

Приложение 1
к приказу МАОУ "СШ № 2 г. Перевоза"
№ 126-ПД от 26.08.2025 года

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

Возрастная группа:
7-11 лет (завтрак, обед)

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	Мg	Fe	Ca	Р	Мg	Fe	
День 1																			
Завтрак	Омлет натуральный	150	15	25.1	2.9	299	0.02	0	0.12	0.2	22	76	6	1	Рец.340-04г.				
	Бутерброд с сыром	60	8	5	26	176	0.07	0.8	0.04	0.55	296	36	114	0.8	Справ.по диетологии: "Медина" 1992 г. № 9 рец.62, Рец.97-04г.				
		Чай с лимоном	200	0.3	0	15.2	60	0	3	0	0	3	2	1	0.1	Рец.686-04г.			
	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	510	26.4	36.1	56.7	630	0.12	4.5	0.22	0.76	381	159	121	2					
	Суп картофельный с бобовы	250	6	5.6	22.3	167	0.3	9	0.03	0.84	36	185	38	2.3	Рец.139-04г.				
	Пюре картофельное	150	3	6.8	21.9	164	0.28	25	0.04	0.21	30	113	33	1.1	Рец.520-04г.				
	Тфтели с соусом	60/30	9	13.2	11.2	209	0.06	0.85	39	0.06	43.9	106.7	21.6	0.96	Рец.461-04г., рец.601-04г.				
	Обед	Хлеб ржаной	50	3	0.6	23.2	106	0.04	0	0.3	11	44	10	0.5	Справ.по диетологии: "Медина" 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	740	21	26.2	110	770	0.7	35.7	39.07	2.11	154.9	478.7	124.6	5.56						
Итого за день	1250	47.4	62.3	166.7	1400	0.82	40.15	39.29	2.87	535.9	637.7	245.6	7.56						

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	Ca	P	Mg	Fe	
День 2																			
Завтрак	Каша вязкая (пшеница с сахаром и маслом)	150/10/10	4,6	9,4	31	228	0,23	1	0,03	0,52	194	215	51	2	Рец.302-04г., табл.4 стр.246,247-04г.				
	Батон пшеничный	40	3,2	0,4	19,2	96	0,06	0	0	0,52	9	36	14	0,8	Справ.по диетологии: "Медицина" 1992 г. № 9 рец.62				
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,03	1	0,02	0,01	249	185	36	0,83	Рец.693-04г.				
	Фрукты свежие	100	0,3	0	8,6	40	0,01	1,25	0	0	9,5	0	0	0,4	Справ.по диетологии: "Медицина" 1992 г. № 9 рец.59				
	Итого за завтрак	510	13	14,8	91,3	554	0,33	3,25	0,05	1,05	461,5	436	101	4,03					
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	240/10	3	6,3	19,6	151	0,14	6	0,04	0,26	17	73	18	1,2	Справ.по диетологии: "Медицина" 1992 г. № 9 рец.364				
	Голубцы ленивые с мясом	240	19	16,1	15,9	301	0,31	68	0,05	3,38	64	299	22	1	Справ.по диетологии: "Медицина" 1992 г. № 9 рец.63				
	Хлеб ржаной	50	3	0,6	23,2	106	0,04	0	0	0,3	11	44	10	0,5					
	Консервы овощные закусочные (порциями)	60	0,8	3,5	5,4	56	1,25	14,6	0	2,88	118,2	66,8	20,7	0,83	Рец.101-04г.				
	Напиток клюквенный	200	0	0	24,9	97	0	1,2	0	0,1	5	1	1	0,1	Рец.700-04г.				
Итого за обед	800	25,8	26,5	89	711	1,74	89,8	0,09	6,92	215,2	483,8	71,7	3,63						
Итого за день	1310	38,8	41,3	180,3	1265	2,07	93,05	0,14	7,97	676,7	919,8	172,7	7,66						

