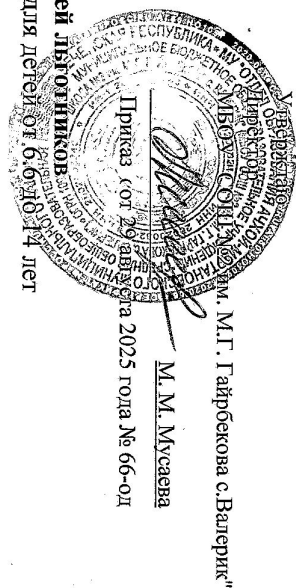


Питательное меню для питания детей дошкольников
МБОУ «СОШ №2 им. М.Г. Гайбекова с. Валерик» для детей от 6,6 до 14 лет
на 2025-2026 учебный год



№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	1 день																	
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	11,2	14,4	55,1	404	0	0	0	0			148	560	152	13,1		
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	2	20	0	0	1		19	124	11	21		
	Салат из овощей отварной	100	1,7	3	15,2	186	2	7,5	0	0	0		37	43,2	22	14		
	Хлеб	55	4,4	2,76	27,6	138	0,11	1,7	0	0	1,52		14,5	99,5	27,5	1,6		
	Итого за день:	555	13,1	20,16	112,9	786	4,11	29,2	0	2,52			218,5	826,7	212,5	49,7		
	2 день																	
	Борщ с капустой	250	1,7	5,1	10,3	93	3	38	1,1	45			93	82	25	1,8		
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	2	20	0	1			19	124	11	21		
	Хлеб 1 сорта йодирован.	55	4,4	2,76	27,6	138	0,11	1,7	0	1,52			14,5	99,5	27,5	1,6		
	Итого за день:	505	1,9	7,86	52,9	289	5,11	59,7	1,1	47,52			126,5	305,5	63,5	24,4		
	3 день																	
	Суп молочный	250	2,85	2,63	9,49	73	0,04	0,46	0,02	0,13			82,2	68,4	10,5	0,18		
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,04	16	0	0,02			56	26	18	0,2		
	Хлеб из муки 1 сорта йодир.	55	4,4	2,76	27,6	138	0,11	1,7	0	1,52			14,5	99,5	27,5	1,6		
	Итого за день:	505	3,45	5,39	37,09	335	0,19	18,16	0,02	1,67			152,7	193,9	56	1,98		
	4 день																	
	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,23	9,66	42,75	283,69	0,084	1,3	0	0			132,94	0	0	0,489		
	Печенье	40	3,42	1,76	14	89,4	0	0	0	0			0	0	0	0		
	Кефирный напиток	200	4,9	5	32,5	190	0,25	2,6	0,06	0,04			0	0	0	0		
	Хлеб из муки 1 сорта йодир.	55	4,4	2,76	27,6	138	0,11	1,7	0	1,52			14,5	99,5	27,5	1,6		
	Итого за день:	495	14,55	19,18	116,85	701,09	0,444	5,6	0,06	1,56			147,44	99,5	27,5	2,089		

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г/г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
5 день																
	Пирожки с картошкой	50	3,26	2,1	9,7	146	0,05	0	0	0	4,7	30,5	65,3	0,75		
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	2	20	0	1	19	124	11	21		
	Итого за день:	250	0,2	0	24,7	204	2,05	20	0	1	23,7	154,5	11	21,75		
6 день																
	Суп вермишелевый	250	5,6	11,7	57	163	0	0	0,44	0	60	121	42	5		
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,04	16	0	0,02	56	26	18	0,2		
	Хлеб из муки 1 сорта йодир.	55	4,4	2,76	27,6	138	0,11	1,7	0	1,52	14,5	99,5	27,5	1,6		
	Итого за день:	505	6,2	14,46	84,6	425	0,15	17,7	0,44	1,54	130,5	246,5	87,5	6,8		
7 день																
	Суп вермишелевый	250	5,6	11,7	57	163	0	0	0,44	0	60	121	42	5		
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,04	16	0	0,02	56	26	18	0,2		
	Хлеб из муки 1 сорта йодир.	55	4,4	2,76	27,6	138	0,11	1,7	0	1,52	14,5	99,5	27,5	1,6		
	Итого за день:	505	6,2	14,46	84,6	425	0,15	17,7	0,44	1,54	130,5	246,5	87,5	6,8		
8 день																
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	11,2	14,4	55,1	404	0	0	0	0	148	560	152	13,1		
	Каша с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,2	2,6	0,06	0,04	0	0	0	0		
	Хлеб из муки 1 сорта йодир.	55	4,4	2,76	27,6	138	0,11	1,7	0	1,52	14,5	99,5	27,5	1,6		
	Итого за день:	455	11,2	22,16	115,2	732	0,31	4,3	0,06	1,56	162,5	659,5	179,5	14,7		
9 день																
	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,23	9,66	42,75	283,69	0,084	1,3	0	0	132,94	0	0	0,489		
	Печенье	40	3,42	1,76	14	89,4	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Кофейный напиток	200	4,9	5	32,5	190	0,25	2,6	0,06	0,04	0	0	0	0		
	Хлеб из муки 1 сорта йодир.	55	4,4	2,76	27,6	138	0,11	1,7	0	1,52	14,5	99,5	27,5	1,6		
	Итого за день:	495	14,55	19,18	116,85	701,09	0,444	5,6	0,06	1,56	147,44	99,5	27,5	2,089		
10 день																
	Суп молочный	250	2,85	2,63	9,49	73	0,04	0,46	0,02	0,13	82,2	68,4	10,5	0,18		
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,04	16	0	0,02	56	26	18	0,2		
	Хлеб из муки 1 сорта йодир.	55	4,4	2,76	27,6	138	0,11	1,7	0	1,52	14,5	99,5	27,5	1,6		
	Итого за день:	505	3,45	5,39	37,09	335	0,19	18,16	0,02	1,67	152,7	193,9	56	1,98		