

Примерное 10-ти дневное меню для обучающихся 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях Московской области в части рационального завтрака, обеда.

День		Наименование	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества								Вариант 1	Вариант 2
				г	г	г	ккал	С, мг	В 1, мг	В2, мг	А, рет.экв	D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг		
День 1 (Понедельник)		День 1 (Понедельник)																				
День 1 (Понедельник)		Завтрак																				
День 1 (Понедельник)	1	Блины	180	12,83	11,30	68,40	426,41	0,54	0,17	0,19	37,92	-	135,78	171,49	27,70	1,34	-	-	-	0,01	982	982
День 1 (Понедельник)	2	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,20	0,01	0,08	8,40	-	61,40	43,80	6,80	0,04	-	-	-	0,00	780	780
День 1 (Понедельник)	3	Соус ягодный	20	0,02	0,04	8,81	35,62	1,60	0,00	0,00	-	-	0,82	0,53	0,50	0,04	-	-	-	0,00	789	789
День 1 (Понедельник)	4	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	-	54,60	0,11	0,01	0,05	39,00	-	132,00	81,00	5,25	0,15	13,20	-	-	-	21	21
День 1 (Понедельник)	5	Напиток на выбор: Какао на молоке	200	3,55	3,35	20,43	127,00	0,52	0,02	0,12	12,90	-	109,66	104,46	29,04	1,01	-	-	-	0,01	872-2	872-2
		или Чай*		-	-	-	-	-	-	-	-	-	9,41	15,66	-	-	-	-	-	-	877-2	877-2
		Сахар порционный*	200/5	-	-	-	5,00	19,95	-	-	-	-	0,15	-	-	0,02	-	-	-	-	887	887
День 1 (Понедельник)	6	Хлебная корзина	60	4,50	1,74	30,84	157,20	-	0,07	0,02	-	-	14,10	50,40	7,80	0,72	-	-	-	-	25	25
День 1 (Понедельник)	7	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20	-	-	-	0,00	850	850
День 1 (Понедельник)		Итого:	595	26,22	22,96	149,38	913,43	12,96	0,31	0,47	98,22	0,00	469,76	462,68	86,09	5,50	13,20	0,00	0,00	0,02		
День 1 (Понедельник)		Обед																				
День 1 (Понедельник)	1	Огурцы соленные	35	0,28	0,04	0,60	4,55	1,75	0,01	0,01	-	-	8,05	8,40	4,90	0,21	-	-	-	0,00	248	248
День 1 (Понедельник)	2	Свекла отварная	35	0,55	0,04	3,23	15,41	3,67	0,01	0,01	-	-	13,57	15,77	8,07	0,51	-	-	-	0,00	258	258
День 1 (Понедельник)	3	Морковь свежая / Кукуруза консервированная	35	0,46	0,04	2,42	12,25	1,75	0,02	0,02	-	-	9,45	19,25	13,30	0,25	-	-	-	0,00	240	237
День 1 (Понедельник)	4	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92	-	-	-	-	-	-	0,16	-	-	-	-	-	-	793	793
День 1 (Понедельник)	5	Суп «Министроне»	250	2,30	4,80	13,03	105,22	28,15	0,10	0,08	18,85	-	84,26	64,92	32,35	1,15	-	-	-	0,00	306	306
День 1 (Понедельник)	6	Печень по-строгановски	100	14,93	10,38	4,21	184,38	25,45	0,24	1,66	4 334,40	-	362,48	284,03	17,88	5,28	-	-	-	0,01	583	583
День 1 (Понедельник)	7	Пюре картофельное	180	3,92	4,45	26,38	161,63	15,55	0,19	0,16	14,85	-	62,81	115,87	39,57	1,47	-	-	-	0,01	737	737
День 1 (Понедельник)	8	Напиток на выбор: Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,02	-	-	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	-	-	-	969	969