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 3															
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ															
Завтрак	Жаркое по-домашнему	200	17.8	9.8	17.8	250	0.07	0	0.03	0.71	1.5	8.6	24.3	20	Рец.436-04г.
	Батон пшеничный	40	3.2	0.4	19.2	96	0.06	0	0	0.52	9	36	14	0.8	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.
	Салат из белокочанной капусты	60	0.8	3.1	5.3	53	0.06	19.5	0	0	22.42	16.57	9.1	0.31	Рец.43-04г.
	Итого за завтрак	500	22.8	13.3	63.5	487	0.21	23.5	0.03	1.23	64.92	61.17	47.4	21.51	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	225/25	5	4.4	19	135	0.23	8.3	0.02	0.57	18	193	22	113	Рец.140-04г.
	Макаронные изделия отварные	150	5	6.1	35.3	220	0.38	0	0.04	1.38	10	48	9	0.6	Рец.516-04г.
	Котлеты рубленые из птицы	90	16.8	12.2	16.4	244	0.045	0.3	0	1.04	27.72	78.6	14.07	0.68	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	740	29.8	23.3	129.5	845	0.705	14.6	0.06	3.38	72.72	366.6	59.07	115.2		
Итого за день	1240	52.6	36.6	193	1332	0.915	38.1	0.09	4.61	137.64	427.77	106.5	136.7		

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	Ca	P	Mg	Fe	
День 4																			
Завтрак	Оладьи со стученым молоком	180/20	13.1	12.6	83	500	0.2	0.6	402	3.43	117	203	48	0.6	Реп.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	Реп.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: "Медицина" 1992 г. № 9 реп.59				
	Итого за завтрак	500	13.4	12.6	121	652	0.31	2.8	402.1	3.53	134.5	204	51	1.5					
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	240/10	2	7	12.9	123	0.09	20	0.04	0.35	39	69	33	1.5	Реп.110-04г.				
Обед	Капустя тушеная	150	3.8	6.9	16	141	0.08	33.2	0.6	0.15	92.25	74.25	38.1	1.5	Реп.214-04г.				
	Мясо тушеное	90	12	5.3	3.5	119	0.3	12	0.05	1.61	25	393	41	3.4	Реп.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 реп.63				
	Винегрет овощной	60	0.8	6.1	4.1	74	0.054	9.72	0	0.1	10.8	23.4	7.2	0.42	Реп.71-04г.				
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	31.4	124	0.02	0.8	0	0.7	34	30	22	0.7	Реп.639-04г.				
Итого за обед	800	21.6	25.9	91.1	687	0.584	75.7	0.69	3.21	212.05	633.65	151.3	8.02						
Итого за день	1300	35	38.5	212.1	1339	0.894	78.5	402.79	6.74	346.55	837.65	202.3	9.52						

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

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
День 5															
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ															
Завтрак	Рис отварной	150	3.8	6.1	38.5	228	0.04	0	0.04	0.06	15	84	13	1	Рец.511-04г.
	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	9.5	4.9	5	104	0.06	2.36	1.52	1.1	35.49	129.61	34.14	0.66	Рец.374-04г.
	Батон пшеничный	40	3.2	0.4	19.2	96	0.06	0	0	0.52	9	36	14	0.8	Справ.по диетологии: "Медицина" 1992 г. № 9 рец.62
	Овощи соленые	60	0.1	0	0.24	2	0	0.78	0	0	3.48	0	0	0.12	«Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях»/Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Гутельяна. – М.: Делфи 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	540	16.9	11.4	78.14	490	0.16	6.14	1.56	1.68	65.97	251.61	62.14	2.68	
	Шп из свежей капусты с картофелем и рыбой	215/35	7	5.9	8.6	124	0.09	20	0.04	0.35	36	164	24	1.2	Рец.124-04г.
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8	10.8	41.3	303	0.33	0	0.04	2.7	51.7	189.2	21	1.7	Рец.297-04г., табл.4 стр.246,247-04г.
	Шницель рыбный натуральн	90	14	10.1	9	187	0	1.1	0	3.8	19	49.1	12.9	0.9	Рец.391-04г.
	Обед	Хлеб ржаной	50	3	0.6	23.2	106	0.04	0	0	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	32	0	0	0.4	Рец.707-04г.	
Итого за обед	740	33	27.4	103.3	808	0.48	25.1	0.08	7.15	149.7	446.3	67.9	4.7		
Итого за день	1280	49.9	38.8	181.44	1298	0.64	31.2	1.64	8.83	215.67	697.91	130	7.38		

