

УТВЕРЖДАЮ.

Директор школы:

Л.Н. Долгачева

31.08.2025 г

Долгачева



# 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	Са мл	Fe мл
<b>1-й завтрак</b>											
№ 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	Каcao 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
			<b>18,42</b>	<b>29,02</b>	<b>73,59</b>	<b>377,13</b>	<b>0,81</b>	<b>0,52</b>	<b>41,9</b>	<b>73,01</b>	<b>1,84</b>
<b>2-й завтрак</b>											
№442	Сок	150/180	<b>0,62</b>	<b>0,12</b>	<b>12,37</b>	<b>53,75</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>3,0</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
№11001	Банан	90	<b>1,2</b>	<b>0,4</b>	<b>16,80</b>	<b>76,80</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8,0</b>	<b>6,4</b>	<b>0,4</b>
<b>Обед</b>											
№ 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
			<b>21,68</b>	<b>27,69</b>	<b>43,27</b>	<b>546,93</b>	<b>0,28</b>	<b>0,26</b>	<b>24,41</b>	<b>110,20</b>	<b>9,4</b>
<b>Полдник</b>											
№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		<b>1,5</b>	<b>2,0</b>	<b>27,86</b>	<b>148,20</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>27,0</b>	<b>58,9</b>	<b>0,4</b>
	Вода питьевая на весь день	150/200									
	<b>Итого в день</b>		<b>43,42</b>	<b>59,23</b>	<b>173,89</b>	<b>1202,81</b>	<b>1,61</b>	<b>1,28</b>	<b>104,31</b>	<b>259,01</b>	<b>14,14</b>

**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	Са мл	Fe мл
<b>1-й завтрак</b>											
№04019	Каша манная	150/20 0\5	6,07	8,18	27,32	207,24	0,08	0,02	1,32	139,92	1,32
№10031	Чай с сахаром	150/18 0	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
			<b>8,37</b>	<b>16,38</b>	<b>49,02</b>	<b>341,75</b>	<b>0,18</b>	<b>0,05</b>	<b>1,32</b>	<b>88,05</b>	<b>2,56</b>
<b>2-й завтрак</b>											
№5	Груша	<b>85</b>	<b>0,17</b>	<b>0,09</b>	<b>3,49</b>	<b>15,98</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>	<b>1,7</b>	<b>14,12</b>	<b>0,16</b>
<b>Обед</b>											
№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	150/18 0	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
			<b>23,96</b>	<b>28,50</b>	<b>74,91</b>	<b>629,16</b>	<b>0,39</b>	<b>0,11</b>	<b>34,65</b>	<b>152,33</b>	<b>6,5</b>
<b>Полдник</b>											
№435	Снекок	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					
			<b>10,72</b>	<b>6,32</b>	<b>39,62</b>	<b>254,71</b>	<b>0,13</b>	<b>0,12</b>	<b>4,29</b>	<b>289,43</b>	<b>1,07</b>
	Вода питьевая на день	150/20									
	<b>Итого в день</b>		<b>43,22</b>	<b>51,29</b>	<b>167,04</b>	<b>1241,60</b>	<b>0,70</b>	<b>0,58</b>	<b>41,96</b>	<b>543,93</b>	<b>10,29</b>

**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	Са мл	Fe мл
<b>1-й завтрак</b>											
№189	Каша пшенная жидккая	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	150\180	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		<b>9,87</b>	<b>17,5</b>	<b>54,12</b>	<b>378,22</b>	<b>0,26</b>	<b>0,23</b>	<b>3,9</b>	<b>165,37</b>	<b>4,42</b>
<b>2-й завтрак</b>											
№11001	Яблоко	<b>85</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>7,8</b>	<b>37,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>12.8</b>	<b>1,8</b>
<b>Обед</b>											
№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
			<b>40,79</b>	<b>17,80</b>	<b>59,56</b>	<b>514,68</b>	<b>0,28</b>	<b>0,20</b>	<b>19,02</b>	<b>178,27</b>	<b>4,64</b>
<b>Полдник</b>											
№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									
	<b>Итого в день</b>		<b>59,56</b>	<b>37,67</b>	<b>152,38</b>	<b>1117,54</b>	<b>0,66</b>	<b>0,45</b>	<b>33,18</b>	<b>565,70</b>	<b>11,53</b>

**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	Са мл	Fe мл
<b>1-й завтрак</b>											
№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		<b>19,91</b>	<b>29</b>	<b>82,0</b>	<b>396,58</b>	<b>0,85</b>	<b>0,64</b>	<b>42,3</b>	<b>252,11</b>	<b>3,802</b>
<b>2-й завтрак</b>											
№11001	Груша	<b>90</b>	<b>1,2</b>	<b>0,4</b>	<b>16,8</b>	<b>76,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>6,4</b>	<b>0,4</b>
<b>Обед</b>											
№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
			<b>13,3</b>	<b>18,07</b>	<b>88,78</b>	<b>523,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>18,62</b>	<b>74,69</b>	<b>4,92</b>
<b>Полдник</b>											
№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
			<b>16,24</b>	<b>10,32</b>	<b>38,39</b>	<b>353,42</b>	<b>0,05</b>	<b>0,2</b>	<b>0,18</b>	<b>106,23</b>	<b>0,87</b>
	Вода питьевая на весь день	150/200									
	<b>Итого в день</b>		<b>50,65</b>	<b>57,79</b>	<b>225,97</b>	<b>1350,41</b>	<b>1,1</b>	<b>1,14</b>	<b>69,1</b>	<b>450,5</b>	<b>9,99</b>