		или Кисель из смородины*		0,17	0,06	26,07	105,62	16,00	0,00	0,01	-	-	10,98	9,90	4,96	0,27	-	-	-	0,00	892	892
День 1 (Понедельник)	9	Хлебная корзина	80	5,24	1,60	40,32	197,60	-	0,09	0,02	-	-	109,40	133,60	15,20	1,72	-	-	-	0,00	26	26
День 1 (Понедельник)		Итого:	923	27,84	29,39	116,25	858,57	92,32	0,66	1,98	4368,10	0,00	661,01	651,90	136,24	10,85	0,00	0,00	0,00	0,04		
День 1 (Понедельник) Итого		Итого за день**	1518	54,06	52,34	265,63	1772,00	105,28	0,97	2,45	4466,32	0,00	1130,77	1114,58	222,33	16,36	13,20	0,00	0,00	0,06		
День 2 (Вторник)		День 2 (Вторник)																				
День 2 (Вторник)		Завтрак																				
День 2 (Вторник)	1	Каша «Дружба»	250	8,79	9,60	50,12	318,58	0,83	0,15	0,20	35,63	-	178,71	222,39	52,67	1,12	-	-	-	0,01	418	418
День 2 (Вторник)	2	Соус ягодный	20	0,02	0,04	8,81	35,62	1,60	0,00	0,00	-	-	0,82	0,53	0,50	0,04	-	-	-	0,00	789	789
День 2 (Вторник)	3	Напиток на выбор: Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,79	3,40	19,47	126,86	0,60	2,42	0,13	15,00	-	141,30	114,84	30,00	1,73	-	-	-	0,02	875	875
		или Чай*		-	-	-	-	-	-	-	-	-	9,41	15,66	-	-	-	-	-	-	877-2	877-2
		Сахар порционный*	200/5	-	-	5,00	19,95	-	-	-	-	-	0,15	-	-	0,02	-	-	-	-	887	887
День 2 (Вторник)	4	Йогурт фруктовый	125	3,50	3,13	14,88	97,50	1,25	0,08	0,34	35,00	1,25	250,00	212,50	23,75	0,13	183,75	0,00	0,03	0,01	III	III
День 2 (Вторник)	5	Хлебная корзина	60	4,50	1,74	30,84	157,20	-	0,07	0,02	-	-	14,10	50,40	7,80	0,72	-	-	-	-	25	25
День 2 (Вторник)		Итого:	655	20,60	17,91	124,12	735,76	4,28	2,71	0,69	85,63	1,25	584,93	600,66	114,71	3,74	183,75	0,00	0,03	0,04		
День 2 (Вторник)		Обед																				
День 2 (Вторник)	1	Помидоры	35	0,39	0,07	1,33	8,40	8,75	0,02	0,01	-	-	4,90	9,10	7,00	0,32	-	-	-	0,00	251	251
День 2 (Вторник)	2	Капуста пекинская	35	0,53	0,07	0,70	5,60	5,25	0,01	0,03	-	-	26,95	11,90	14,00	0,21	77,00	0,00	0,01	0,00	233	233
День 2 (Вторник)	3	Огурцы свежие	35	0,28	0,04	0,88	4,90	3,50	0,01	0,01	-	-	8,05	14,70	4,90	0,21	-	-	-	0,00	249	249
День 2 (Вторник)	4	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92	-	-	-	-	-	-	0,16	-	-	-	-	-	-	793	793
День 2 (Вторник)	5	Борщ с капустой и картофелем	250	2,07	3,03	12,66	86,29	14,88	0,06	0,06	13,80	-	113,64	53,88	24,14	1,13	-	-	-	0,01	264	264
День 2 (Вторник)	6	Говядина по-мексикански	100	14,19	12,43	10,52	224,97	20,50	0,11	0,14	5,04	-	26,86	173,06	34,29	2,51	13,04	0,00	0,00	0,01	572	572
День 2 (Вторник)	7	Гречка отварная рассыпчатая	180	7,95	3,56	35,99	207,50	-	0,27	0,13	5,40	-	14,80	188,49	126,12	4,24	-	-	-	0,00	720	720
День 2 (Вторник)	8	Напиток на выбор: Компот вишневый	200	0,16	0,04	16,11	66,26	3,00	0,01	0,01	-	-	7,82	6,00	5,20	0,14	-	-	-	0,00	914	914
		или Компот из плодов сухих*		0,80	0,06	21,39	87,90	1,00	0,01	0,04	200,00	-	23,30	38,40	18,40	600,03	-	-	-	-	933	933
