

**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 7-11 лет)
2024-2025 учебный год**

1 день

7																
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	В ы х о д в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				% от суточной нормы в 2350 ккал.	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	Завтрак															
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	200	7	9,48	27,23	232	0,07	0,68	39,14	0	95,27	111,94	26,58	0,58		
54-1з-2020	сыр твёрдых сортов в нарезке	15	3,7	4,5	0	86,7	0	0	39	0	150	81,6	7,05	0,09		
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		
Пром.	фрукты(апельсин)	100	0,98	0,19	6,84	81	0,04	0,52	0,35	0	217,0	57,96	24,5	0,18		
378	Чай с молоком	200	2	1,35	23	81	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36		
	Итого за завтрак	540	15,58	16,32	69,57	545,5	0,11	4,03	78,49	0,6	481,97	277,2	68,83	1,71	21,52	
	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	200	2,2	2	16,8	116	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	850	19,53	19,74	83,32	822,6	0,55	52,84	5650,3	1,54	131,73	380,74	93,7	9,56	35,00	
	Итого за день	1390	35,11	36,06	152,89	1368,1	0,66	56,87	5728,8	80,03	613,7	657,94	162,53	11,27		

2 день

Вторник - 1 (возраст от 7 до 11 лет)																
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	В ы х о д в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				% от суточной нормы в 2350 ккал.	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	Завтрак															
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	200	12,1	13,6	34,2	234,6	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	0,04	0,52	0,35	0	217	57,96	24,5	0,18		
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	525	19,17	19,66	73,82	450,40	0,15	2,88	73,08	1,06	470,16	276,71	65,25	1,26	21,70	
	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)	200	2,56	4,3	10,23	185,2	0,1	13,13	0	0	39,75	65,83	28,08	1,08		
202	Макароны отварные	150	3,46	3,43	15,23	123,1	0,08	0	0	0	12,14	22,17	8,14	0,81		
260	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	820	17,86	18,28	81,02	821,75	0,38	20,72	6,04	0,39	138,77	285,36	99,71	7,35	34,97	
	Итого за день	1345	37,03	37,94	154,84	1272,15	0,53	23,6	79,12	139,8	608,93	562,07	164,96	8,61		

3 день

Среда - 1 (возраст от 7 до 11 лет)																	
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	В ы х о д в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				% от суточной нормы в 2350 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			
312	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	11,32	109,73	0,14	18,16	0	0	36,98	86,6	27,75	1,01			
Пром.	Батон нарезной	25	1,9	0,8	13	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			
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	19,21	16,3	70,36	546,65	0,06	10,38	9,5	0,6	149,49	150,16	35,29	3,34	23,26		
	Обед																
8.1.6.4.	огурцы солёные в нарезке	60	0,8	0,1	0	13	0,02	5	0	0	23	24	14	0,6			
98	Суп крестьянский с крупой (рис)	200	1,21	3,85	3,23	74	0,04	9,88	0	0	35,88	33,58	14,18	0,58			
54-10м-2020	Капуста тушёная с мясом	200	9,36	11,3	13,2	350	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	720	16	16,05	59,5	708	0,38	95,68	219	0,39	204,11	409,12	112,54	7,26	30,13		
	Итого за день	1295	35,21	32,35	129,86	1254,65	0,44	106,06	228,5	0,99	353,6	559,28	147,83	10,6			

4 день

Четверг - 1 (возраст от 7 до 11 лет)																	
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	В ы х о д в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				% от суточной нормы в 2350 ккал.		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	Завтрак																
54-4т-2020	Пудинг из творога с яблоком	180	11,65	15	29,5	321	0,1	7	187	0	267	361	50	3			
Пром.	Батон нарезной	25	1,9	0,8	13	65	0	0	0	0,6	5,5	21,3	8,3	0,5			
386	йогурт	100	3	2,58	4	50	0,04	0,52	0,35	0	217,0	57,96	24,5	0,18			
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	505	18,07	19,73	69,5	517,0	0,18	8,85	197,35	0,6	616,1	533,06	98,2	4,09	22,00		
	Обед																
54-3з-2020	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	200	7,3	7	13,2	218,3	0,14	11,26	7	0	37,23	144,91	40,95	1,7			
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	9,76	210,11	0,03	0	0	0	1,37	60,95	16,34	0,53			
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			
356	Кисель из апельсина	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	820	22,05	23,35	75,62	922,3	0,39	45,55	87,04	0,39	106,4	384,68	114,08	7,7	39,25		
	Итого за день	1325	40,12	43,08	145,12	1439,3	0,57	54,4	95,89	0,99	722,5	917,74	212,28	11,79			