**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	Са мл	Фе мл
<b>1-й завтрак</b>											
№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		<b>15,88</b>	<b>20,16</b>	<b>79,78</b>	<b>351,87</b>	<b>0,34</b>	<b>0,3</b>	<b>20,9</b>	<b>397,73</b>	<b>1,17</b>
<b>2-й завтрак</b>											
№11001	Апельсин	<b>70</b>	<b>0,34</b>	<b>0,09</b>	<b>6,4</b>	<b>34,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>48</b>	<b>26,12</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>											
№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
			<b>17,91</b>	<b>27,55</b>	<b>77,42</b>	<b>569,55</b>	<b>0,86</b>	<b>0,77</b>	<b>84,33</b>	<b>134,88</b>	<b>3,46</b>
<b>Полдник</b>											
№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									
	<b>Итого в день</b>		<b>43,57</b>	<b>52,46</b>	<b>204,13</b>	<b>1201,22</b>	<b>1,36</b>	<b>1,09</b>	<b>156,63</b>	<b>767,64</b>	<b>5,33</b>

**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	Са мл	Fe мл
<b>1-й завтрак</b>											
№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
			<b>11,40</b>	<b>20,18</b>	<b>78,03</b>	<b>482,11</b>	<b>0,22</b>	<b>0,12</b>	<b>0,5</b>	<b>135,97</b>	<b>1,86</b>
<b>2-й завтрак</b>											
№442	Сок	150/180	<b>0,62</b>	<b>0,12</b>	<b>12,37</b>	<b>53,75</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
№5	Груша	85	<b>0,17</b>	<b>0,09</b>	<b>3,49</b>	<b>15,98</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>	<b>1,7</b>	<b>14,12</b>	<b>0,16</b>
<b>Обед</b>											
№02015	Суп картофельный с вермишелью	200/25\0	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	80/10\0	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
			<b>48,16</b>	<b>28,28</b>	<b>69,77</b>	<b>599,23</b>	<b>0,24</b>	<b>0,25</b>	<b>26,11</b>	<b>164,18</b>	<b>2,07</b>
<b>Полдник</b>											
№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						
			<b>11,97</b>	<b>10,26</b>	<b>66,63</b>	<b>419,5</b>	<b>0,17</b>	<b>0,08</b>	<b>3,57</b>	<b>271,14</b>	<b>0,80</b>
	Вода питьевая на весь день	150/200									
	<b>Итого в день</b>		<b>72,18</b>	<b>58,96</b>	<b>232,77</b>	<b>1570,57</b>	<b>0,65</b>	<b>0,75</b>	<b>33,88</b>	<b>585,91</b>	<b>9,99</b>

**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	Са мл	Fe мл
<b>1-й завтрак</b>											
№05001	Суп молочный с макаронн	180/20 0	8,08	9,12	1,44	179,57	0,08	2	2,25	0,72	0
№10033	Чай с сахаром	150/18 0	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
			<b>15,98</b>	<b>18,64</b>	<b>35,56</b>	<b>375,48</b>	<b>0,18</b>	<b>2,08</b>	<b>6,75</b>	<b>199,21</b>	<b>0,53</b>
<b>2-й завтрак</b>											
№11001	Яблоко	<b>85</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>7,8</b>	<b>37,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8,0</b>	<b>12,8</b>	<b>1,8</b>
<b>Обед</b>											
№02002	Борщ сибирский со сметаной	200/25 0/5	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	150/18 0	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	150/18 0	0,62	0,04	12,06	41,81	0,01	0,02	0,48	23,8	0,39
			<b>20,01</b>	<b>34,15</b>	<b>75,98</b>	<b>631,61</b>	<b>0,35</b>	<b>0,32</b>	<b>43,11</b>	<b>143,94</b>	<b>8,49</b>
<b>Полдник</b>											
№ 02017	Компот из сухофруктов	150/18 0	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									
			<b>11,3</b>	<b>5,32</b>	<b>41,55</b>	<b>277,06</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>11,48</b>	<b>119,47</b>	<b>2,21</b>
	<b>Итого в день</b>		<b>47,69</b>	<b>58,15</b>	<b>160,89</b>	<b>1321,75</b>	<b>0,63</b>	<b>2,50</b>	<b>69,34</b>	<b>475,42</b>	<b>13,03</b>

