

СОГЛАСОВАНО

Зам.руководителя
Управления Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека по Республике Бурятия


« 16 » _____ 2015г.
И.Н. Скосырская

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ «РБНЛИ № 1»



Б.Б.Шойнжонов
« _____ » _____ 2015г.

Примерное 10-дневное меню РБНЛИ № 1

(г. Улан-Удэ, ул. Чертенкова 30)

Согласовано:

Директор РБНЛИ №1 Шойнжонов Б.Б

День: 1

Утверждаю:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак:														
267	Омлет	150	12	15,9	3,2	207	0,06	0,4	270,9	0,7	119,3	225,5	18,7	2,4
76	Масло сливочное	15	0,08	10,8	0,2	99,1	0,01	-	8	0,01	0,8	0,5	-	0,03
84	Варенье клубничное	20	0,02	0,04	8,2	33,2	-	0,2	-	-	1,3	0,8	0,6	0,4
	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:		17,5	29,54	48,1	533,3	0,17	0,9	278,9	0,703	191,5	315,7	46,8	4,7
Завтрак:2														
41	Печенья	40	3	3,9	29,8	166,8	0,03	-	4	-	11,6	36	8	0,8
466	Молоко	200	5,2	4,5	8,7	96,3	0,06	2,4	36	-	216	162	25,2	1,1
	Итого		8,2	8,4	38,5	263,1	0,09	2,4	40	-	227,6	198	33,2	1,9
Обед:														
120	Суп рыбный (из консерв)	200	7	9,1	10,8	153,2	0,07	6,4	12	0,2	24,9	122	27,8	0,9
360	Сердце с соусом	80	17,4	7,8	2,8	151,2	0,13	0,5	13,2	3,5	12,2	145,3	21,2	4,1
255	Макароньы отварные	150	5,6	5,6	29,6	190,4	0,05	-	34,3	0,8	9	44,1	8	0,8
498	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	-	0,2	14	14	8	2
154	Горошек консервированный	60	1,7	2,2	3	38	0,04	1,1	10,9	0,14	10,9	32,6	10,8	0,4
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24	118	0,06	-	-	0,6	10	32	7	0,6
	Итого:		36,5	25,3	90,4	736,8	0,37	12	70,4	5,44	81	390	82,8	8,8
Полдник:														
533	Сосиска в тесте	80	5,9	6,7	15,5	145,2	0,06	-	9,5	0,5	14,6	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	9,6	34	258,2	0,09	0,7	28,5	0,57	126	147,8	30,9	1,45
Ужин:														
337	Котлеты мясные	80	14	12,2	12,6	216,8	0,12	0,8	3,5	2,1	43,8	145	20,48	2,2
377	Капуста тушенная	150	3,3	5,1	12,1	108	0,04	32	38,6	0,5	66,5	66,5	34,4	1,3
	Помидоры свежие	60	0,5	2,4	2,6	34,8	0,02	4,1	-	0,3	8,5	14,5	7,9	0,4
	Вафли в шоколаде	30	0,8	0,9	23,2	106,2	0,08	-	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:		24	22,3	86	647,8	0,34	37,2	42,7	3,703	192,7	314,7	83,28	5,37
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:		87,7	86,6	334,1	2475,5	0,95	34	272,7	9,72	677,9	1188,3	251,7	21,01

