

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Шайгинская основная общеобразовательная школа»**

Утверждено
приказом по МОУ Шайгинская ООШ
от 23.08.2024г №103-од
Директор школы / Л.И. Соловьева



**Циклическое десятидневное меню
двухразового питания учащихся
(возрастная группа 12 и старше)
2024-2025 учебный год**

1 день

Понедельник - 1 (возраст от 11 до 17 лет)															
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				% от суточной нормы в 2713 ккал.
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
175	Каша вязкая молочная из риса и пшеница с маслом	250	11,7	14,48	42	260	0,1	0,96	54,8	0,06	133,38	156,72	37,22	0,81	
Пром.	Батон нарезной	25	1,9	0,8	12,5	64,8	0	0	0	0,6	5,5	21,3	8,3	0,5	
54-1з-2020	сыр твердых сортов в нарезе	15	3,5	4,5	0	86,7	0	0	39	0	150,0	81,6	7,05	0,09	
Пром.	Фрукты(апельсин)	100	0,98	0,19	6,84	81	0,04	0,52	0,35	0	217	57,96	24,5	0,18	
378	Чай с молоком	200	2	1,35	23	81	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41	
Итого за завтрак		590	20,08	21,32	84,34	573,5	0,18	2,81	104,15	0,66	632,48	410,38	92,47	1,99	21,14
Обед															
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,4	0	1,8	10,1	0,04	15	80	0	8	16	12	0,84	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,8	2,4	13,8	125,2	0,11	8,25	0	0,33	29,2	67,58	27,28	1,13	
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,06	7	15,4	226,8	0,24	28,86	5541	0	25,62	223,29	14,8	4,72	
290/330	Курица тушеная в сметанном соусе	150	9,09	10,16	3,51	142	0,04	0,66	29,3	0,82	29,84	3,41	15,6	1,04	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71	0,06	0,07	0	0,39	11,75	19,5	6,5	0,6	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,2	11,31	60	0,04	0	0	0	7	31,6	9,4	0,78	
348	Компот из изюма	200	0,31	0,08	20	196,7	0,02	0	0	0	20,32	19,36	8,12	0,45	
Итого за обед		900	20,13	20,14	80,32	831,8	0,55	52,84	5650,3	1,54	131,73	380,74	93,7	9,56	30,66
Итого за день		1490	40,21	41,46	164,66	1405,3	0,73	55,65	5754,45	105,7	764,21	791,12	186,17	11,55	

2 день

Вторник - 1 (возраст от 11 до 17 лет)															
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				% от суточной нормы в 2713 ккал.
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	250	14,8	17,3	53,3	264	0,07	1,06	52,73	0,46	121,88	107,45	18,45	0,45	
Пром.	Батон нарезной	25	1,9	0,8	12,5	64,8	0	0	0	0,6	5,5	21,3	8,3	0,5	
386	Йогурт	100	3	2,58	4	50	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2	
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,2	12,47	215	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
Итого за завтрак		575	20,23	20,88	82,27	593,8	0,1	11,09	52,73	1,06	154,48	142,55	37,15	3,43	21,89
Обед															
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0	2,5	11	0,02	6	6	0	14	25	8	0,54	
95	Рассольник домашний (со сметаной)	250	5,56	6,3	10,23	205,6	0,1	13,13	0	0	39,75	65,83	28,08	1,08	
202	Макароны отварные	180	3,46	3,5	15,23	135,7	0,08	0	0	0	12,14	22,17	8,14	0,81	
9	Гуляш из говядины	150	6,97	9,97	2,89	176,89	0,06	0,92	0,04	0	21,81	99,36	22,03	3,06	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71	0,06	0,07	0	0,39	11,75	19,5	6,5	0,6	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,2	11,31	60	0,04	0	0	0	7	31,6	9,4	0,78	
348	Компот из кураги	200	1	0,08	24,36	194,56	0,02	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48	
Итого за обед		900	20,86	20,35	81,02	854,75	0,38	20,72	6,04	0,39	138,77	285,36	99,71	7,35	31,51
Итого за день		1475	41,09	41,23	163,29	1448,55	0,48	31,81	58,77	139,8	293,25	427,91	136,86	10,78	

