УТВЕРЖДАЮ.
Директор школы:
Л.Н. Долгачева
31.08.2024 г

Примерное меню

МБОУ КРАСНООКТЯБРЬСКОЙ СШ
обособленного структурного подразделения
детского сада «Родничок»
Алексеевского муниципального района
Волгоградской области

1-й день : понедельник

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг.			Минеральные Вещ-ва, мг	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca мл	Fe мл
1-й завтрак											
№ 04002	Каша овсяная молочная	150/200 /5	9,8	11,74	32,78	138,37	0,34	0,26	15,60	22,32	1,52
№10020	Какао с молоком	150/180	5,49	5,60	17,70	142,56	0,47	0,26	26,30	44,93	0
№13003	Батон	35/45	3,1	3,63	23,03	58,8	0	0	0	5,7	0,3
№09002	Масло слив. не соленое	5	0.3	8,05	0,008	37,4	0	0,1	0	0,6	0,002
			18,42	**29,02**	**73,59**	**377,13**	**0,81**	**0,52**	**41,9**	**73,01**	**1,84**
2-й завтрак											
№442	Сок	150/180	**0,62**	**0,12**	**12,37**	**53,75**	**0,02**	**0**	**3,0**	**10,5**	**2,1**
№11001	Банан	90	**1,2**	**0,4**	**16,80**	**76,80**	**0**	**0**	**8,0**	**6,4**	**0,4**
Обед											
№ 02001	Борщ со сметаной	200/250 \5	4,53	10,33	8,45	167,90	0,10	0,18	10,60	47,73	5,15
	Рыба тушеная в томатном соусе	70	12,1	10,1	1,2	145,7	0	0	0,19	7,0	1,2
№03005	Картофельное пюре	150/180	2,67	6,92	11,22	128,07	0,08	0,08	8,94	33,9	1,07
№01009	Салат из свежих овощей	60	0,2	0	0,5	6,0	0	0	2,1	5	0,2
№13003	Хлеб	30/40	2,0	0,3	12.7	61,2	0,1	0	0	5,4	1,2
№10033	чай	150/180	0,18	0,04	9,20	38,06	0	0	2,58	14,17	0,58
			21,68	**27,69**	**43,27**	**546,93**	**0,28**	**0,26**	**24,41**	**110,20**	**9,4**
Полдник											
№10011	Йогурт	150/180	0	0	12,96	64.8	0,5	0,5	27	53.1	0
№434	Печенье	30/40	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	5,8	0,4
	Сыр порционный		**1,5**	**2,0**	**27,86**	**148,20**	**0,5**	**0,5**	**27,0**	**58,9**	**0,4**
	Вода питьевая на весь день	150/200									
	Итого в день		**43,42**	**59,23**	**173,89**	**1202,81**	**1,61**	**1,28**	**104,31**	**259,01**	**14,14**

