

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
муниципального автономного
общеобразовательного учреждения
городского округа Перевозский Нижегородской области
"Средняя школа № 2 г. Перевоза"
на 2025-2026 учебный год

Возрастная группа:
12-18 лет (завтрак, обед)

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
Завтрак	Макаронные изделия отварные	200	7	8.2	47	294	0.51	0	0.05	1.84	13.3	64	12	0.8	Рец.516-04г.				
	Гуляш	100	13.9	6.5	4	132	0.07	3.8	46.5	0.5	19.8	167	23.9	2.5	Рец.437-04г.				
	Батон пшеничный	50	4	0.5	24	120	0.08	0	0	0.65	11.3	45	17.5	1	Справ.по диетологии: "Медицина" 1992 г. № 9 рец.62				
	Чай с лимоном	200	0.3	0	15.2	60	0	3	0	0	3	2	1	0.1	Рец.686-04г.				
	Итого за завтрак	550	25.2	15.2	90.2	606	0.66	6.8	46.6	2.99	47.4	278	54.4	4.4					
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	6	5.6	22.3	167	0.3	9	0.03	0.84	36	185	38	2.3	Рец.139-04г.				
	Пюре картофельное	200	4.2	9	29.2	218	0.37	33.3	0.05	0.28	40	151	44	1.47	Рец.520-04г.				
	Тфтели с соусом	70/30	12.5	14.8	12.5	235	0.07	0.94	43.3	0.07	48.8	119	24	1.07	Рец.461-04г.				
	Хлеб ржаной	50	3	0.6	23.2	106	0.04	0	0	0.3	11	44	10	0.5	Справ.по диетологии: "Медицина" 1992 г. № 9 рец.63				
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	31.4	124	0.02	0.8	0	0.7	34	30	22	0.7	Рец.639-04г.				
Итого за обед	800	25.7	30	118.6	850	0.8	44	43.4	2.19	170	529	138	6.04						
Итого за день	1350	50.9	45.2	208.8	1456	1.46	50.8	90	5.18	217	807	192	10.4						

День 1

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества			№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
День 3																
Завтрак	Запеканка из творога со сгущеным молоком	200/30	30	26.6	27.4	478	0.13	1	0.07	0.4	300	453	48	1.2	Рец.366-04г.	
	Батон пшеничный	50	4	0.5	24	120	0.08	0	0	0.65	11.3	45	17.5	1	Справ.по диетологии: "Медицина" 1992 г. № 9 рец.62	
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные	200	1	0	21.2	88	0.02	4	0	0	32	0	0	0.4	Рец.707-04г.	
	Кисломолочный продукт	100	3.1	6	12.6	95	0.03	0.7	0.06	0.01	60	45	0	0.1	Рец.698-04г.	
	Итого за завтрак		580	38.1	33.1	85.2	781	0.26	5.7	0.13	1.06	403	543	65.5	2.7	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250/25	7.1	4.6	21.1	147	0.23	8.3	0.02	0.57	18	193	22	113	Рец.140-04г.	
	Макаронные изделия отварные	200	7	8.2	47	294	0.51	0	0.05	1.84	13.3	64	12	0.8	Рец.516-04г.	
	Котлеты рубленые из птицы	100	18.6	13.5	18.2	271	0.05	0.33	0	1.15	30.8	87.3	15.6	0.73	Рец.498-04г.	
	Хлеб ржаной	50	3	0.6	23.2	106	0.04	0	0	0.3	11	44	10	0.5	Справ.по диетологии: "Медицина" 1992 г. № 9 рец.63	
	Компот из свежих плодов	200	0	0	35.6	140	0.01	6	0	0.09	6	3	4	0.4	Рец.631-04г.	
Итого за обед		825	35.7	26.9	145.1	958	0.84	14.6	0.07	3.95	79.1	391	63.6	115		
Итого за день		1405	73.8	60	230.3	1739	1.1	20.3	0.2	5.01	482	934	129	118		