День 2 (Вторник)	9	Хлебная корзина	80	5,24	1,60	40,32	197,60	-	0,09	0,02	-	-	109,40	133,60	15,20	1,72	-	-	-	0,00	26	26
День 2 (Вторник)		Итого:	923	30,80	28,83	118,50	873,44	55,88	0,57	0,42	24,24	0,00	312,42	590,89	230,85	10,48	90,04	0,00	0,01	0,02		
День 2 (Вторник) Итого		Итого за день**	1578	51,40	46,74	242,61	1609,20	60,16	3,28	1,11	109,87	1,25	897,35	1191,54	345,56	14,21	273,79	0,00	0,04	0,07		
День 3 (Среда)		День 3 (Среда)																				
День 3 (Среда)		Завтрак																				
День 3 (Среда)	1	Вареники с творогом	180	16,72	14,92	46,69	383,67	-	0,13	0,26	60,30	-	99,30	168,89	36,83	1,04	-	-	-	0,00	1007	1007
День 3 (Среда)	2	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,20	0,01	0,08	8,40</											

Примерное 10-ти дневное меню для обучающихся 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях Московской области в части рационалов завтрак, обед.

День		Наименование	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества								Вариант 1	Вариант 2
				г	г	г		С, мг	В 1, мг	В2, мг	А, рет.экв	D, мкг	Са, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг		
День 3 (Среда)	5	Суп гороховый	250	12,78	5,35	27,64	198,86	10,77	0,33	0,14	16,80	-	57,01	174,06	57,27	2,94	-	-	-	0,01	288	288
День 3 (Среда)	6	Шницель рубленый куриный	100	16,96	14,73	13,79	245,89	1,24	0,08	0,11	53,34	-	17,95	135,49	15,89	1,42	-	-	-	0,00	716	716
День 3 (Среда)	7	Макароны отварные с овощами	180	5,83	4,39	35,75	207,04	7,51	0,12	0,07	13,61	-	34,37	83,29	30,11	1,37	-	-	-	0,00	461	461
День 3 (Среда)	8	<i>Напиток на выбор:</i> Сок или Компот из вишни с яблоками*	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,02	-	-	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	-	-	-	969	969
				0,25	0,13	24,35	101,01	5,30	0,01	0,01	-	-	11,68	8,53	7,27	0,67	-	-	-	0,00	917	917
		Хлебная корзина	80	5,24	1,60	40,32	197,60	-	0,09	0,02	-	-	109,40	133,60	15,20	1,72	-	-	-	0,00	26	26
День 3 (Среда)	9	Итого:	923	43,18	34,36	142,63	1040,25	39,27	0,67	0,42	83,75	0,00	316,02	585,40	150,27	10,91	240,00	0,00	0,00	0,02		
День 3 (Среда) Итого		Итого за день**	1503	69,81	56,52	270,31	1856,35	51,58	0,94	0,91	165,35	0,00	617,30	964,48	240,23	15,97	240,00	0,00	0,00	0,04		
День 4 (Четверг)		День 4 (Четверг)																				
День 4 (Четверг)		Завтрак																				
День 4 (Четверг)	1	Хлопья сладкие с молоком	250	11,58	6,09	82,43	413,07	1,00	1,12	0,22	25,01	3,00	205,93	152,74	31,67	6,74	97,40	0,00	0,01	0,02	410-2	410-2
День 4 (Четверг)	2	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	-	54,60	0,11	0,01	0,05	39,00	-	132,00	81,00	5,25	0,15	13,20	-	-	-	21	21
День 4 (Четверг)	3	<i>Напиток на выбор:</i> Кофейный напиток злаковый на молоке или Чай* Сахар порционный*	200/5	3,79	3,40	19,47	126,86	0,60	2,42	0,13	15,00	-	141,30	114,84	30,00	1,73	-	-	-	0,02	875	875
				-	-	-	-	-	-	-	-	-	9,41	15,66	-	-	-	-	-	-	877-2	877-2