2-й день **: ВТОРНИК**

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг.			Минеральные Вещ-ва, мг	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca мл	Fe мл
1-й завтрак											
№04019	Каша манная	150/200\5	6,07	8,18	27,32	207,24	0,08	0,02	1,32	139,92	1,32
№10031	Чай с сахаром	150/180	0	0	8,99	35,91	0	0,02	0	14,67	0,04
№13003	Батон	30/40	2,0	0,3	12.7	61,2	0,1	0	0	5,4	1,2
№09002	Масло сливочное не/солен	5	0.3	8,05	0,008	37,4	0	0,1	0	0,6	0,002
			8,37	**16,38**	**49,02**	**341,75**	**0,18**	**0,05**	**1,32**	**88,05**	**2,56**
2-й завтрак											
№5	Груша	**85**	**0,17**	**0,09**	**3,49**	**15,98**	**0,0**	**0,3**	**1,7**	**14,12**	**0,16**
Обед											
№101	Суп с мясными фрикадельками	200/20/25	5,85 2,09	4,20 3,23	30 5,4	181,5 59,73	0,18 0,04	0 0,04	12 1,06	34,5 9,09	1,5 0,6
№292	Мясные полуфабрикаты	70	10,4	10,7	5,6	161,2	0	0	0	7,0	1,2
№08007	Капуста тушеная	150/180	2,37	5,73	7,03	72,57	0,03	0,03	8,15	61,55	1,10
№01026	Салат из белокочанной капусты растит.маслом	50/60	0,63	4,30	2,12	51,15	0,03	0,02	12,96	10,99	0,51
№13003	Хлеб	35/45	2,0	0,3	12.7	61,2	0,1	0	0	5,4	1,2
№10009	Компот из сухофруктов	150/10	0,62	0,04	12.06	41.81	0.01	0.02	0,48	23,8	0,39
			23,96	**28,50**	**74,91**	**629,16**	**0,39**	**0,11**	**34,65**	**152,33**	**6,5**
Полдник											
№435	Снежок	150/10	4,8	0,16	6,4	49,6	0,06	0	1.6	201,6	0
№135	Вафли	100	5,92	6,16	33,22	205,11	0,07	0,12	2,69	87,83	1,07
№186	Конфета	35	1,26	6,16	23,45	287,75					
			10,72	**6,32**	**39,62**	**254,71**	**0,13**	**0,12**	**4,29**	**289,43**	**1,07**
	Вода питьевая на день	150/20									
	Итого в день		**43,22**	**51,29**	**167,04**	**1241,60**	**0,70**	**0,58**	**41,96**	**543,93**	**10,29**

***3-й день* : СРЕДА**

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг.			Минеральные Вещ-ва, мг	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca мл	Fe мл
1-й завтрак											
№189	Каша пшенная жидкая	180/ 200\5	7,39	9,11	32,21	241,56	0,16	0,13	1,32	145,2	2,64
№10030	Чай с лимоном	150180	0,18	0,04	9,20	38,06	0	0	2,58	14,17	0,58
№13003	Батон	35/45	2,0	0,3	12.7	61,2	0,1	0	0	5,4	1,2
№09002	Масло сливоч. не соленое	5	0.3	8,05	0,008	37,4	0	0,1	0	0,6	0,002
	Сыр		**9,87**	**17,5**	**54,12**	**378,22**	**0,26**	**0,23**	**3,9**	**165,37**	**4,42**
	2-й завтрак										
№11001	Яблоко	**85**	**0,4**	**0,4**	**7,8**	**37,6**	**0**	**0**	**8**	**12.8**	**1,8**
Обед											
№02017	Суп с макаронными изделиями	200/250\5	10,25	4,58	16,85	168,20	0,10	0,10	8,90	102,1	1,33
№239	Гуляш из курицы	60/70	6,7	4,9	7,5	99,8	0	0	0,1	13,1	0,7
№03005	Макароны отварные	150/180	2,67	6,92	11,22	128,07	0,08	0,08	8,94	33,9	1,07
№01010	Салат из свеклы	50/60	0,4	1,1	2,3	21,5	0	0	1,08	9,1	0,3
№13003	Хлеб	35/45	2,0	0,3	12.7	61,2	0,1	0	0	5,4	1,2
№10031	Кисель	150/180	0	0	8,99	35,91	0	0,02	0	14,67	0,04
			40,79	**17,80**	**59,56**	**514,68**	**0,28**	**0,20**	**19,02**	**178,27**	**4,64**
Полдник											
№435	Снежок	150/ 180	4,8	0,16	6.4	49.6	0.06	0	1.6	201.6	0
№12006	Печенье , мини-рулет	60/70	3,70	1,81	23,69	137,44	0,06	0,018	0,66	7,66	0,67
	Вода питьевая на весь день	150/200									
	Итого в день		**59,56**	**37,67**	**152,38**	**1117,54**	**0,66**	**0,45**	**33,18**	**565,70**	**11,53**