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	В1	С	А	Е	Са	Р	
Завтрак	Макаронные изделия отварные	150	5.3	6.1	35.3	220	0.38	0	0.04	1.38	10	48	9	0.6	Рец.516-04г.						
	Котлеты, биточки, шницели	90	14.3	12.9	14.4	235	0.24	0	0	3.15	12.4	245.25	23.63	2.03	Рец.451-04г.						
	Батон пшеничный	40	3.2	0.4	19.2	96	0.06	0	0	0.52	9	36	14	0.8	Справ.по диетологии: "Медицина" 1992 г. № 9 рец.62						
	Напиток яблочный	200	0.1	0	26.4	102	0.003	0.5	0.003	0.06	2	1	1	0.3	Рец.701-04г.						
	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	26	25.4	107.9	748	0.713	1.2	0.103	5.12	93.4	375.25	47.63	3.83	Рец.134-04г.							
Обед	Суп крестьянский с крупой	250	2.6	5.3	14.3	116	0.3	9	0.03	0.84	36	185	38	2.3	Рец.101-04г.						
	Картофель тушеный с мясом	240	15	14.9	19.3	201	0.06	7.8	0	2.23	24.1	50.7	21.4	113	Рец.216-04г.						
	Консервы овощные закусовые (порциями)	60	0.8	3.5	5.4	56	1.25	14.6	0	2.88	118.2	66.8	20.7	0.83	Рец.101-04г.						
	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						
	Кисель из плодов или ягод с сахаром	200	0	0	32.2	134	0	1.2	0	0.1	5	1	1	0.1	Рец.640-04г.						
Итого за обед	800	21.4	24.3	94.4	613	1.65	32.6	0.03	6.35	194.3	347.5	91.1	116.7								
Итого за день	1380	47.4	49.7	202.3	1361	2.363	33.8	0.133	11.5	287.7	722.75	138.7	120.6								

День 6

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)							№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg		Fe
День 7															
Завтрак	Каша вязкая (манная с сахаром и маслом)	150/10/10	3.7	8.4	29.8	215	0.09	1	0.03	0.35	187	162	27	0.7	Рец.302-04г., табл.4 стр.246,247-04г.
	Батон пшеничный	40	3.2	0.4	19.2	96	0.06	0	0	0.52	9	36	14	0.8	Справ.по диетологии: "Мелицина" 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.
	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 рец.59
	Итого за завтрак	510	9.7	12.4	86.3	503	0.18	2.75	0.03	0.87	266.5	248	48	2	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	240/10	3	6.3	19.6	151	0.14	6	0.04	0.26	17	73	18	1.2	Рец.132-04г.
	Плов	240	24	14.2	45.4	420	0.04	18.8	0	0.26	79.14	81	44.2	0.3	Рец.443-04г.
	Хлеб ржаной	50	3	0.6	23.2	106	0.04	0	0.3	11	44	10	0.5	Справ.по диетологии: "Мелицина" 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: "Мелицина" 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	770	30	38.1	149.6	925	0.28	25.6	0.04	1.52	163.14	228	94.2	3.6		
Итого за день	1280	39.7	50.5	235.9	1428	0.46	28.4	0.07	2.39	429.64	476	142.2	5.6		