5 день

Пятница - 1 (возраст от 7 до 11 лет)																	
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	В ы х о д в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				% от суточной нормы в 2350 ккал.		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	Завтрак																
401	Оладьи со сгущенкой	200	11,24	10,45	32,55	219,09	0,28	0,88	38,24	0	222,33	271,76	61,41	2,61			
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			
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	18,22	19,01	69,24	575,49	0,39	1,89	107,09	0	706,52	543,58	113,35	3,92	24,49		

Обед																	
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	В ы х о д в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				% от суточной нормы в 2350 ккал.		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	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	200	1,7	2,97	5,3	108	0,06	15,78	0	0	49,25	49	22,13	0,83			
294/330	Котлеты рубленные 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	150	2,26	6,34	11,7	178	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	770	18,34	16,6	76,92	812,98	0,45	43,22	132,72	0,39	200,41	309,81	113,95	6,03	34,59		
	Итого за день	1320	36,56	35,61	146,16	1388,47	0,84	45,11	239,81	0,39	906,93	853,39	227,3	9,95			

6 день

Понедельник - 2 (возраст от 7 до 11 лет)																	
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	В ы х о д в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				% от суточной нормы в 2350 ккал.		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	Завтрак																
181	Каша манная	210	10,56	14,4	38,51	320	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			
54-60-2020	яйцо варёное	40	4,8	4,1	0,3	56,6	0,03	0	140	0	22	74	22	1,00			
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,02	12,47	65,6	0,00	2,83	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28			
	Итого за завтрак	575	18,19	19,72	71,13	554	0,13	13,89	192,73	0,6	176,5	216,55	59,15	4,43	23,57		

Обед																	
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	В ы х о д в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				% от суточной нормы в 2350 ккал.		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
54-33-2020	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	200	0,9	2,3	2,85	122,4	0,05	5,83	0	0	42,68	88,1	35,58	2,05			
202	Макароны отварные	150	3,46	3,43	19,45	123,1	0,06	0	28,57	0	12,14	37,57	8,14	0,81			
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	770	17,32	17,38	80,91	818,9	0,35	21,24	153,37	0,39	145,03	400,93	135,52	8,33	34,85		
	Итого за день	1345	35,51	37,1	152,04	1372,9	0,48	35,13	346,1	0,99	321,53	617,48	194,67	12,76			

7 день

Вторник - 2 (возраст от 7 до 11 лет)															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	В ы х о д в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				% от суточной нормы в 2350 ккал.
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак														
54-12м-2020	Плов из курицы	220	13,2	15,9	33,7	367,97	0,3	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	545	17,67	19,68	79,62	580,77	0,4	96,9	68,9	0,6	214,28	389,3	148,3	3,53	24,71

Обед															
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	0,9	1,35	8,23	110,3	0,05	10,68	0	0	49,73	54,6	26,13	1,23	
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,06	7	15,4	196	0,24	0	45	0	29,69	236,64	158,08	5,32	
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	790	16,56	19,32	80,23	769,19	0,462	12,57	45,04	0,39	134,16	446,1	227,28	11,94	32,73
	Итого за день	1335	34,23	39	159,85	1349,96	0,86	109,47	113,94	0,99	348,44	835,4	375,58	15,47	

8 день

Среда - 2 (возраст от 7 до 11 лет)															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	В ы х о д в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				% от суточной нормы в 2350 ккал.
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак														
223	Запеканка из творога	210	11,9	8,82	40,7	279	0,2	1	78,2	0	119,7	196	34	1	
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	
386	йогурт	100	3	2,58	4	50	0,04	0,52	0,35	0	217	57,96	24,5	0,18	
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	560	17,56	19,22	67,33	527,6	0,28	4,46	137,55	0	490,1	354,36	70,35	2,03	22,45

Обед															
98	Суп крестьянский с крупой со сметаной (крупя перловая)	200	1,3	3,66	5,23	195,3	0,04	9,88	0	0	35,88	33,58	14,18	0,58	
312	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	11,32	109,73	0,14	18,16	0	0	36,98	86,6	27,75	1,01	
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	710	15,73	15,86	74,15	821,03	0,37	29,44	44,91	0,39	191,62	366,05	113,02	5,02	34,94
	Итого за день	1270	33,29	35,08	141,48	1348,63	0,65	33,9	182,46	0,39	681,72	720,41	183,37	7,05	

9 день

Четверг - 2 (возраст от 7 до 11 лет)																
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	В ы х о д граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				% от суточной нормы в 2350 ккал.	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	Завтрак															
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	9	14,79	35	296	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	525	15,58	16,35	71,43	579,6	0,31	1,99	81,69	0,6	404,59	481,41	108,91	2,23	24,66	