Примерное десятидневное меню

День: 8

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:													
229	Каша пшеничная с маслом	150/5	5,9	4,9	27,2	176,1	0,1	0,9	29,2	0,9	104,6	145,9	28,4	1,4
72	Гемотоген	1шт	2,4	1,2	30,3	141,6	-	-	-	-	-	-	-	-
72	Сыр	15	3,4	4,4	-	53,7	0,006	0,1	39	0,07	132,1	112,6	75,1	0,1
	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:		15,7	12	82,5	557,4	0,186	1	68,2	0,97	259,7	309,5	126,5	3,3
	Завтрак :2													
	Бананы	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	-	0,2	16,1	11	9	2,21
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:		3,7	3,3	28,3	157	0,06	7,7		0,207	127,5	102,1	31,3	2,86
	Обед:													
92	Борщ из свежей капусты	200	1,4	0,1	5,7	29,8	0,04	6	-	0,2	32,7	42,2	20,5	0,9
323	Говядина в кисло-сладком соусе	80	16,7	13,5	12,9	240	0,09	0,7	14	0,5	30,3	168,6	25,4	2,9
209	Каша перловая рассыпчатая 18	150	4,6	5,9	31,9	199,5	0,04	-	30	0,6	25,6	159,8	19,7	0,9
154	Кукуруза консервированная	60	1,7	2,2	3	38	0,04	1,1	10,9	0,14	10,9	32,6	10,8	0,4
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:		28,9	22,2	105,5	739,3	0,28	8	54,9	2,54	134,7	459,1	101,5	6,57
	Полдник:													
534	Пицца школьная	70	7,2	7,5	18	169,4	0,06	41	41	0,7	97,8	95	14,8	0,8
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	-	1	-	0,02	1	9,1	5	0,87
	Итого:		7,5	7,5	27,5	209,4	0,06	42	41	0,72	98,8	104,1	19,8	1,67
	Ужин :													
351	Сосиски молочные	80	8,2	13,4	0,1	154	0,108	-	-	3	25	92,7	12,3	1
255	Макароны отварные	150	5,6	5,6	29,6	190,3	0,06	-	34,3	0,8	9,3	44	8,3	1
	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	60	0,4	0,04	0,5	1,1	0,06	2,1	-	0,04	8,3	15,1	5	0,2
	Итого:		19,6	20,74	90	623,4	0,288	2,4	34,3	4,443	112,9	229,7	43,7	3,67
	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:		80,8	80	355,4	2365	0,934	62,9	2945,03	8,88	975,6	1392,5	352,8	18,27

День: 3

№ рец.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
		Завтрак:													
220	Каша ячневая	150/5	5,7	7,9	25,1	194,6	0,09	1	45	0,6	128,5	187,9	27,9	0,7	
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:		19,5	18,3	116,54	534,2	0,302	1,8	169,1	0,88	269,2	447,1	95,5	6,41	
	Завтрак:2 Апельсины														
	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	-	0,2	34	23	13	0,3	
466	Молоко	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	-	240	180	28	0,2	
	Итого:		6,7	5,2	17,7	150	0,12	62,6		0,2	274	203	41	0,5	
	Обед:														
97	Суп Рассольник	200	1,6	0,3	10,7	51,8	0,07	14,5	-	0,1	14,5	50,4	20,9	0,7	
331	Позы	200	20	27,8	26,7	438	0,3	-	-	1,2	34	156	26	1,8	
498	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	-	0,2	14	14	8	2,8	
50	Кабачковая икра	60	0,8	2,7	2,7	36	0,1	4,3	-	1,4	17,3	17,5	9,5		
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/20	5,1	0,6	32,5	157,6	0,09	-	-	0,9	15,8	62	16	1,4	
	Итого:		28,5	31,6	92,8	769,4	0,58	22,8	0	3,8	95,6	299,9	80,4	6,7	
	Полдник:														
539	Булочка домашняя	60	4,2	7,1	27,8	193	0,05	-	37,2	0,7	9,9	31,6	5,8	5,8	
482	Кисель	200	-	-	15	60	-	-	-	-	3,4	5,8	-	0,02	
	Итого:		4,2	7,1	42,8	253	0,05	0	37,2	0,7	13,3	37,4	5,8	5,82	
	Ужин :														
77	Рыба соленая	80	18,2	10	-	163,2	0,12	-	19,4	2	32,2	195,9	48,4	-	
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	
	Кекс	40	2,2	7,5	16,6	138,2	0,008	36,4	-	-	58,4	46,8	4,8	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	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24	118	0,06	-	-	0,6	10	32	7	0,6	
	Итого:		28,9	25,2	61,2	585,4	0,308	40,5	49,3	2,703	198	397,9	95,3	2,97	
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:		93,6	92,4	339,04	2398	1,44	129,1	295,6	8,283	1090	1565,3	346	22,6	