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг		Fe
День 4															
Завтрак	Рис отварной	200	5	8.2	51.4	304	0.05	0	0.05	0.08	20	112	17.3	1.3	Рец.5111-04г.
	Фрикадельки в соусе	55/50	13.2	13.3	14.2	230	0.06	0.85	39	0.06	43.9	107	21.6	0.96	Рец.469-04,601-04г.
	Батон пшеничный	50	4	0.5	24	120	0.08	0	0	0.65	11.3	45	17.5	1	Справ.по диетологии: "Медицина" 1992
	Кисель из яблок с клюквой	200	0	0	29.4	112	0.1	0.95	0.1	0.1	8	1	3	0.5	Рец.642-04г.
	Итого за завтрак		555	22.2	22	119	766	0.29	1.8	39.2	0.89	83.2	265	59.4	3.76
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2.3	8.2	13.4	127	0.09	20	0.04	0.35	39	69	33	1.5	Рец.110-04г.
	Капуста тушеная	180	4.6	8.3	19.2	169	0.09	39.8	0.72	0.18	111	89.1	45.7	1.8	Рец.214-04г.
	Мясо тушеное	100	15.3	5.9	3.9	132	0.37	14.6	0.06	1.96	30.4	478	49.9	4.14	Рец.433-04г.
	Хлеб ржаной	50	3	0.6	23.2	106	0.04	0	0	0.3	11	44	10	0.5	Справ.по диетологии: "Медицина" 1992 г. № 9 рец.63
	Винегрет овощной	100	1.4	10.1	6.8	124	0.09	16.2	0	0.17	18	39	12	0.7	Рец.71-04г.
Итого за обед		890	27.2	33.1	97.9	782	0.7	91.4	0.82	3.66	243	750	173	9.34	Рец.639-04г.
Итого за день		1445	49.4	55.1	216.9	1548	0.99	93.2	40	4.55	326	1014	232	13.1	

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг		Fe
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ															
День 5															
Завтрак	Пюре картофельное	200	4.2	9	29.2	218	0.37	33.3	0.05	0.28	40	151	44	1.47	Рец.520-04г.
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10.6	5.4	5.6	115	0.06	2.36	1.52	1.1	35.5	130	34.1	0.66	Рец.374-04г.
	Батон пшеничный	50	4	0.5	24	120	0.08	0	0	0.65	11.3	45	17.5	1	Справ.по диетологии: "Медицина" 1992 г. № 9 рец.62
	Чай с лимоном	200	0.3	0	15.2	60	0	3	0	0	3	2	1	0.1	Рец.686-04г.
	Итого за завтрак		550	19.1	14.9	74	513	0.51	38.7	1.57	2.03	89.7	328	96.6	3.23
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и рыбой	250/35	9.3	6.5	10	136	0.09	20	0.04	0.35	36	164	24	1.2	Рец.124-04г.
	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	11.2	14.4	55	404	0.4	0	0.05	3.23	62	227	26	2	Рец.297-04г., табл.4 стр.246,247-04г.
	Щницель рыбный натуральный	100	15.8	11.2	10	208	0	1.2	0	4.2	21.1	54.6	14.3	1	Рец.391-04г.
	Хлеб ржаной	50	3	0.6	23.2	106	0.04	0	0	0.3	11	44	10	0.5	Справ.по диетологии: "Медицина" 1992 г. № 9 рец.63
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные	200	1	0	21.2	88	0.02	4	0	0	32	0	0	0.4	Рец.707-04г.
Итого за обед		835	40.3	32.7	119.4	942	0.55	25.2	0.09	8.08	162	490	74.3	5.1	
Итого за день		1385	59.4	47.6	193.4	1455	1.06	63.9	1.66	10.1	252	817	171	8.33	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Са	Р	Мг	