3 день

Среда - 1 (возраст от 11 до 17 лет)																
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			% от суточной нормы в 2713 ккал.		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg		Fe	
	Завтрак															
312	Картофельное пюре	180	3,98	6,33	18,53	165	0,17	21,79	0	0	44,37	103,91	33,3	1,21		
294	Котлеты рубленные из птицы	100	10,13	12,2	21,6	187,12	0,09	0,8	101,52	0	53,53	73,71	18,9	1,6		
Пром.	Батон нарезной	25	1,9	0,8	12,5	64,8	0	0	0	0,6	5,5	21,3	8,3	0,5		
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,3	10,3	47	0,06	90	0	0	51	35	20	0,5		
383	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	0,57	17,09	138	0,03	0,38	9,5	0	127,99	117,86	17,99	0,64		
	Итого за завтрак	605	20,11	20,2	80,02	601,92	0,35	112,97	111,02	0,6	282,39	351,78	98,49	4,45	22,19	

Обед																
8.1.6.4.	огурцы солёные нарезка	60	0,8	0,1	0	13	0,02	5	0	0	23	24	14	0,6		
98	Суп крестьянский с крупой (рис)	250	5,38	7,92	24,09	240	0,04	9,88	0	0	35,88	33,58	14,18	0,58		
4-10м-202	Капуста тушеная с мясом	250	35,5	12,9	8,85	300	0,2	80	219	0	94	277	51	4		
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71	0,06	0,07	0	0,39	11,75	19,5	6,5	0,6		
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,2	11,31	60	0,04	0	0	0	7	31,6	9,4	0,78		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	17,26	140	0,02	0,73	0	0	32,48	23,44	17,46	0,7		
	Итого за обед	820	46,31	21,72	76,01	824	0,38	95,68	219	0,39	204,11	409,12	112,54	7,26	30,37	
	Итого за день	1425	66,42	41,92	156,03	1425,92	0,73	208,65	330,02	0,99	486,5	760,9	211,03	11,71		

4 день

Четверг - 1 (возраст от 11 до 17 лет)																
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			% от суточной нормы в 2713 ккал.		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg		Fe	
	Завтрак															
54-4т-202	Пудинг из творога с яблоком	250	14,3	15,45	41,2	361	0,1	7	187	0	267	361	50	3		
Пром.	Батон нарезной	25	1,9	0,8	12,5	64,8	0	0	0	0,6	5,5	21,3	8,3	0,5		
386	Йогурт	100	3	2,58	4	50	0,03	5	0	0	19,0	16	12	2,3		
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	23	81	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41		
	Итого за завтрак	575	20,72	20,18	80,7	556,8	0,17	13,33	197	0,6	418,1	491,1	85,7	6,21	20,52	

Обед																
54-3з-202	Помидор в нарезке	60	0,4	0	2,5	11	0,04	15	80	0	8	16	12	0,84		
104	Суп картофельный с фрикадельками мясными	250	8,02	6,88	17,65	232,8	0,14	11,26	7	0	37,23	144,91	40,95	1,7		
304	Рис отварной	180	3,67	6,45	10,1	278	0,03	0	0	0	1,64	73,13	19,6	0,63		
260	Гуляш из говядины	150	6,97	10,31	2,89	175,89	0,06	0,92	0,04	0	21,81	99,36	22,03	3,06		
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71	0,06	0,07	0	0,39	11,75	19,5	6,5	0,6		
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,2	11,31	60	0,04	0	0	0	7	31,6	9,4	0,78		
356	Кисель из апельсинов	200	0,24	0,12	21,46	175	0,02	18,3	0	0	19,24	12,36	6,86	0,19		
	Итого за обед	900	22,77	24,26	80,41	1003,69	0,39	45,55	87,04	0,39	106,67	396,86	117,34	7,8	37,00	
	Итого за день	1475	43,49	44,44	161,11	1560,49	0,56	58,88	100,37	0,99	524,77	887,96	203,04	14,01		