4-й день : **ЧЕТВЕРГ**

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг.			Минеральные Вещ-ва, мг	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca мл	Fe мл
1-й завтрак											
№04024	Каша гречневая рассыпчата	180/200\5	11,02	11,72	41,26	157,82	0,38	0,28	16	200,88	3,50
№10020	Какао	150/180	5,49	5,6	17,7	142,56	0,47	0,26	26,30	44,93	0
№130001	Батон	35/45	3,1	3,63	23,03	58,8	0	0	0	5,7	0,3
№09002	Масло сливоч. не соленое	5	0.3	8,05	0,008	37,4	0	0,1	0	0,6	0,002
	Сыр		**19,91**	**29**	**82,0**	**396,58**	**0,85**	**0,64**	**42,3**	**252,11**	**3,802**
2-й завтрак											
№11001	Груша	**90**	**1,2**	**0,4**	**16,8**	**76,8**	**0**	**0**	**8**	**6,4**	**0,4**
Обед											
№95	Суп овощной на мясн.бульоне	200/250/5 25	3,06 2,09	4,28 3,23	10,4 5,4	92,82 59,73	0,08 0,04	0,2 0,04	11,22 1,06	30,6 9,09	0,82 0,6
№04022	Плов из птицы	150/180	3,45	5,36	32,43	219,96	0,03	0,03	0,48	6,33	0,78
№01022	Салат свежий	60	0,85	1,42	2,67	27,79	0,03	0,03	2,86	12,47	0,32
№130001	Хлеб пшеничный	35/45	3,1	3,63	23,03	58,8	0	0	0	5,7	0,3
№442	Чай	150/180	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	0	3	10,5	2,1
			13,3	**18,07**	**88,78**	**523,6**	**0,2**	**0,3**	**18,62**	**74,69**	**4,92**
Полдник											
№06008	Печенье	100	14,14	7,92	14,18	187,91	0,05	0,18	0,18	85,760	0,43
№10031	Снежок	150/180	0	0	8,99	35,91	0	0,02	0	14,67	0,04
			16,24	**10,32**	**38,39**	**353,42**	**0,05**	**0,2**	**0,18**	**106,23**	**0,87**
	Вода питьевая на весь день	150/200									
	Итого в день		**50,65**	**57,79**	**225,97**	**1350,41**	**1,1**	**1,14**	**69,1**	**450,5**	**9,99**

5-й день : **ПЯТНИЦА**

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг.			Минеральные Вещ-ва, мг	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca мл	Fe мл
1-й завтрак											
№04021	Каша рисовая	180/200\5	7,98	10,64	45,66	155,96	0,24	0,22	16,4	199,24	0,64
№10033	Чай с лимоном	150/180/45	1,35	1.44	11,09	62,91	0,09	0.08	4.5	60,79	0,08
№130001	Батон	35/45	3,1	3,63	23,03	58,8	0	0	0	5,7	0,3
№14	Масло слив.не соленное	5	3,45	4,45	0	74,2	0,01	0	0	132	0,15
	Сыр		**15,88**	**20,16**	**79,78**	**351,87**	**0,34**	**0,3**	**20,9**	**397,73**	**1,17**
2-й завтрак											
№11001	Апельсин	**70**	**0,34**	**0,09**	**6,4**	**34,4**	**0**	**0**	**48**	**26,12**	**0,2**
Обед											
№02006	Рассольник домашний со сметаной	200/250\5	2,28	4,98	13,90	115,18	0,10	0.08	11,53	44,98	1,08
№07041	Рагу овощное с мясом	70	8,84	7,29	4,46	118,73	0,04	0,08	0	5,9	0,6
№01072	Салат со свежих овощей	60	0,49	4,24	1,66	46,57	0,02	0,02	18,65	11,85	0,34
№130001	Хлеб	35/45	3,1	3,63	23,03	58,8	0	0	0	5,7	0,3
№10011	Кисель	150/180	0	0	12,96	64.8	0,5	0,5	27	53.1	0
			17,91	**27,55**	**77,42**	**569,55**	**0,86**	**0,77**	**84,33**	**134,88**	**3,46**
Полдник											
№435	Йогурт	150/180	4,8	0,16	6,4	49,6	0,06	0	1.6	201,6	0
№13008	Вафли	60	4,64	4,5	34,13	195,80	0,10	0,02	1,8	7,31	0,5
	Вода питьевая на весь день	150/200									
	Итого вдень		**43,57**	**52,46**	**204,13**	**1201,22**	**1,36**	**1,09**	**156,63**	**767,64**	**5,33**