День 6

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Завтрак	Макаронные изделия отварные	200	7	8.2	47	294	0.51	0	0.05	1.84	13.3	64	12	0.8	Рел.516-04г.
	Яйца варённые	1 шт (40)	5.1	4.6	0.2	63	0.02	0	0.12	0.2	22	76	6	1	Рел.337-04г.
	Батон пшеничный	50	4	0.5	24	120	0.08	0	0	0.65	11.3	45	17.5	1	Справ.по диетологии: "Мелицина" 1992 г. № 9 рел.62
	Напиток яблочный	200	0.1	0	26.4	102	0	0.5	0	0.06	2	1	1	0.3	Рел.701-04г.
	Сыр (порциями)	30	7.6	7.6	9.7	120	0.02	1.35	0.06	0.05	431	150	0	0	Рел.97-04г.
Обед	Фрукты свежие	100	0.3	0	8.6	40	0.01	1.25	0	0	9.5	0	0	0.4	Справ.по диетологии: "Мелицина" 1992 г. № 9 рел.59
	Итого за завтрак	620	24.1	20.9	115.9	739	0.64	3.1	0.23	2.8	489	336	36.5	3.5	
	Суп крестьянский с крупой	250	2.6	5.3	14.3	116	0.3	9	0.03	0.84	36	185	38	2.3	Рел.134-04г.
	Картофель тушеный с мясом	280	19.1	17.4	22.8	350	0.07	9.36	0	2.68	28.9	60.8	25.7	136	Рел.216-04г.
	Консервы овощные закусовые (порциями)	100	1.4	5.8	9	94	2.08	24.4	0	4.8	197	111	34.5	1.38	Рел.101-04г.
Итого за день	Хлеб ржаной	50	3	0.6	23.2	106	0.04	0	0	0.3	11	44	10	0.5	Справ.по диетологии: "Мелицина" 1992 г. № 9 рел.63
	Кисель из плодов или ягод све	200	0	0	32.2	134	0	1.2	0	0.1	5	1	1	0.1	Рел.640-04г.
	Итого за обед	880	26.1	29.1	101.5	800	2.49	44	0.03	8.72	278	402	109	140	
Итого за день		1500	50.2	50	217.4	1539	3.14	47.1	0.26	11.5	766	738	146	143	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)									№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
День 7																
Завтрак	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	11.2	14.4	55	404	0.4	0	0.05	3.23	62	227	26	2	Рец.297-04г., табл.4 стр.246,247-04г.	
	Котлеты, биточки, шинцели	100	15.9	14.4	16	261	0.26	0	0	3.5	14	22	26	2.2	Рец.451-04г.	
	Батон пшеничный	50	4	0.5	24	120	0.08	0	0	0.65	11.3	45	17.5	1	Справ.по диетологии: "Медицина" 1992 г. № 9 рец.62	
	Кофейный напиток	200	2.5	3.6	28.7	152	0.02	0.5	0	0	61	50	7	0.1	Рец.692-04г.	
	Итого за завтрак	550	33.6	32.9	123.7	937	0.76	0.5	0.05	7.38	148	344	76.5	5.3		
	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	3.3	6.5	20.4	156	0.14	6	0.04	0.26	17	73	18	1.2	Рец.132-04г.	
	Плов	280	30.2	16.5	52.9	490	0.05	22.9	0	0.32	96.3	98.6	53.8	0.37	Рец.443-04г.	
	Хлеб ржаной	50	3	0.6	23.2	106	0.04	0	0	0.3	11	44	10	0.5	Справ.по диетологии: "Медицина" 1992 г. № 9 рец.63	
	Кондитерское изделие промышленного производства	1 шт (30)	0	17	30	124	0.04	0	0	0	22	0	0	0.9	Справ.по диетологии: "Медицина" 1992 г. № 9 рец.64	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	31.4	124	0.02	0.8	0	0.7	34	30	22	0.7	Рец.639-04г.	
Итого за обед	820	36.5	40.6	157.9	1000	0.29	29.7	0.04	1.58	180	246	104	3.67			
Итого за день	1370	70.1	73.5	281.6	1937	1.05	30.2	0.09	8.96	329	590	180	8.97			