День: 4

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак :													
217	Каша рисовая с маслом	150/5	4,7	7,8	27,9	200,9	0,05	1,08	45	0,21	104,9	124,9	27,9	0,4
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:		23,3	20,8	80,6	603,9	0,19	2,28	114	1,11	359,3	444,4	80,5	1,93
	Завтрак: 2													
79	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	-	0,2	16,1	11	9	2,2
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:		3,7	3,3	28,3	157	0,06	7,7	19	0,207	127,5	102,1	31,3	2,85
	Обед:													
101	Суп Щи из свежей капусты	200	1,3	3,6	4,6	56	0,04	9,5	-	1,9	148,2	182,6	16,2	0,6
331	Голубцы ленивые	100	8,6	8,5	4,3	128	0,04	4,4	11,4	0,3	29,1	103,5	19,5	1,5
255	Макаронные отварные	150	5,6	5,6	29,6	190,4	0,06	-	34,3	0,8	9,3	44,1	8,3	1
409	Соус сметанный	50	0,8	4,6	1,2	49,9	0,008	0,05	28,5	0,1	0,1	14,7	2,3	0,07
154	Горошек консервированный	60	1,7	2,2	3	38	0,04	1,1	10,9	0,14	10,9	32,6	10,8	0,4
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	118	0,06	-	-	0,6	10	32	7	0,6
	Итого:		22,5	25	94,1	694,3	0,258	15,25		4,34	232,8	433,4	82,2	5,04
	Полдник :													
529	Пирожок с картошкой (печен)	80	3,3	3,5	19	121,2	0,06	3	16,5	11,6	123,6	398,2	131,6	5,8
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	-	1	-	0,02	1	9,1	5	0,87
	Итого:		3,6	3,5	28,5	161,2	0,06	4	16,5	11,62	124,6	407,3	136,6	6,67
	Ужин :													
363	Курица отварная	80	18,1	13,6	0,1	196	0,02	1	78,4	0,5	21,5	125,6	14,9	1,2
204	Кр гречневая	150	7	7	37,8	247,5	0,1	-	27	0,6	20,5	202,5	134,2	4,5
	Помидоры свежие	60	0,5	2,4	2,6	34,8	0,02	4,1	-	0,3	8,5	14,5	7,9	0,4
	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		0,3	-	0,003	59,1	45,9	10,5	0,87
	Итого:		31	24,7	76	660,3	0,2	5,4	105,4	2,003	119,6	420,5	174,5	7,57
	Ужин :2													
	Снежок 2,5%	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:		89,5	82,3	329,1	2434,7	0,828	36,43	2972,86	19,28	1205,8	1995,7	535,1	24,26

День: 5

№ 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	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак:														
390	Каша овсянная с маслом	150/5	5,4	6,4	21,9	166,2	0,1	1,2	31,9	0,4	120,7	155,4	41,9	0,9
72	Сыр	15	3,4	4,4	-	53,7	0,006	0,105	29,3	0,08	132,2	112,6	75,1	0,1
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
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:		16	26,1	65,6	562	0,217	2,005	86,2	0,502	375,7	402,6	156,3	2,653
Завтрак: 2														
	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	180	-	-	40	34	25	0,8
466	Молоко	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	-	240	180	28	0,2
	Итого:		6,6	5,4	17,7	154	0,1	182,6	40		280	214	53	1
Обед:														
107	Суп Солянка сборная мясная 20	200	6,6	8,6	2,1	112,6	0,04	1,3	16	0,4	26,5	87	16,2	0,6
302	Суфле рыбное	80	11,4	3,8	2,4	89,6	0,06	0,4	52,8	0,6	51,4	167,6	20,9	0,6
207	Рис отварной	150	3,8	5,4	38,8	219,2	0,03	-	27	0,3	11,1	81	26,3	0,6
154	Кукуруза консервированная	60	1,7	2,2	3	38	0,04	1,1	10,9	0,14	10,9	32,6	10,8	0,4
420	Соус томатный	50	0,6	1,6	2,2	26,1	0,007	10	0,1	0,1	4,3	8,4	3,8	0,2
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/20	5,1	0,6	32,5	157,6	0,09	-	-	0,9	15,8	62	16	1,4
498	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	-	0,2	14	14	8	2,8
	Итого:		30,2	22,4	101,2	729,1	0,287	16,8	106,8	2,64	134	452,6	102	6,6
Полдник:														
284	Творожная запеканка	150	22,4	6,5	18,1	220,5	0,08	0,4	45,7	0,3	195,7	246,5	27,3	0,7
943	Чай	200	0,2	-	-	56	-	-	-	-	12	8	6	8
	Итого:		22,6	6,5	18,1	276,5	0,08	0,4	45,7	0,3	207,7	254,5	33,3	8,7
Ужин:														
536	Сардельки отварные	80	8,3	16	0,5	180	0,01			0,4	20	111,2	12	1,3
175	Картофель запеченный	150	2,8	7,5	14,5	138	0,08	9	9	2,8	37,2	72,8	35,6	1,1
	Помидоры свежие	60	0,3	1,2	1,3	17,4	0,01	2	-	0,1	4,2	1,8	3,9	0,2
	Вафли	30	0,8	0,9	23,1	106,2	0,06	-	0,6	0,2	4	10,8	3	0,2
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,06	-	-	0,6		10	32	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:		17,6	27,3	75,5	623,6	0,22	11,3	9,6	4,103	124,5	252,5	97	4,27
	Ужин 2: Снежок 3,2%	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40	-	242	188	30	0,2
	Итого:	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2
	Итого:		98,4	92,7	299,7	2503,2	0,964	214,905	328,3	7,545	1363,9	1764,2	471,6	23,423