**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	Са мл	Fe мл
<b>1-й завтрак</b>											
№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
			<b>26,09</b>	<b>27,52</b>	<b>61,31</b>	<b>488,12</b>	<b>0,53</b>	<b>0,6</b>	<b>26,52</b>	<b>190,61</b>	<b>0,98</b>
<b>2-й завтрак</b>											
№11001	Апельсины	<b>70</b>	<b>0,34</b>	<b>0,09</b>	<b>6,4</b>	<b>34,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>48,0</b>	<b>26,12</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>											
№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
			<b>22,18</b>	<b>22,94</b>	<b>60,38</b>	<b>521,95</b>	<b>0,44</b>	<b>0,16</b>	<b>20,41</b>	<b>285,34</b>	<b>3,86</b>
<b>Полдник</b>											
№03005	Пирожки печеные	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		<b>11,22</b>	<b>15,69</b>	<b>64,78</b>	<b>454,81</b>	<b>0,25</b>	<b>0,15</b>	<b>12,88</b>	<b>58,59</b>	<b>4,51</b>
	Вода питьевая на весь день	150/200									
	<b>Итого в день</b>		<b>59,83</b>	<b>66,24</b>	<b>192,87</b>	<b>1499,28</b>	<b>1,22</b>	<b>0,91</b>	<b>109,81</b>	<b>560,66</b>	<b>9,55</b>

**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	Са мл	Fe мл
<b>1-й завтрак</b>											
№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
			<b>11,68</b>	<b>22,3</b>	<b>73,28</b>	<b>279,02</b>	<b>0,38</b>	<b>0,14</b>	<b>27,0</b>	<b>29,41</b>	<b>1,14</b>
<b>2-й завтрак</b>											
№11001	Апельсин	<b>85</b>	<b>0,34</b>	<b>0,09</b>	<b>6,4</b>	<b>34,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>48,0</b>	<b>26,12</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>											
	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
			<b>23,15</b>	<b>23,29</b>	<b>73,4</b>	<b>578,20</b>	<b>0,21</b>	<b>0,2</b>	<b>62,38</b>	<b>123,16</b>	<b>4,77</b>
<b>Полдник</b>											
№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									
			<b>12,89</b>	<b>18,33</b>	<b>55,88</b>	<b>440,64</b>	<b>0,46</b>	<b>1,51</b>	<b>19,44</b>	<b>90,72</b>	<b>1,87</b>
	<b>Итого в день</b>		<b>48,06</b>	<b>64,01</b>	<b>208,96</b>	<b>1332,26</b>	<b>1,05</b>	<b>1,85</b>	<b>156,82</b>	<b>188,41</b>	<b>7,98</b>

**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	Са мл	Fe мл
<b>1-й завтрак</b>											
№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
			<b>22,42</b>	<b>31,65</b>	<b>61,44</b>	<b>556,57</b>	<b>0,47</b>	<b>0,53</b>	<b>26,44</b>	<b>142,3</b>	<b>1,4</b>
<b>2-й завтрак</b>											
№11001	Банан	90	<b>1,2</b>	<b>0,4</b>	<b>16,8</b>	<b>76,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8,0</b>	<b>6,4</b>	<b>0,4</b>
<b>Обед</b>											
№ 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
			<b>21,58</b>	<b>34,6</b>	<b>89,78</b>	<b>715,0</b>	<b>0,46</b>	<b>0,36</b>	<b>41,08</b>	<b>142,9</b>	<b>7,57</b>
<b>Полдник</b>											
№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									
			<b>8,5</b>	<b>1,97</b>	<b>30,09</b>	<b>187,04</b>	<b>0,12</b>	<b>0,02</b>	<b>2,26</b>	<b>209,26</b>	<b>0,67</b>
	<b>Итого в день</b>		<b>54,32</b>	<b>63,42</b>	<b>220,48</b>	<b>1589,16</b>	<b>1,07</b>	<b>0,91</b>	<b>80,78</b>	<b>511,36</b>	<b>12,14</b>

**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		B1	B6	C	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
<b>Итого</b>	<b>513,98</b>	<b>569,92</b>	<b>2048,5</b>	<b>13446,60</b>	<b>10,05</b>	<b>11,46</b>	<b>854,81</b>	<b>4908,54</b>	<b>104,97</b>
<b>В среднем на 1-го ребенка в день</b>	<b>51,40</b>	<b>56,99</b>	<b>204,85</b>	<b>1344,66</b>	<b>1,0</b>	<b>1,15</b>	<b>85,48</b>	<b>490,85</b>	<b>10,50</b>

***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		B1	B6	C	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
<b>Итого</b>	<b>513,98</b>	<b>569,92</b>	<b>2048,5</b>	<b>13426,54</b>	<b>9,95</b>	<b>11,47</b>	<b>853,85</b>	<b>4908,56</b>	<b>102,77</b>
<b>В среднем на 1-го ребенка в день</b>	<b>51,40</b>	<b>56,99</b>	<b>204,85</b>	<b>1342,65</b>	<b>1,0</b>	<b>1,15</b>	<b>85,39</b>	<b>490,86</b>	<b>10,28</b>