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества					№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
День 8																			
Завтрак	Жаркое по-домашнему	250	22.2	12.2	22.1	313	0.09	0	0.04	0.9	1.88	10.7	30.4	17.9	Рец.436-04г.				
	Батон пшеничный	50	4	0.5	24	120	0.08	0	0	0.65	11.3	45	17.5	1	Справ.по диетологии: "Медицина" 1992 г. № 9 рец.62				
	Огурец соленый	100	0.2	0	0.4	3	0	1.3	0	0	5.8	0	0	0.2	«Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях./Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Гутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011», рец.70				
	Чай с лимоном	200	0.3	0	15.2	60	0	3	0	0	3	2	1	0.1	Рец.686-04г.				
	Итого за завтрак	600	26.7	12.7	61.7	496	0.17	4.3	0.04	1.55	21.9	57.7	48.9	19.2					
	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250/25	7.1	4.6	21.1	147	0.23	8.3	0.02	0.57	18	193	22	113	Рец.140-04г.				
	Макаронные изделия отварные	200	7	8.2	47	294	0.51	0	0.05	1.84	13.3	64	12	0.8	Рец.516-04г.				
	Биточки, рубленые из птицы с соусом	70/30	12.8	10.4	8.1	180	0.07	0.33	70	2.1	24	101	34.4	1.8	Рец.500-04г.				
	Хлеб ржаной	50	3	0.6	23.2	106	0.04	0	0	0.3	11	44	10	0.5	Справ.по диетологии: "Медицина" 1992 г. № 9 рец.63				
	Компот из свежих плодов	200	0	0	35.6	140	0.01	6	0	0.09	6	3	4	0.4	Рец.631-04г.				
Итого за обед	825	29.9	23.8	135	867	0.86	14.6	70.1	4.9	72.3	405	82.4	117						
Итого за день	1425	56.6	36.5	196.7	1363	1.03	18.9	70.1	6.45	94.2	462	131	136						

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества					№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
День 8																			
Завтрак	Жаркое по-домашнему	250	22.2	12.2	22.1	313	0.09	0	0.04	0.9	1.88	10.7	30.4	17.9	Рец.436-04г.				
	Батон пшеничный	50	4	0.5	24	120	0.08	0	0	0.65	11.3	45	17.5	1	Справ.по диетологии: "Медицина" 1992 г. № 9 рец.62				
	Огурец соленый	100	0.2	0	0.4	3	0	1.3	0	0	5.8	0	0	0.2	«Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях./Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011», рец.70				
	Чай с лимоном	200	0.3	0	15.2	60	0	3	0	0	3	2	1	0.1	Рец.686-04г.				
	Итого за завтрак	600	26.7	12.7	61.7	496	0.17	4.3	0.04	1.55	21.9	57.7	48.9	19.2					
	Суп картофельный с макаронными изделиями с куррицей	250/25	7.1	4.6	21.1	147	0.23	8.3	0.02	0.57	18	193	22	113	Рец.140-04г.				
	Макаронные изделия отварные	200	7	8.2	47	294	0.51	0	0.05	1.84	13.3	64	12	0.8	Рец.516-04г.				
	Биточки, рублинные из птицы с соусом	70/30	12.8	10.4	8.1	180	0.07	0.33	70	2.1	24	101	34.4	1.8	Рец.500-04г.				
	Хлеб ржаной	50	3	0.6	23.2	106	0.04	0	0	0.3	11	44	10	0.5	Справ.по диетологии: "Медицина" 1992 г. № 9 рец.63				
	Компот из свежих плодов	200	0	0	35.6	140	0.01	6	0	0.09	6	3	4	0.4	Рец.631-04г.				
Итого за обед	825	29.9	23.8	135	867	0.86	14.6	70.1	4.9	72.3	405	82.4	117						
Итого за день	1425	56.6	36.5	196.7	1363	1.03	18.9	70.1	6.45	94.2	462	131	136						

