



УТВЕРЖДАЮ.
Директор школы:
Л.Н. Долгачева
31.08.2025 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		В1	В2	С	Са 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		В1	В2	С	Са мл	Fe мл
1-й завтрак											
№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
			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	150/18 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
			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		В1	В2	С	Са мг	Fe мг
1-й завтрак											
№189	Каша пшениная 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		В1	В2	С	Са мл	Fe мл
1-й завтрак											
№04024	Каша гречневая рассыпчатая	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	4,28	10,4	92,82	0,08	0,2	11,22	30,6	0,82
			2,09	3,23	5,4	59,73	0,04	0,04	1,06	9,09	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	В1				В2	С	Са 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 в день				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		В1	В2	С	Са 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 в день		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)			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины мг.			Минеральные Вещ-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са мл	Fe мл
1-й завтрак											
№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
			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	200/25 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
			20,01	34,15	75,98	631,61	0,35	0,32	43,11	143,94	8,49
Полдник											
№ 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									
			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		В1	В2	С	Са 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		В1	В2	С	Са 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		В1	В2	С	Са 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