6-й день : **понедельник**

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг.			Минеральные Вещ-ва, мг	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca мл	Fe мл
1-й завтрак											
№23	Каша ячневая	180/200\5	8,0	8,5	46	350,0	0,22	0	0,5	115	1,5
№10031	Чай с сахаром	150/180	0	0	8,99	35,91	0	0,02	0	14,67	0,04
№130001	Батон	35/45	3,1	3,63	23,03	58,8	0	0	0	5,7	0,3
№09002	Масло сливочное не соленое	5	0.3	8,05	0,01	37,4	0	0,1	0	0,6	0,002
			11,40	**20,18**	**78,03**	**482,11**	**0,22**	**0,12**	**0,5**	**135,97**	**1,86**
2-й завтрак											
№442	Сок	150/180	**0,62**	**0,12**	**12,37**	**53,75**	**0,02**	**0**	**3**	**10,5**	**2,1**
№5	Груша	85	**0,17**	**0,09**	**3,49**	**15,98**	**0,0**	**0,3**	**1,7**	**14,12**	**0,16**
Обед											
№02015	Суп картофельный с вермишелью	200/250	2,73	6,08	10,60	122,35	0.08	0.05	14.45	50,43	0,98
№07002	Мясные полуфабрикаты	100	9,28	5,03	4,27	131,66	0,01	0,08	0,91	27,51	0,17
	Гречка рассыпчатая	80/100	30,8	6,0	16,78	145,97	0,02	0,02	0	6,7	0,08
№01039	Салат из свежих овощей	60	0,90	6,10	4,0	77,54	0,04	0,02	5,25	13,05	0,46
№130001	Хлеб	35/45	3,1	3,63	23,03	58,8	0	0	0	5,7	0,3
№10033	Компот из сухофруктов	150/180/45	1,35	1.44	11,09	62,91	0,09	0.08	4.5	60,79	0,08
			48,16	**28,28**	**69,77**	**599,23**	**0,24**	**0,25**	**26,11**	**164,18**	**2,07**
Полдник											
№435	ряженка	150/180	4,8	0,16	6,4	49,6	0,06	0	1.6	201,6	0
№04026	Мини -рулет	20	7,49	10,10	60,23	369,9	0,11	0,08	1,97	69,54	0,80
№189	Конфеты	35	1,26	6,16	23,45						
			~~**11,97**~~	~~**10,26**~~	~~**66,63**~~	~~**419,5**~~	~~**0,17**~~	~~**0,08**~~	~~**3,57**~~	~~**271,14**~~	~~**0,80**~~
	Вода питьевая на весь день	150/200									
	Итого вдень		**72,18**	**58,96**	**232,77**	**1570,57**	**0,65**	**0,75**	**33,88**	**585,91**	**9,99**