День: 6

№ 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 :													
220	Каша ячневая	150/5	5,7	7,9	25,1	194,6	0,09	1	45	0,6	128,5	187,9	27,9	0,7
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
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:		17,4	16,5	68,6	493,6	0,23	1,7	164,6	0,8	270	384,7	65,3	2,84
	Завтрак: 2													
	Пряник	45	2,7	2,1	33	165	0,03	-	-	-	4,5	22,5	4,5	0,3
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:		4,3	3,4	44,5	229	0,03	0,3		0,003	63,6	68,4	15	1,17
	Обед:													
125	Суп Гороховый	200	5,9	2,9	13	102,2	0,002	0,4	80	0,2	37,4	75,8	29,4	2,1
363	Курица отварная	80	18,1	13,6	0,1	196	0,03	1	78,4	0,5	21,5	125,6	14,9	1,2
255	Макароны отварные	150	5,6	5,6	29,6	190,3	0,06	-	34,3	1	9,3	44	8,3	1
492	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	27,4	114	0,01	0,2	-	0,5	3	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 :		34,1	22,6	94,7	720,5	0,162	1,6	192,7	2,8	81,2	301,3	77,7	5,77
	Полдник :													
79	Бананы	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	-	0,2	16,1	11	9	2,21
466	Молоко	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	-	240	180	28	0,2
	Итого:		6,2	5,4	19,4	151	0,11	9,6	40	0,2	256,1	191	37	2,41
	Ужин:													
	Пельмени (со сметанной)	200	13,2	18,5	18	292	0,22			0,8	22,7	104	17	1,2
542	Сдоба обыкновенная	50	4,8	1,7	28,7	148,8	0,06	-	10,56	0,7	10,1	34,6	6,6	0,5
145	Огурец свежий	60	0,4	0,04	0,5	1,1	0,06	2,1	-	0,04	8,3	15,1	5	0,2
	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:		23,8	21,94	83,3	623,9	0,4	2,4		2,143	110,2	231,6	46,1	3,37
	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:		95,8	73,84	317,5	2354	1,012	16,8	437,3	5,946	1025,1	1369	271,1	15,76