				-	-	5,00	19,95	-	-	-	-	-	0,15	-	-	0,02	-	-	-	-	887	887
День 4 (Четверг)	4	Хлебная корзина	60	4,50	1,74	30,84	157,20	-	0,07	0,02	-	-	14,10	50,40	7,80	0,72	-	-	-	-	25	25
День 4 (Четверг)	5	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20	-	-	-	0,00	850	850
День 4 (Четверг)	6	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	-	0,03	0,02	4,00	-	11,60	36,00	8,00	0,84	-	-	-	-	1043	1043
День 4 (Четверг)		Итого:	665	26,75	19,97	172,30	965,53	11,71	3,67	0,45	83,01	3,00	520,93	445,98	91,72	12,38	110,60	0,00	0,01	0,04		
День 4 (Четверг)		Обед																				
День 4 (Четверг)	1	Помидоры	35	0,39	0,07	1,33	8,40	8,75	0,02	0,01	-	-	4,90	9,10	7,00	0,32	-	-	-	0,00	251	251
День 4 (Четверг)	2	Капуста свежая / Горошек консервированный	35	0,63	0,04	1,65	9,80	10,50	0,01	0,01	-	-	65,80	10,85	5,60	0,21	-	-	-	0,00	234	226
День 4 (Четверг)	3	Огурцы свежие	35	0,28	0,04	0,88	4,90	3,50	0,01	0,01	-	-	8,05	14,70	4,90	0,21	-	-	-	0,00	249	249
День 4 (Четверг)	4	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92	-	-	-	-	-	-	0,16	-	-	-	-	-	-	793	793
День 4 (Четверг)	5	Суп картофельный с рисом	250	1,79	3,71	15,20	99,73	8,18	0,05	0,04	12,60	-	20,75	48,51	20,10	0,59	-	-	-	0,00	300	300
День 4 (Четверг)	6	<i>Второе блюдо на выбор:</i> Котлеты рубленые (говядина) или Изделия рыбные формованные в панировке / Котлеты рыбные*	100	14,92	14,00	12,87	236,95	-	0,07	0,12	7,56	-	14,32	153,45	18,76	2,21	-	-	-	0,01	610	610
				125	15,63	17,50	13,13	268,12	1,06	0,12	0,12	11,76	-	372,36	551,63	35,51	0,98	-	-	0,14	544	542
		Картофель отварной с зеленью	180	3,76	6,67	29,83	194,72	20,88	0,22	0,15	21,60	-	39,17	109,87	43,74	1,74	-	-	-	0,01	728	728
День 4 (Четверг)	8	<i>Напиток на выбор:</i> Кисель из смородины или Компот из кураги	200	0,17	0,06	26,07	105,62	16,00	0,00	0,01	-	-	10,98	9,90	4,96	0,27	-	-	-	0,00	892	892
				0,83	0,05	16,15	69,04	0,64	0,02	0,03	-	-	25,84	23,36	16,80	0,54	-	-	-	-	921	921
		Хлебная корзина	80	5,24	1,60	40,32	197,60	-	0,09	0,02	-	-	109,40	133,60	15,20	1,72	-	-	-	0,00	26	26
День 4 (Четверг)	9	Итого:	948	28,54	37,67	118,48	924,24	53,51	0,54	0,41	45,96	0,00	646,27	901,78	148,86	6,30	0,00	0,00	0,00	0,16		
День 4 (Четверг) Итого		Итого за день**	1613	55,29	57,64	290,78	1889,77	65,21	4,21	0,86	128,97	3,00	1167,20	1347,76	240,58	18,69	110,60	0,00	0,01	0,20		
День 5 (Пятница)		День 5 (Пятница)																				
День 5 (Пятница)		Завтрак																				
День 5 (Пятница)	1	Омлет	210	21,93	23,59	4,10	316,49	0,38	0,12	0,78	22,21	-	165,68	361,00	27,86	4,03	-	-	-	0,04	491	491
День 5 (Пятница)	2	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20	-	-	-	0,00	850	850
День 5 (Пятница)	3	<i>Напиток на выбор:</i> Какао на молоке или Чай* Сахар порционный*	200/5	3,55	3,35	20,43	127,00	0,52	0,02	0,12	12,90	-	109,66	104,46	29,04	1,01	-	-	-	0,01	872-2	872-2