7-й день **: ВТОРНИК**

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг.			Минеральные Вещ-ва, мг	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca мл	Fe мл
1-й завтрак											
№05001	Суп молочный с макаронн	180/200	8,08	9,12	1,44	179,57	0,08	2	2,25	0,72	0
№10033	Чай с сахаром	150/180	1,35	1.44	11,09	62,91	0,09	0.08	4.5	60,79	0,08
№130001	Батон	35/45	3,1	3,63	23,03	58,8	0	0	0	5,7	0,3
№14	Масло сливочное не соленое	5	3,45	4,45	0	74,2	0,01	0	0	132	0,15
			15,98	**18,64**	**35,56**	**375,48**	**0,18**	**2,08**	**6,75**	**199,21**	**0,53**
2-й завтрак											
№11001	Яблоко	**85**	**0,4**	**0,4**	**7,8**	**37,6**	**0**	**0**	**8,0**	**12.8**	**1,8**
Обед											
№02002	Борщ сибирский со сметаной	200/250/5	6,33	9,70	10,78	182,38	0,13	0,18	9,83	61,73	5,65
№239	Котлета мясная	60	6,7	4,9	7,5	99,8	0	0	0,1	13,1	0,7
№08005	Пюре картофельное	150/180	3,2	7,41	21,41	165,47	0,20	0,09	27,15	13,35	1,14
№01008	Огурец маринованный	60	0,6	8.47	1,2	83,35	0,01	0,03	5,55	26,26	0,31
№130001	Хлеб	35/45	3,1	3,63	23,03	58,8	0	0	0	5,7	0,3
№10009	Компот из сухофруктов	150/180	0,62	0,04	12.06	41.81	0.01	0.02	0,48	23,8	0,39
			20,01	**34,15**	**75,98**	**631,61**	**0,35**	**0,32**	**43,11**	**143,94**	**8,49**
Полдник											
№ 02017	Компот из сухофруктов	150/180	10,25	4,58	16,85	168,20	0,10	0,10	8,90	102,1	1,33
№433	Оладьи с повидлом	50/70/0	0,6	0,7	15,5	70,8	0	0	0	3.2	0,3
	Вода питьевая на весь день	150/200									
			11,3	**5,32**	**41,55**	**277,06**	**0,1**	**0,1**	**11,48**	**119,47**	**2,21**
	Итого в день		**47,69**	**58,15**	**160,89**	**1321,75**	**0,63**	**2,50**	**69,34**	**475,42**	**13,03**

8-й день **: СРЕДА**

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг.			Минеральные Вещ-ва, мг	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca мл	Fe мл
1-й завтрак											
№06005	Сырники из творога с джемом	80/100/10	17,2	10,24	20,57	249,36	0,06	0,24	0,22	139,38	0,68
№10020	Какао с молоком	150/180	5,49	5,60	17,70	142,56	0,47	0,26	26,30	44,93	0
№130001	Батон	35/45	3,1	3,63	23,03	58,8	0	0	0	5,7	0,3
№09002	Масло сливочное не соленое	5	0.3	8,05	0,008	37,4	0	0,1	0	0,6	0,002
			26,09	**27,52**	**61,31**	**488,12**	**0,53**	**0,6**	**26,52**	**190,61**	**0,98**
2-й завтрак											
№11001	Апельсины	**70**	**0,34**	**0,09**	**6,4**	**34,4**	**0**	**0**	**48,0**	**26,12**	**0,2**
Обед											
№02012	Щи со сметаной	200/250/5	5,5	4,45	16,10	143,73	0,23	0.08	5,85	38,08	2,0
№07022	Тефтели в томатном соусе	100	8,15	10,4	12,73	218,67	0,12	0,06	0	28,97	1,05
№07895	Гречка отварная	130/150									
№01026	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	0,63	4,30	2,12	51,15	0,03	0,02	12,96	10,99	0,51
№130001	хлеб	35/45	3,1	3,63	23,03	58,8	0	0	0	5,7	0,3
№435	Компот из сухофруктов	150/180	4,8	0,16	6.4	49.6	0.06	0	1.6	201.6	0
			22,18	**22,94**	**60,38**	**521,95**	**0,44**	**0,16**	**20,41**	**285,34**	**3,86**
Полдник											
№03005	Пирожки печенные	100/ 50	1,78 4,18	4,61 6,46	7,48 10,8	85,8 119,46	0,05 0,08	0,05 0,08	5,96 2,12	22,6 18,18	0,71 1,2
№442	Снежок	150/180	0,62	0,12	12,37	53,75	0,02	0	3,0	10,5	2,1
	Сыр		**11,22**	**15,69**	**64,78**	**454,81**	**0,25**	**0,15**	**12,88**	**58,59**	**4,51**
	Вода питьевая на весь день	150/200									
	Итого в день		**59,83**	**66,24**	**192,87**	**1499,28**	**1,22**	**0,91**	**109,81**	**560,66**	**9,55**