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
День 9																	
Завтрак	Рис отварной	200	5	8.2	51.4	304	0.05	0	0.05	0.08	20	112	17.3	1.3	Рец.511-04г.		
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10.6	5.4	5.6	115	0.06	2.36	1.52	1.1	35.5	130	34.1	0.66	Рец.374-04г.		
	Батон пшеничный	50	4	0.5	24	120	0.08	0	0	0.65	11.3	45	17.5	1	Справ.по диетологии: "Медицина" 1992 г. № 9 рец.62		
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные	200	1	0	21.2	88	0.02	4	0	0	0	32	0	0	0.4	Рец.707-04г.	
	Итого за завтрак	550	20.6	14.1	102.2	627	0.21	6.36	1.57	1.83	98.7	287	68.9	3.36			
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и рыбой	250/35	9.3	6.5	10	136	0.09	20	0.04	0.35	36	164	24	1.2	Рец.124-04г.		
	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	11	14.4	55	404	0.4	0	0.05	3.23	62	227	26	2	Рец.297-04г., табл.4 стр.246,247-04г.		
	Котлеты или биточки рыбные	100	13	8.8	15.2	196	0.19	0	0.01	2.65	30	120	28	2	Рец.388-04г.		
	Хлеб ржаной	50	3	0.6	23.2	106	0.04	0	0	0.3	11	44	10	0.5	Справ.по диетологии: "Медицина" 1992 г. № 9 рец.63		
	Напиток хлопьевный	200	0	0	24.9	97	0	1.2	0	0.1	5	1	1	0.1	Рец.700-04г.		
Итого за обед	835	36.3	30.3	128.3	939	0.72	21.2	0.1	6.63	144	556	89	5.8				
Итого за день	1385	56.9	44.4	230.5	1566	0.93	27.6	1.67	8.46	243	843	158	9.16				

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг		
День 10															
Завтрак	Оладьи со стученым молоком	220/30	16.1	15.4	101.4	612	0.27	0.8	536	4.57	156	271	64	0.8	Рец.733-04г.
	Кисель из яблок с клюквой	200	0	0	29.4	112	0.1	0.95	0.1	0.1	8	1	3	0.5	Рец.642-04г.
	Фрукты свежие	100	0.3	0	8.6	40	0.01	1.25	0	0	9.5	0	0	0.4	Справ.по диетологии: "Мелисса" 1992 г. № 9 рец.59
	Итого за завтрак	550	16.4	15.4	139.4	764	0.38	3	536	4.67	174	272	67	1.7	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	6	5.6	22.3	167	0.3	9	0.03	0.84	36	185	38	2.3	Рец.139-04г.
	Макаронник с мясом	280	31.6	35	58	684	0.07	0.94	43.3	0.07	48.8	119	24	1.07	Рец.479-04г.
	Хлеб ржаной	50	3	0.6	23.2	106	0.04	0	0	0.3	11	44	10	0.5	Справ.по диетологии: "Мелисса" 1992 г. № 9 рец.63
	Салат из белокочанной капусты	100	1.4	5.1	8.9	88	0.1	32.5	0	0	37.4	27.6	15.2	0.51	Рец.43-04г.
Итого за обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	31.4	124	0.02	0.8	0	0.7	34	30	22	0.7	Рец.639-04г.
	Итого за обед	880	42	46.3	143.8	1169	0.53	43.2	43.4	1.91	167	405	109	5.08	
Итого за день		1430	58.4	61.7	283.2	1933	0.91	46.2	579	6.58	341	677	176	6.78	