				-	-	-	-	-	-	-	-	-	9,41	15,66	-	-	-	-	-	-	877-2	877-2
				-	-	5,00	19,95	-	-	-	-	-	0,15	-	-	0,02	-	-	-	-	887	887
День 5 (Пятница)	4	Хлебная корзина	80	6,00	2,32	41,12	209,60	-	0,09	0,02	-	-	18,80	67,20	10,40	0,96	-	-	-	-	25	25
День 5 (Пятница)	5	Масло (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,80	-	0,01	0,01	30,00	-	1,20	1,90	-	0,02	-	-	-	0,00	18	18
День 5 (Пятница)		Итого:	600	31,96	37,92	75,53	774,89	10,89	0,26	0,95	65,11	0,00	311,34	545,56	76,30	8,22	0,00	0,00	0,00	0,05		
День 5 (Пятница)		Обед																				
День 5 (Пятница)	1	Огурцы соленные	35	0,28	0,04	0,60	4,55	1,75	0,01	0,01	-	-	8,05	8,40	4,90	0,21	-	-	-	0,00	248	248
День 5 (Пятница)	2	Свекла отварная	35	0,55	0,04	3,23	15,41	3,67	0,01	0,01	-	-	13,57	15,77	8,07	0,51	-	-	-	0,00	258	258
День 5 (Пятница)	3	Морковь свежая / Кукуруза консервированная	35	0,46	0,04	2,42	12,25	1,75	0,02	0,02	-	-	9,45	19,25	13,30	0,25	-	-	-	0,00	240	237
День 5 (Пятница)	4	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92	-	-	-	-	-	-	0,16	-	-	-	-	-	-	793	793
День 5 (Пятница)	5	Суп гороховый	250	12,78	5,35	27,64	198,86	10,77	0,33	0,14	16,80	-	57,01	174,06	57,27	2,94	-	-	-	0,01	288	288
День 5 (Пятница)	6	Пельмени отварные	280	26,62	34,60	56,93	521,98	-	0,38	0,18	12,60	-	41,68	176,15	29,30	2,05	-	-	-	0,00	1011	1011
День 5 (Пятница)	7	<i>Напиток на выбор:</i> Сок или Компот вишневый*	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,02	-	-	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	-	-	-	969	969
				0,16	0,04	16,11	66,26	3,00	0,01	0,01	-	-	7,82	6,00	5,20	0,14	-	-	-	0,00	914	914
		Хлебная корзина	80	5,24	1,60	40,32	197,60	-	0,09	0,02	-	-	109,40	133,60	15,20	1,72	-	-	-	0,00	26	26
День 5 (Пятница)	8	Итого:	923	46,09	49,69	147,23	1088,82	20,94	0,84	0,40	29,40	0,00	246,98	533,39	133,24	7,82	0,00	0,00	0,00	0,02		
День 5 (Пятница) Итого		Итого за день**	1523	78,05	87,61	222,76	1863,71	31,83	1,10	1,35	94,51	0,00	558,32	1078,95	209,54	16,04	0,00	0,00	0,00	0,07		
Итого за 5 дней		Итого среднее за 5 дней**	1547	61,72	60,17	258,42	1798,21	62,81	2,10	1,34	993,00	0,85	874,19	1139,46	251,65	16,25	127,52	0,00	0,01	0,09		
День 6 (Понедельник)		День 6 (Понедельник)																				
День 6 (Понедельник)		Завтрак																				
День 6 (Понедельник)	1	Вареники с творогом	180	16,72	14,92	46,69	383,67	-	0,13	0,26	60,30	-	99,30	168,89	36,83	1,04	-	-	-	0,00	1007	1007
День 6 (Понедельник)	2	Молоко стеченное с сахаром	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,20	0,01	0,08	8,40	-	61,40	43,80	6,80	0,04	-	-	-	0,00	780	780
День 6 (Понедельник)	3	Соус ягодный	20	0,02	0,04	8,81	35,62	1,60	0,00	0,00	-	-	0,82	0,53	0,50	0,04	-	-	-	0,00	789	789

\* - По желанию ребенка  
\*\* - Калорийность рассчитана с учетом максимального отклонения в сторону уменьшения пищевой и энергетической ценности вариантов блюд.