5 день

Пятница - 1 (возраст от 11 до 17лет)																
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества	Минеральные вещества			% от суточной нормы (2713 ккал)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Mg		Fe
	Завтрак															
401	Оладьи со сгущенкой	200	14,34	15,08	47,39	219,09	0,28	0,88	38,24	0	222,33	271,76	61,41	2,61		
338	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,86	0,3	8,3	81	0,02	5	0	0	19	16	12	2,3		
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	2,3	7,8	12,76	137	0,04	0,11	59	0	139,2	96	9,45	0,49		
383	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	0,57	17,09	138,4	0,03	0,38	9,5	0	127,99	117,86	17,99	0,64		
	Итого за завтрак	550	21,2	23,75	85,54	575,49	0,37	6,37	106,74	0	508,52	501,62	100,85	6,04	21,21	

Обед																
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества	Минеральные вещества			% от суточной нормы (2713 ккал)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Mg		Fe
	Обед															
	закуска огурец солёный	60	0,15	1,23	1,4	14,30	0,02	6	6	0	14	25	8	0,54		
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,2	3	7,3	138	0,06	15,78	0	0	49,25	49	22,13	0,83		
294/330	Котлеты рубленые из курицы с соусом сметанным	100	9,76	5,48	8,35	187,12	0,09	0,8	101,52	0	53,53	73,71	18,9	1,6		
143	Рагу из овощей	180	3,48	10,23	13,56	198,09	0,16	19,97	25,2	0	32,56	89,1	31,46	1,2		
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71	0,06	0,07	0	0,39	11,75	19,5	6,5	0,6		
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,2	11,31	60	0,04	0	0	0	7	31,6	9,4	0,78		
348	Компот из кураги	200	1	0,08	24,36	194,56	0,02	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48		
	Итого за обед	850	20,06	20,52	80,78	863,07	0,45	43,22	132,72	0,39	200,41	309,81	113,95	6,03	31,81	
	Итого за день	1400	41,26	44,27	166,32	1438,56	0,82	49,59	239,46	0,39	708,93	811,43	214,8	12,07		

6 день

Понедельник - 2 (возраст от 11 до 17 лет)																
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества	Минеральные вещества			% от суточной нормы (2713 ккал)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Mg		Fe
	Завтрак															
181	Каша манная	220	12,56	15,4	47,51	340	0,07	1,06	52,73	0	121,9	107,45	18,45	0,45		
Пром.	Батон нарезной	25	1,9	0,8	12,5	64,8	0	0	0	0,6	5,5	21,3	8,3	0,5		
338	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,4	7,35	47	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2		
54-60-202	яйцо варёное	40	4,8	4,1	0,3	56,6	0,04	0,11	59	0	139,2	96	9,45	0,49		
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,02	12,47	65,6	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
	Итого за завтрак	585	20,19	20,72	80,13	574	0,14	11,2	111,73	0,6	293,7	238,55	46,6	3,92	21,16	

Обед																
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества	Минеральные вещества			% от суточной нормы (2713 ккал)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Mg		Fe
	Обед															
54-33-202	помидор в нарезке	60	0,4	0	2,5	11	0,04	15	80	0	8	16	12	0,84		
102	Суп картофельный с горохом	250	1,86	3,6	3,54	148,25	0,05	5,83	0	0	42,68	88,1	35,58	2,05		
202	Макароны отварные	180	5,86	5,58	19,57	178,67	0,08	0	38,01	0	16,19	50,1	10,86	1,09		
268	Шницель говяжий	100	8,78	11,07	10,3	234,7	0,08	0,34	44,8	0	43,14	188,8	55,78	2,8		
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71	0,06	0,07	0	0,39	11,75	19,5	6,5	0,6		
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,2	11,31	60	0,04	0	0	0	7	31,6	9,4	0,78		
348	Компот из изюма	200	0,31	0,08	20	196,7	0,02	0	0	0	20,32	19,36	8,12	0,45		
	Итого за обед	850	20,68	20,83	81,72	900,32	0,37	21,24	162,81	0,39	149,08	413,46	138,24	8,61	33,19	
	Итого за день	1435	40,87	41,55	161,85	1474,32	0,51	32,44	274,54	0,99	442,78	652,01	184,84	12,53		