Примечания	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 8																	
Завтрак	Рис отварной	150	3.8	6.1	38.5	228	0.04	0	0.04	0.06	15	84	13	1	Рец.511-04г.		
	Птица отварная	90	14.2	8	0.3	130	0.07	3.7	0.034	0.02	25.4	124.76	21.8	1.46	Рец.487-04г.		
	Батон пшеничный	40	3.2	0.4	19.2	96	0.06	0	0	0.52	9	36	14	0.8	Справ.по диетологии: "Медлица" 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.		
	Винегрет овощной	60	0.8	6.1	4.1	74	0.054	9.72	0	0.1	10.8	23.4	7.2	0.42	Рец.71-04г.		
	Итого за завтрак	540	22.3	20.6	77.3	588	0.224	16.4	0.074	0.7	63.2	270.16	57	3.78			
	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	225/25	5	4.4	19	135	0.23	8.3	0.02	0.57	18	193	22	113	Рец.140-04г.		
	Макаронные изделия отварные	150	5	6.1	35.3	220	0.38	0	0.04	1.38	10	48	9	0.6	Рец.516-04г.		
	Биточки, рубленые из птицы с соусом	60/30	11	9.4	7.2	160	0.06	0.3	630	1.9	21.6	90.5	31.8	1.6	Рец.500-04г.		
	Обед	Хлеб ржаной	50	3	0.6	23.2	106	0.04	0	0.3	11	44	10	0.5	Справ.по диетологии: "Медлица" 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	740	24	20.5	120.3	761	0.72	14.6	630.06	4.24	66.6	378.5	76.8	116.1			
	Итого за день	1280	46.3	41.1	197.6	1349	0.944	31	630.13	4.94	129.8	648.66	133.8	119.9			

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

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
День 9															
Завтрак	Пюре картофельное	150	3.2	6.8	21.9	164	0.28	25	0.04	0.21	30	113	33	1.1	Рец.520-04г.
	Рыба отварная	90	17.4	0.7	0	79	0.1	1.58	0.011	0	36	218	26	0.068	Рец.369-04г.
	Батон пшеничный	40	3.2	0.4	19.2	96	0.06	0	0	0.52	9	36	14	0.8	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.
	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
Итого за завтрак		510	24.8	24.9	92.3	551	0.5	30.6	0.051	0.73	129	367	73	3.268	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и рыбой	215/35	7	5.9	8.6	124	0.09	20	0.04	0.35	36	164	24	1.2	Рец.124-04г.
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8	10.8	41.3	303	0.33	0	0.04	2.7	51.7	189.2	21	1.7	Рец.297-04г.,табл.4 стр.246,247-04г.
	Котлеты или биточки рыбные	90	11.7	7.9	13.7	177	0.27	0	0.023	3.81	27	173.25	24.75	1.8	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" 1992г. № 9 рец.63
	Напиток клюквенный	200	0	0	24.9	97	0	1.2	0	0.1	5	1	1	0.1	Рец.700-04г.
Итого за обед		740	29.7	25.2	111.7	807	0.73	21.2	0.103	7.26	130.7	571.45	80.75	5.3	
Итого за день		1250	54.5	50.1	204	1358	1.23	51.8	0.154	7.99	259.7	938.45	153.8	8.568	

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	Мg		
День 10															
Завтрак	Запеканка из творога со слоистым молоком	150/20	22.5	20	20.6	359	0.1	0.8	0.05	0.3	225	340	36	0.9	Рец.366-04г. Справ. по
	Батон пшеничный	40	3.2	0.4	19.2	96	0.06	0	0	0.52	9	36	14	0.8	диетологии: "Мелицина" 1992 г. № 9 рец.62
	Кисель из ябл. с клюквой	200	0	0	29.4	112	0.1	0.95	0.1	0.1	8	1	3	0.5	Рец.642-04г. Справ. по
	Фрукты свежие	100	0.3	0	8.6	40	0.01	1.25	0	0	9.5	0	0	0.4	диетологии: "Мелицина" 1992 г. № 9 рец.59
	Итого за завтрак	510	26	20.4	77.8	607	0.27	3	0.15	0.92	251.5	377	53	2.6	
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. Справ. по
	Макаронник с мясом	240	25	30	49.7	586	0.06	0.85	39	0.06	43.9	106.7	21.6	0.96	Рец.479-04г. Справ. по
	Хлеб ржаной	50	3	0.6	23.2	106	0.04	0	0	0.3	11	44	10	0.5	диетологии: "Мелицина" 1992 г. № 9 рец.63
	Салат из белокочанной капусты	60	0.8	3.1	5.3	53	0.06	19.5	0	0	22.42	16.57	9.1	0.31	Рец.43-04г. Справ. по
	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. Справ. по
Итого за обед	800	34.8	39.3	131.9	1036	0.48	30.1	39.03	1.9	147.32	382.27	100.7	4.77		
Итого за день	1310	60.8	59.7	209.7	1643	0.75	33.1	39.18	2.82	398.82	759.27	153.7	7.37		