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	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак:														
390	Каша овсянная с маслом	150/5	5,4	6,4	21,9	166,2	0,1	1,2	31,9	0,4	120,7	155,4	41,9	0,9
84	Варенье клубничное	30	0,08	0,08	20,5	83,1	-	0,5	-	-	3,3	2,1	1,5	0,4
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:		9,58	18,88	67,6	534,4	0,181	1,7	37,9	0,415	147,4	209	66,4	3,103
Завтрак :2														
	Творожная масса	150	18	13	13	250	0,04	0,8	75	1,4	202,5	300	34,5	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:		18	13	13	250	0,04	0,8	75	1,4	202,5	300	34,5	0,6
Обед:														
107	Суп Солянка сборная мясная 20	200	6,6	8,6	2,1	112,6	0,04	1,3	16	0,4	26,5	87	16,2	0,6
337	Котлеты мясные	80	14	12,2	12,6	216,8	0,12	0,8	3,5	2,1	43,8	145	20,48	2,2
374	Картофельное пюре	180	3,8	7,2	10,9	122,4	0,14	4,5	35,8	0,2	45,9	92,7	29,5	1
154	Горошек консервированный	60	1,7	2,2	3	38	0,04	1,1	10,9	0,14	10,9	32,6	10,8	0,4
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:		30,6	30,9	76,1	704,8	0,41	7,7	67	15,54	149,2	392,5	87,18	5,43
Полдник:														
41	Калач сметанный	50	3,9	5	25,1	163,3	0,03	0,005	16,7	0,6	18,1	33,5	5,4	0,4
482	Кисель	200	-	-	15	60	-	-	-	-	3,4	5,8	-	0,02
	Итого:	250	3,9	5	40,1	223,3	0,03	0,005	16,7	0,6	21,5	39,3	5,4	0,42
Ужин:														
298	Рыба тушеная с овощами	120	7,9	3,2	4,2	51,6	0,06	1,8	5,1	0,6	23	122,1	21,5	0,6
207	Рис отварной	150	3,8	5,4	38,8	219,1	0,03	-	27	0,3	11,2	81	26,3	0,6
	Помидоры свежие	60	0,3	1,2	1,3	17,4	0,01	2	-	0,1		1,8	3,9	0,2
	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
	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:		21,6	15,6	146,4	611,1	0,26	4,9	55,6	1,673	191,7	391	95,3	3,47
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:		83	84	335	2408	0,961	15,705	292,2	19,628	960,3	1515,8	316,78	13,223

Примерное десятидневное меню

День: 8

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак:														
229	Каша пшеничная с маслом	150/5	5,9	4,9	27,2	176,1	0,1	0,9	29,2	0,9	104,6	145,9	28,4	1,4
72	Гемотоген	1шт	2,4	1,2	30,3	141,6	-	-	-	-	-	-	-	-
72	Сыр	15	3,4	4,4	-	53,7	0,006	0,1	39	0,07	132,1	112,6	75,1	0,1
	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:		15,7	12	82,5	557,4	0,186	1	68,2	0,97	259,7	309,5	126,5	3,3
Завтрак :2														
	Бананы	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	-	0,2	16,1	11	9	2,21
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:		3,7	3,3	28,3	157	0,06	7,7		0,207	127,5	102,1	31,3	2,86
Обед:														
92	Борщ из свежей капусты	200	1,4	0,1	5,7	29,8	0,04	6	-	0,2	32,7	42,2	20,5	0,9
323	Говядина в кисло-сладком соусе	80	16,7	13,5	12,9	240	0,09	0,7	14	0,5	30,3	168,6	25,4	2,9
209	Каша перловая рассыпчатая 18	150	4,6	5,9	31,9	199,5	0,04	-	30	0,6	25,6	159,8	19,7	0,9
154	Кукуруза консервированная	60	1,7	2,2	3	38	0,04	1,1	10,9	0,14	10,9	32,6	10,8	0,4
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:		28,9	22,2	105,5	739,3	0,28	8	54,9	2,54	134,7	459,1	101,5	6,57
Полдник:														
534	Пицца школьная	70	7,2	7,5	18	169,4	0,06	41	41	0,7	97,8	95	14,8	0,8
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1,	9,5	40	-	1	-	0,02	1	9,1	5	0,87
	Итого:		7,5	7,5	27,5	209,4	0,06	42	41	0,72	98,8	104,1	19,8	1,67
Ужин :														
351	Сосиски молочные	80	8,2	13,4	0,1	154	0,108	-	-	3	25	92,7	12,3	1
255	Макароны отварные	150	5,6	5,6	29,6	190,3	0,06	-	34,3	0,8	9,3	44	8,3	1
	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	60	0,4	0,04	0,5	1,1	0,06	2,1	-	0,04	8,3	15,1	5	0,2
	Итого:		19,6	20,74	90	623,4	0,288	2,4	34,3	4,443	112,9	229,7	43,7	3,67
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:		80,8	80	355,4	2365	0,934	62,9	2945,03	8,88	975,6	1392,5	352,8	18,27