7 день

Вторник - 2 (возраст от 11 до 17 лет)															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			% от суточной нормы (на 2713 ккал)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg		Fe
	Завтрак														
4-12м-202	Плов с курицей	250	16,2	16,9	35,7	397	0,1	5,6	48,9	0	32	243	106	2,4	
Пром.	Батон нарезной	25	1,9	0,8	12,5	64,8	0	0	0	0,6	5,5	21,3	8,3	0,5	
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,3	10,3	47	0,06	90	0	0	51	35	20	0,5	
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,17	2,68	23,12	101	0,04	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13	
	Итого за завтрак	575	20,67	20,68	81,62	609,8	0,2	96,9	68,9	0,6	214,28	389,3	148,3	3,53	22,48

	Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	4,8	2,78	9,89	140,6	0,05	10,68	0	0	49,73	54,6	26,13	1,23	
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,06	7	15,4	226,8	0,24	28,86	5541	0	25,62	223,29	14,8	4,72	
260	Гуляш из говядины	150	6,97	10,31	2,89	176,89	0,06	0,92	0,04	0	21,81	99,36	22,03	3,06	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71	0,06	0,07	0	0,39	11,75	19,5	6,5	0,6	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,2	11,31	60	0,04	0	0	0	7	31,6	9,4	0,78	
342	Компот из свежих плодов(яблок)	200	0,16	0,16	27,9	155	0,012	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95	
	Итого за обед	840	20,46	20,75	81,89	830,29	0,462	41,43	5541,04	0,39	130,09	432,75	84	11,34	30,60
	Итого за день	1415	41,13	41,43	163,51	1440,09	0,662	138,33	5609,94	0,99	344,37	822,05	232,3	14,87	

8 день

Среда - 2 (возраст от 11 до 17 лет)															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			% от суточной нормы (на 2713 ккал)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg		Fe
	Завтрак														
223	Запеканка из творога	220	13,2	8,82	41,2	283	0,12	1,28	91,5	0	233,38	277,58	43,01	1,33	
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	2,13	7,8	12,76	157	0,04	0,11	59	0	139,2	96	9,45	0,49	
Пром.	Батон нарезной	25	1,9	0,8	12,5	64,8	0	0	0	0,6	5,5	21,3	8,3	0,5	
386	Йогурт	100	3	2,58	4	50	0,03	5	0	0	19,0	16	12	2,3	
377	Чай с лимоном	200	0,53	0,02	9,87	41,6	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36	
	Итого за завтрак	595	20,76	20,02	80,33	596,4	0,19	9,22	150,5	0,6	411,28	415,28	75,16	4,98	21,98

	Обед														
закуска	огурец солёный	60	0,15	1,23	1,4	14,3	0,02	6	6	0	14	25	8	0,54	
98	Суп крестьянский с крупой со сметаной (крупя перло	250	5,7	8,78	7,28	205,3	0,04	9,88	0	0	35,88	33,58	14,18	0,58	
312	Картофельное пюре	180	3,68	2,34	15,53	186	0,17	21,79	0	0	44,37	103,91	33,3	1,21	
234	Котлета рыбная	100	6,72	9,07	14,53	245	0,07	0,6	44,91	0	67,53	171,33	37,73	1,35	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71	0,06	0,07	0	0,39	11,75	19,5	6,5	0,6	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,2	11,31	60	0,04	0	0	0	7	31,6	9,4	0,78	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	17,26	140	0,02	0,73	0	0	32,48	23,44	17,46	0,7	
	Итого за обед	850	20,88	22,22	81,81	921,6	0,42	39,07	50,91	0,39	213,01	408,36	126,57	5,76	33,97
	Итого за день	1445	41,64	42,24	162,14	1518	0,61	48,29	201,41	0,99	624,29	823,64	201,73	10,74	