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Завтрак с 12 до 18 лет

Номер дня	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества						
	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Са	Р	Мг	Fe		
1	25.2	15.2	90.2	606	0.66	6.8	46.6	2.99	47.35	278.2	54.4	4.4						
2	36	34.3	127.5	975	0.77	1	0.07	7.39	336.3	479	106	6.03						
3	38.1	33.1	85.2	781	0.26	5.7	0.13	1.06	403.3	543	65.5	2.7						
4	22.2	22	119	766	0.29	1.8	39.2	0.89	83.15	264.7	59.4	3.76						
5	19.1	14.9	74	513	0.51	38.7	1.57	2.03	89.74	327.6	96.6	3.23						
6	24.1	20.9	115.9	739	0.64	3.1	0.23	2.8	488.6	336	36.5	3.5						
7	33.6	32.9	123.7	937	0.76	0.5	0.05	7.38	148.3	344	76.5	5.3						
8	26.7	12.7	61.7	496	0.17	4.3	0.04	1.55	21.93	57.7	48.9	19.2						
9	20.6	14.1	102.2	627	0.21	6.36	1.57	1.83	98.74	286.6	68.9	3.36						
10	16.4	15.4	139.4	764	0.38	3	536	4.67	173.5	271.7	67	1.7						
Итого	262	215.5	1038.8	720.4	4.65	71.2	625	32.6	1891	3188	679	53.2						
В 1 день	26.2	21.55	103.88	72.04	0.47	7.12	62.5	3.26	189.1	318.8	67.9	5.32						

Соотношение Б:Ж:У - 1:1:4

Ккал в день - 720

Завтрак - 25%

Обед с 12 до 18 лет

Номер дня	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Мг	Мг	Fe		
1	25.7	30	118.6	850	0.8	44	43.4	2.19	169.8	528.6	138	6.04				
2	31.9	31.7	96.1	804	2.64	114	0.1	9.57	307.8	593.3	90.3	4.4				
3	35.7	26.9	145.1	958	0.84	14.6	0.07	3.95	79.1	391.3	63.6	115				
4	27.2	33.1	97.9	782	0.7	91.4	0.82	3.66	243.1	749.5	173	9.34				
5	40.3	32.7	119.4	942	0.55	25.2	0.09	8.08	162.1	489.6	74.3	5.1				
6	26.1	29.1	101.5	800	2.49	44	0.03	8.72	277.8	402.1	109	140				
7	36.5	40.6	157.9	1000	0.29	29.7	0.04	1.58	180.3	245.6	104	3.67				
8	29.9	23.8	135	867	0.86	14.6	70.1	4.9	72.3	404.6	82.4	117				
9	36.3	30.3	128.3	939	0.72	21.2	0.1	6.63	144	556	89	5.8				
10	42	46.3	143.8	1169	0.53	43.2	43.4	1.91	167.2	405.2	109	5.08				
Итого	331.6	324.5	1243.6	9111	10.4	442	158	51.2	1804	4766	1032	411				
В 1 день	33.16	32.45	124.36	911.1	1.04	44.2	15.8	5.12	180.4	476.6	103	41.1				

Соотношение Б:Ж:У - 1:1:4

Ккал в день - 911

Обед - 35%

Среднее значение за 10 дней	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Мг	Fe			
Всего	59.4	54.0	228.2	1631.5	1.5	51.4	78.4	8.4	369.4	795.4	171.2	46.4				
в том числе:																
Завтрак	26.2	21.6	103.9	720.4	0.5	7.1	62.5	3.3	189.1	318.8	67.9	5.3				
Обед	33.2	32.5	124.4	911.1	1.0	44.2	15.8	5.1	180.4	476.6	103.2	41.1				

Соотношение Б:Ж:У - 1:1:4

Ккал в день - 1631

Завтрак - 25%

Обед - 35%

Для приготовления блюд используется йодированная соль.

При составлении меню использован "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах" под общей редакцией В. Т. Давыдовой, "Хлебпродинформ", Москва, 2004 г.