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	150/5	5,8	7,8	27	201,9	0,08	1,1	46,5	0,57	109,1	104,3	17,5	0,4
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:		17,1	18,5	118,06	588	0,3	1,9	70	0,74	230,1	299	71,3	3,2
	Завтрак :2													
	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	-	0,2	34	23	13	0,3
466	Молоко	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	-	240	180	28	0,2
	Итого:		6,7	5,2	17,7	150	0,12	62,6	40	0,2	274	203	41	0,5
	Обед:													
120	Суп рыбный (из консерв)	200	7	9,1	10,8	153,2	0,07	6,4	12	0,2	24,9	122	27,8	0,9
328	Бигус	200	21,5	21,6	5	300	0,08	15,4	-	3,6	86,8	243,1	41,6	3,89
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:		33	31,2	67,8	685,2	0,22	22	12	4,9	146,9	421	94,5	6,26
	Полдник:		33	31,2	67,8	685,2	0,22	22	12	4,9	146,9	421	94,5	6,26
529	Пирожок с печенью(печен)	70	6,7	4,7	17,6	140	0,04	-	16	0,6	10,2	66,7	10,6	0,6
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	-	1	-	0,02	1	9,1	5	0,87
	Итого:		7	4,7	27,1	180	0,04	1	16	0,62	11,2	75,8	15,6	1,47
	Ужин:													
348	Тефтели из говядины	80	7,6	6,9	7,9	123,2	0,04	0,1	12,2	0,3	35,2	95,1	14,1	1,2
204	Кр гречневая	150	7	7	37,8	247,5	0,1	-	27	0,6	20,5	202,5	134,2	4,5
	Помидоры свежие	30	0,15	0,6	0,7	8,7	0,005	1	-	0,05	2,1	0,9	2	0,1
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	24,6	118	0,06	-	-	0,6	10	32	7	0,6
41	Печенья	20	1,5	2	14,9	83,4	0,015	-	2	-	5,8	18	4	0,4
	Итого:		21,65	18,2	97,4	644,8	0,22	1,4	41,2	1,553	132,7	394,4	171,8	7,67
	Ужин :2													
	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:		95,45	81,8	335,06	2384	0,98	90,1	219,2	8,013	1038,9	1585,2	424,2	19,3

День: 10

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак :														
230	Каша кукурузная с маслом	150/5	4,6	4,9	28	175,2	0,06	0,1	29,3	0,2	98,7	100,6	19,4	0,9
72	Сыр	15	3,4	4,4	-	53,7	0,006	0,1	39	0,07	132,1	112,6	75,1	0,1
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
	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:		19,7	17,9	71,5	527,9	0,206	0,9	187,9	0,47	372,3	410	131,9	3,14
Завтрак :2														
79	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	-	0,2	16,1	11	9	2,2
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:		3,7	3,3	28,3	157	0,06	7,7	19	0,207	127,5	102,1	31,3	2,85
Обед:														
127	Суп с макаронными изделиями	200	2	2	13,2	79,2	0,07	4,4	1,7	1,1	17,2	45,2	16,1	0,8
562	Поджарка из говядины	80	19,9	10,9	3,2	189,6	0,09	1,7	-	-	24,8	208,8	25,6	2,4
207	Рис отварной	150	3,8	5,4	38,8	219	0,03	-	32,4	0,03	11,2	81	26,3	0,6
154	Горошек консервированный	60	1,7	2,2	3	38	0,04	1,1	10,9	0,14	10,9	32,6	10,8	0,4
498	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	-	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,06	-	-	0,6	10	32	7	0,6
	Итого:		32,2	21,1	103	729,8	0,31	11,2	45	2,07	88,1	413,6	93,8	7,6
Полдник :														
	Творог со сметаной	150	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	200	17,4	17,7	12,5	279	0,09	4,5		0,6	29,6	216,5	38,2	3,02
	Помидоры свежие	30	0,15	0,6	0,7	8,7	0,005	1	-	0,05	2,1	0,9	2	0,1
	Ватрушка с повидлом	50	2,9	1,2	29	138,3	0,03	0	7,2	0,4	8,8	22,7	5,5	0,6
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:		25,65	21,5	83,2	630	0,205	6,1	7,2	1,65	116,5	322,1	64,7	5,12
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:		92,75	80,6	335	2375,3	0,851	26,6	299,1	4,397	1050,5	1439,8	355,7	20,01