9 день

Четверг - 2 (возраст от 11 до 17 лет)																
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества	Минеральные вещества			% от суточной нормы в 2713 ккал.	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Mg		Fe
Завтрак																
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	250	13,6	18,79	44,12	316	0,2	0,91	52,19	0	151,1	252,25	68,62	0,99		
Пром.	Батон нарезной	25	1,9	0,8	12,5	64,8	0	0	0	0,6	5,5	21,3	8,3	0,5		
338	Фрукты(апельсин)	100	0,98	0,19	6,84	80,8	0,08	0,7	20	0	120	90	14	0,1		
383	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	0,57	17,09	138	0,03	0,38	9,5	0	127,99	117,86	17,99	0,64		
Итого за завтрак		575	20,18	20,35	80,55	599,6	0,31	1,99	81,69	0,6	404,59	481,41	108,91	2,23	22,10	

Обед																
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0	2,5	11	0,04	15	80	0	8	16	12	0,84		
87	Суп с рыбными консервами	250	6,42	8,08	11,23	180	0,13	18,25	102	0	99,75	153,25	48,25	1,25		
259	Жаркое по-домашнему	230	10,29	11,78	17,8	376	0,2	8,88	0	0	40,09	271,41	56,83	5,07		
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71	0,06	0,07	0	0,39	11,75	19,5	6,5	0,6		
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,2	11,31	60	0,04	0	0	0	7	31,6	9,4	0,78		
356	Кисель из апельсинов	200	0,39	0,1	30,15	175	0,02	18,3	0	0	19,24	12,36	6,36	0,19		
Итого за обед		800	20,97	20,46	87,49	873	0,49	60,5	182	0,39	185,83	504,12	139,34	8,73	32,18	
Итого за день		1375	41,15	40,81	168,04	1472,6	0,8	62,49	263,69	0,99	590,42	985,53	248,25	10,96		

10 день

Пятница - 2 (возраст от 11 до 17 лет)																
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества	Минеральные вещества			% от суточной нормы в 2713 ккал.	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Mg		Fe
Завтрак																
294	Котлеты рубленые из птицы	100	10,13	12,2	21,6	187,12	0,09	0,8	101,52	0	53,53	73,71	18,9	1,6		
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,06	7	15,4	226,8	0,24	28,86	5541	0	25,62	223,29	14,8	4,72		
Пром.	Батон нарезной	25	1,9	0,8	12,5	64,8	0	0	0	0,6	5,5	21,3	8,3	0,6		
Пром.	Фрукты яблоко	100	0,4	0,3	10,3	47	0,06	90	0	0	51	35	20	0,5		
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,17	2,68	23,12	101	0,04	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13		
Итого за завтрак		605	19,66	22,98	82,92	626,72	0,43	120,96	5662,52	0,6	261,43	443,3	76	7,55	23,10	

Обед																
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	10,1	0,02	6	6	0	14	25	8	0,54		
96	Рассольник ленинградский (со сметаной)	250	4,02	9,3	18,2	177,2	0,09	8,38	0	0	29,15	56,73	24,2	0,93		
244	Плов из отварной говядины	230	12,1	10,97	25,32	460	0,06	0,4	0	0	33,26	238,71	49,1	3,3		
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71	0,06	0,07	0	0,39	11,75	19,5	6,5	0,6		
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,2	11,31	60	0,04	0	0	0	7	31,6	9,4	0,78		
377	Чай с лимоном	200	0,53	0,02	9,87	41,6	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36		
Итого за обед		800	20,62	20,79	81	819,9	0,27	17,68	6	0,39	109,36	375,94	99,6	6,51	30,2	
Итого за день		1405	40,28	43,77	163,92	1446,62	0,7	138,64	5668,52	0,99	370,79	819,24	175,6	14,06		