9-й ***день*** **: ЧЕТВЕРГ**

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг.			Минеральные Вещ-ва, мг	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca мл	Fe мл
1-й завтрак											
№04001	Омлет из яиц	100/120	8,24	10,62	41,18	146,91	0,38	0,02	27,0	8,98	0,78
№10031	Чай с сахаром	150/180	0	0	8,99	35,91	0	0,02	0	14,67	0,04
№130001	Батон	35/45	3,1	3,63	23,03	58,8	0	0	0	5,7	0,3
№09002	Масло сливочное не соленое	5	0.3	8,05	0,008	37,4	0	0,1	0	0,6	0,002
			11,68	**22,3**	**73,28**	**279,02**	**0,38**	**0,14**	**27,0**	**29,41**	**1,14**
2-й завтрак											
№11001	Апельсин	**85**	**0,34**	**0,09**	**6,4**	**34,4**	**0**	**0**	**48,0**	**26,12**	**0,2**
Обед											
	Суп гороховый	200/250	6,08	7,08	14,9	173,85	0,13	0,08	7,35	51,15	2,85
№07002	Бестроганов из мяса говядины	180/200	9,28	5,03	4,27	131,66	0,01	0,08	0,91	27,51	0,17
№01011	Огурец маринованный	60	0,91	3,04	2.72	42,37	0,03	0,03	51,54	20,98	0,37
№130001	хлеб	35/45	3,1	3,63	23,03	58,8	0	0	0	5,7	0,3
№10030	Кисель из сухофруктов	150/180	0,18	0,04	9,20	38,06	0	0	2,58	14,17	0,58
			23,15	**23,29**	**73,4**	**578,20**	**0,21**	**0,2**	**62,38**	**123,16**	**4,77**
Полдник											
№445	Слойка с повидлом	80	7,49	12,53	47,38	332,64	0,13	3,31	1,44	90,72	1,87
№10035	Снежок	150/180	5,4	5,8	8,5	108	0,33	0	18	0	0
	Вода питьевая на весь день	150/200									
			12,89	**18,33**	**55,88**	**440,64**	**0,46**	**1,51**	**19,44**	**90,72**	**1,87**
	Итого в день		**48,06**	**64,01**	**208,96**	**1332,26**	**1,05**	**1,85**	**156,82**	**188,41**	**7,98**

10-й ***день*** **: ПЯТНИЦА**

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг.			Минеральные Вещ-ва, мг	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca мл	Fe мл
1-й завтрак											
№06006	Макаронная молочная каша	150/180/5	13,8	14,37	30,63	317,81	0,8	0,17	0,14	91,61	1,08
№10020	Чай с сахаром	150/180	5,49	5,60	17,70	142,56	0,47	0,26	26,30	44,93	0
№130001	Батон	35/45	3,1	3,63	23,03	58,8	0	0	0	5,7	0,3
№09002	Масло сливочное не соленое	5	0.3	8,05	0,008	37,4	0	0,1	0	0,6	0,002
			22,42	**31,65**	**61,44**	**556,57**	**0,47**	**0,53**	**26,44**	**142,3**	**1,4**
2-й завтрак											
№11001	Банан	90	**1,2**	**0,4**	**16,8**	**76,8**	**0**	**0**	**8,0**	**6,4**	**0,4**
Обед											
№ 02014	Суп картофельный на мясном бульоне	200/ 250	6,08	7,08	14,9	167,85	0,13	0,08	7,35	51,15	2,85
№02074	Рис отварной	100	8,35	12,92	21,6	238,95	0,15	0,15	4,23	36,35	2,47
№08006	Мясо в томатном соусе	130/ 150	2,85	6,65	15,84	159,03	0,15	0,09	20,57	14,03	1,14
№01025	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	0,55	4,28	1,81	48,56	0,02	0,02	8,41	11,87	0,42
10009	Компот	150/180	0,62	0,04	12.06	41.81	0.01	0.02	0,48	23,8	0,39
№130001	хлеб	35/45	3,1	3,63	23,03	58,8	0	0	0	5,7	0,3
			21,58	**34,6**	**89,78**	**715,0**	**0,46**	**0,36**	**41,08**	**142,9**	**7,57**
Полдник											
№435	йогурт	150/180	4,8	0,16	6.4	49.6	0.06	0	1.6	201.6	0
№12006	Слойка с повидлом	60/80	3,7	1,81	23,69	137,44	0,06	0,02	0,66	7,66	0,67
	Вода питьевая на весь день	150/200									
			8,5	**1,97**	**30,09**	**187,04**	**0,12**	**0,02**	**2,26**	**209,26**	**0,67**
	Итого в день		**54,32**	**63,42**	**220,48**	**1589,16**	**1,07**	**0,91**	**80,78**	**511,36**	**12,14**