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	200	3,12	5,32	9,58	154,6	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	55,83	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	750	17,67	17,7	85,84	847,6	0,49	60,5	182	0,39	185,83	504,12	138,34	8,73	36,07	
	Итого за день	1275	33,25	34,05	157,27	1427,2	0,8	62,49	263,69	0,99	590,42	985,53	247,25	10,96		

10 день

Пятница - 2 (возраст от 7 до 11 лет)																
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	В ы х о д граммах	Химический состав (г)				Витамины				Минеральные вещества				% от суточной нормы в 2350 ккал.	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	Завтрак															
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		
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,06	4	15,4	226,8	0,24	0	45	0	29,69	236,64	158	5,32		
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		
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	505	19,26	19,68	72,62	579,72	0,28	1,3	65	0,6	160,97	347,94	180,3	5,95	24,67	

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)	200	1,62	4,31	7,23	107,25	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	750	18,22	15,8	70,03	749,95	0,27	17,68	6	0,39	109,36	375,94	99,6	6,51	31,91	
	Итого за день	1255	37,48	35,48	142,65	1329,67	0,55	18,98	71	0,99	270,33	723,88	279,9	12,46		

Среднее значение показателей за цикл (10 дней) завтраки и обеды 7-11 лет

День недели	Завтрак,обед	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				% от суточной нормы в 2350 ккал.
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1 день	Завтрак	540	15,58	16,32	69,57	545,5	0,11	4,03	78,49	0,6	481,97	277,2	68,83	1,71	21,52
	Обед	850	19,53	19,74	83,32	822,6	0,55	52,84	5650,3	1,54	131,73	380,74	93,7	9,56	35,00
2 день	Завтрак	525	19,17	19,66	73,82	450,4	0,15	2,88	73,08	1,06	470,16	276,71	65,25	1,26	21,70
	Обед	820	17,86	18,28	81,02	821,75	0,38	20,72	6,04	0,39	138,77	285,36	99,71	7,35	34,97
3 день	Завтрак	575	19,21	16,3	70,36	546,65	0,06	10,38	9,5	0,6	149,49	150,16	35,29	3,34	23,26
	Обед	720	16	16,05	59,5	708	0,38	95,68	219	0,39	204,11	409,12	112,54	7,26	30,13
4 день	Завтрак	505	18,07	19,73	69,5	517	0,18	8,85	197,35	0,6	616,1	533,06	98,2	4,09	22,00
	Обед	820	22,05	23,35	75,62	922,3	0,39	45,55	87,04	0,39	106,4	384,68	114,08	7,7	39,25
5 день	Завтрак	550	18,22	19,01	69,24	575,49	0,39	1,89	107,09	0	706,52	543,58	113,35	3,92	24,49
	Обед	770	18,34	16,6	76,92	812,98	0,45	43,22	132,72	0,39	200,41	309,81	113,95	6,03	34,59
6 день	Завтрак	575	18,19	19,72	71,13	554	0,13	13,89	192,73	0,6	176,5	216,55	59,15	4,43	23,57
	Обед	770	17,32	17,38	80,91	818,9	0,35	21,24	153,37	0,39	145,03	400,93	135,52	8,33	34,85
7 день	Завтрак	545	17,67	19,68	79,62	580,77	0,4	96,9	68,9	0,6	214,28	389,3	148,3	3,53	24,71
	Обед	790	16,56	19,32	80,23	769,19	0,462	12,57	45,04	0,39	134,16	446,1	227,28	11,94	32,73
8 день	Завтрак	560	17,56	19,22	67,33	527,6	0,28	4,46	137,55	0	490,1	354,36	70,35	2,03	22,45
	Обед	710	15,73	15,86	74,15	821,03	0,37	29,44	44,91	0,39	191,62	366,05	113,02	5,02	34,94
9 день	Завтрак	525	15,58	16,35	71,43	579,6	0,31	1,99	81,69	0,6	404,59	481,41	108,91	2,23	24,66
	Обед	750	17,67	17,7	85,84	847,6	0,49	60,5	182	0,39	185,83	504,12	138,34	8,73	36,07
10 день	Завтрак	505	19,26	19,68	72,62	579,72	0,28	1,3	65	0,6	160,97	347,94	180,3	5,95	24,67
	Обед	750	18,22	15,8	70,03	749,95	0,27	17,68	6	0,39	109,36	375,94	99,6	6,51	31,91
Среднее значение за 10дней завтраки		540,5	17,85	18,57	71,46	545,7	0,229	13,67	101,14	0,53	387,07	357,03	94,79	4,14	23,22
Среднее значение за 10дней обеды		775	17,93	18,01	76,754	809,4	0,4092	39,94	652,64	0,51	154,74	386,29	124,77	7,84	34,44