Среднее значение показателей за цикл (10 дней) завтраки и обеды 11-17 лет

День недели	Завтрак,обед	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			% от суточных нормы в 2713 ккал	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg		Fe
1 день	Завтрак	590	20,08	21,32	84,34	573,5	0,18	2,81	104,15	0,66	632,48	410,38	92,47	1,99	21,14
	Обед	900	20,13	20,14	80,32	831,8	0,55	52,84	5650,3	1,54	131,73	380,74	93,7	9,56	30,66
2 день	Завтрак	575	20,23	20,88	82,27	593,8	0,1	11,09	52,73	1,06	154,48	142,55	37,15	3,43	21,89
	Обед	900	20,86	20,35	81,02	854,75	0,38	20,72	6,04	0,39	138,77	285,36	99,71	7,35	31,51
3 день	Завтрак	605	20,11	20,2	80,02	601,92	0,35	112,97	111,02	0,6	282,39	351,78	98,49	4,45	22,19
	Обед	820	46,31	21,72	76,01	824	0,38	95,68	219	0,39	204,11	409,12	112,5	7,26	30,37
4 день	Завтрак	575	20,72	20,18	80,7	556,8	0,17	13,33	197	0,6	418,1	491,1	85,7	6,21	20,52
	Обед	900	22,77	24,26	80,41	1003,69	0,39	45,55	87,04	0,39	106,67	396,86	117,3	7,8	37,00
5 день	Завтрак	550	21,2	23,75	85,54	575,49	0,37	6,37	106,74	0	508,52	501,62	100,9	6,04	21,21
	Обед	850	20,06	20,52	80,78	863,07	0,45	43,22	132,72	0,39	200,41	309,81	114	6,03	31,81
6 день	Завтрак	585	20,19	20,72	80,13	574	0,14	11,2	111,73	0,6	293,7	238,55	46,6	3,92	21,16
	Обед	850	20,68	20,83	81,72	900,32	0,37	21,24	162,81	0,39	149,08	413,46	138,2	8,61	33,19
7 день	Завтрак	575	20,67	20,68	81,62	609,8	0,2	96,9	68,9	0,6	214,28	389,3	148,3	3,53	22,48
	Обед	840	20,46	20,75	81,89	830,29	0,462	41,43	5541,04	0,39	130,09	432,75	84	11,34	30,60
8 день	Завтрак	595	20,76	20,02	80,33	596,4	0,19	9,22	150,5	0,6	411,28	415,28	75,16	4,98	21,98
	Обед	850	20,88	22,22	81,81	921,6	0,42	39,07	50,91	0,39	213,01	408,36	126,6	5,76	33,97
9 день	Завтрак	575	20,18	20,35	80,55	599,6	0,31	1,99	81,69	0,6	404,59	481,41	108,9	2,23	22,10
	Обед	800	20,97	20,46	87,49	873	0,49	60,5	182	0,39	185,83	504,12	139,3	8,73	32,18
10 день	Завтрак	605	19,66	22,98	82,92	626,72	0,43	120,96	5662,52	0,6	261,43	443,3	76	7,55	23,10
	Обед	800	20,62	20,79	81	819,9	0,27	17,68	6	0,39	109,36	375,94	99,6	6,51	30,22
Среднее значение за 10дней завтраки		583	20,38	21,11	81,84	590,80	0,24	38,684	664,70	0,59	358,13	386,53	86,96	4,433	21,78
Среднее значение за 10дней обеды		851	23,37	21,20	81,25	872,24	0,42	43,793	1203,79	3,27	156,91	391,65	112,50	7,90	32,15