Завтрак с 7 до 11 лет

Номер дня	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Ca	P	Mg	Fe
1	26.4	36.1	56.7	630	0.12	4.5	0.22	0.76	381	159	121	2				
2	13	14.8	91.3	554	0.33	3.25	0.05	1.05	461.5	436	101	4.03				
3	22.8	13.3	63.5	487	0.21	23.5	0.03	1.23	64.92	61.17	47.4	21.51				
4	13.4	12.6	121	652	0.31	2.8	402.1	3.53	134.5	204	51	1.5				
5	16.9	11.4	78.14	490	0.16	6.14	1.56	1.68	65.97	251.61	62.14	2.68				
6	26	25.4	107.9	748	0.713	1.2	0.103	5.12	93.4	375.25	47.63	3.83				
7	9.7	12.4	86.3	503	0.18	2.75	0.03	0.87	266.5	248	48	2				
8	22.3	20.6	77.3	588	0.224	16.4	0.074	0.7	63.2	270.16	57	3.78				
9	24.8	24.9	92.3	551	0.5	30.6	0.051	0.73	129	367	73	3.268				
10	26	20.4	77.8	607	0.27	3	0.15	0.92	251.5	377	53	2.6				
Итого	201	192	852.24	5810	3.017	94.1	404.37	16.6	1911.5	2749.2	661.2	47.2				
В 1 день	20.1	19.2	85.224	581	0.302	9.41	40.437	1.66	191.15	274.92	66.12	4.72				

Соотношение Б:Ж:У - 1:1:4

Ккал в день - 581

Завтрак - 25%

Обед с 7 до 11 лет

Номер дня	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	21	26.2	110	770	0.7	35.7	39.07	2.11	154.9	478.7	124.6	5.56				
2	25.8	26.5	89	711	1.74	89.8	0.09	6.92	215.2	483.8	71.7	3.63				
3	29.8	23.3	129.5	845	0.705	14.6	0.06	3.38	72.72	366.6	59.07	115.2				
4	21.6	25.9	91.1	687	0.584	75.7	0.69	3.21	212.05	633.65	151.3	8.02				
5	33	27.4	103.3	808	0.48	25.1	0.08	7.15	149.7	446.3	67.9	4.7				
6	21.4	24.3	94.4	613	1.65	32.6	0.03	6.35	194.3	347.5	91.1	116.7				
7	30	38.1	149.6	925	0.28	25.6	0.04	1.52	163.14	228	94.2	3.6				
8	24	20.5	120.3	761	0.72	14.6	630.06	4.24	66.6	378.5	76.8	116.1				
9	29.7	25.2	111.7	807	0.73	21.2	0.103	7.26	130.7	571.45	80.75	5.3				
10	34.8	39.3	131.9	1036	0.48	30.1	39.03	1.9	147.32	382.27	100.7	4.77				
Итого	271	277	1130.8	7963	8.069	365	709.25	44	1506.6	4316.8	918.1	383.6				
В 1 день	27.1	27.7	113.08	796.3	0.807	36.5	70.925	4.4	150.66	431.68	91.81	38.36				

Соотношение Б:Ж:У - 1:1:4

Ккал в день - 796

Обед - 35%

Среднее значение за 10 дней	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Всего	47.2	46.9	198.3	1377.3	1.1	45.9	111.4	6.1	341.8	706.6	157.9	43.1				
в том числе:																
Завтрак	20.1	19.2	85.2	581.0	0.3	9.4	40.4	1.7	191.1	274.9	66.1	4.7				
Обед	27.1	27.7	113.1	796.3	0.8	36.5	70.9	4.4	150.7	431.7	91.8	38.4				

Соотношение Б:Ж:У - 1:1:4

Ккал в день - 1377

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. Лапиной, "Хлебпродинформ", Москва, 2004 г.