0,03	0,1			98,1	8	6	1,1
	Ужин :													
361	Жаркое по домашнему из конс	250	21,8	22,1	15,6	348,8	0,11	5,6		0,8	37	270,6	47,8	3,8
	Помидоры свежие	100	1	4,8	5,2	69,6	0,04	8,2	-	0,6	14,7	24,2	13,2	0,7
	Ватрушка с повидлом	60	3,5	1,4	34,8	165,9	0,04	0	8,6	0,5	10,6	27,2	6,6	0,7
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,6	-	-	66	50	12	0,8
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,06	-	-	0,6	10	32	7	0,6
	Итого:		31,5	30,3	96,6	788,3	0,27	14,4	8,6	2,5	138,3	404	86,6	6,6
	Ужин :2													
	Ряженка 3,2%	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,6	40	-	248	184	28	0,2
	Итого:		5,8	5	8,4	108	0,04	0,6	40		248	184	28	0,2
	Итого:		95	97,6	385	2740	0,936	40,6	321,5	17,977	1126,5	1584,9	399,9	21,52