АНАЛИЗ примерного 10 –дневного меню
при МБОУ Краснооктябрьской СШ дошкольной ступени образования

Дни	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг.			Минеральные вещества, мг	
	Б	Ж	У		В1	В6	С	Са мл	Fe мл
1	43,42	59,23	173,89	1202,81	1,61	1,28	104,31	259,01	14,14
2	43,22	51,29	167,04	1241,60	0,70	0,58	41,96	543,93	10,29
3	59,56	37,67	152,38	1117,54	0,66	0,45	33,18	565,70	11,53
4	50,65	57,79	225,97	1350,41	1,10	1,14	69,10	450,50	9,99
5	43,57	52,46	204,13	1201,22	1,36	1,09	156,63	767,64	5,33
6	72,18	58,96	232,77	1570,57	0,65	0,75	33,88	585,91	9,99
7	47,69	58,15	160,89	1321,75	0,63	2,50	69,34	475,42	13,03
8	59,83	66,24	192,87	1499,28	1,22	0,91	109,81	560,66	9,55
9	48,06	64,01	208,96	1332,26	1,05	1,85	156,82	188,41	7,98
10	54,32	63,42	220,48	1589,16	1,07	0,91	80,78	511,36	12,14
Итого	513,98	569,92	2048,5	13446,60	10,05	11,46	854,81	4908,54	104,97
В среднем на 1-го ребенка в день	51,40	56,99	204,85	1344,66	1,0	1,15	85,48	490,85	10,50

АНАЛИЗ примерного 10 –дневного меню
при МБОУ Краснооктябрьской СШ *дошкольной ступени образования*

Дни	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг.			Минеральные вещества, мг	
	Б	Ж	У		В1	В6	С	Са мл	Fe мл
1	43,42	59,23	173,89	1202,81	1,61	1,28	104,31	259,01	14,14
2	40,78	48,91	255,86	1144,10	0,71	0,62	34,75	538,42	8,99
3	38,73	40,52	171,93	1190,51	0,78	0,40	37,34	507,19	12,3
4	50,65	57,79	225,97	1350,41	1,10	1,14	69,10	450,5	9,99
5	43,57	52,46	204,13	1201,22	1,36	1,09	156,63	767,64	5,33
6	72,18	58,96	232,77	1570,57	0,65	0,75	33,88	585,91	9,99
7	47,69	58,15	160,89	1321,75	0,63	2,50	69,34	475,42	13,03
8	64,58	66,37	193,62	1523,75	0,99	0,93	110,9	624,7	8,88
9	48,06	64,01	208,96	1332,26	1,05	1,85	156,82	188,41	7,98
10	54,32	63,42	220,48	1589,16	1,07	0,91	80,78	511,36	12,14
Итого	**513,98**	**569,92**	**2048,5**	**13426,54**	**9,95**	**11,47**	**853,85**	**4908,56**	**102,77**
В среднем на 1-го ребенка в день	**51,40**	**56,99**	**204,85**	**1342,65**	**1,0**	**1,15**	**85,39**	**490,86**	**10,28**