Примерное 10-ти дневное меню для обучающихся 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях Московской области в части рационалов завтрак, обед.

День		Наименование	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								Вариант 1	Вариант 2
				г	г	г	ккал	С, мг	В 1, мг	В2, мг	А, рет.экв	D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг		
День 6 (Понедельник)	4	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	-	54,60	0,11	0,01	0,05	39,00	-	132,00	81,00	5,25	0,15	13,20	-	-	-	21	21
День 6 (Понедельник)	5	<i>Напиток на выбор:</i> Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,79	3,40	19,47	126,86	0,60	2,42	0,13	15,00	-	141,30	114,84	30,00	1,73	-	-	-	0,02	875	875
		или Чай*	200/5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9,41	15,66	-	-	-	-	-	-	877-2	877-2
		Сахар порционный*		-	-	5,00	19,95	-	-	-	-	-	0,15	-	-	0,02	-	-	-	-	887	887
День 6 (Понедельник)	6	Хлебная корзина	60	4,50	1,74	30,84	157,20	-	0,07	0,02	-	-	14,10	50,40	7,80	0,72	-	-	-	-	25	25
День 6 (Понедельник)	7	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20	-	-	-	0,00	850	850
День 6 (Понедельник)		Итого:	600	26,56	23,23	112,24	763,64	11,91	0,25	0,42	107,70	0,00	333,17	371,27	66,17	4,21	13,20	0,00	0,00	0,00		
День 6 (Понедельник)		Обед																				
День 6 (Понедельник)	1	Помидоры	35	0,39	0,07	1,33	8,40	8,75	0,02	0,01	-	-	4,90	9,10	7,00	0,32	-	-	-	0,00	251	251
День 6 (Понедельник)	2	Капуста пекинская	35	0,53	0,07	0,70	5,60	5,25	0,01	0,03	-	-	26,95	11,90	14,00	0,21	77,00	0,00	0,01	0,00	233	233
День 6 (Понедельник)	3	Огурцы свежие	35	0,28	0,04	0,88	4,90	3,50	0,01	0,01	-	-	8,05	14,70	4,90	0,21	-	-	-	0,00	249	249
День 6 (Понедельник)	4	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92	-	-	-	-	-	-	0,16	-	-	-	-	-	-	793	793
День 6 (Понедельник)	5	Рассольник	250	6,91	7,22	23,12	182,88	10,71	0,14	0,12	31,80	-	125,27	132,06	34,21	1,44	-	-	-	0,01	267	267
День 6 (Понедельник)	6	<i>Второе блюдо на выбор:</i> Биточки рубленные куриные	100	17,68	15,50	14,92	260,29	1,39	0,08	0,14	56,94	-	46,99	157,33	19,25	1,44	-	-	-	0,01	695	695
		или Фишболы*	120	20,26	4,97	22,30	216,57	1,56	0,10	0,11	9,61	-	343,80	524,51	30,73	0,75	-	-	-	0,14	547	547
		Капуста тушеная	200	4,33	5,80	13,90	127,90	64,40	0,09	0,11	20,16	-	389,84	86,65	43,95	1,59	-	-	-	0,01	390	390
День 6 (Понедельник)	8	<i>Напиток на выбор:</i> Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,35	0,35	40,59	169,04	8,80	0,03	0,02	-	-	15,04	9,68	7,92	2,03	-	-	-	0,00	927	927
		или Напиток из плодов сухих (изюм)*		0,41	0,09	19,84	82,50	-	0,03	0,01	0,09	-	14,64	23,22	7,56	0,56	-	-	-	-	955	955
		Хлебная корзина	80	5,24	1,60	40,32	197,60	-	0,09	0,02	-	-	109,40	133,60	15,20	1,72	-	-	-	0,00	26	26
День 6 (Понедельник)	9	Итого:	963	38,35	27,84	122,39	898,27	94,17	0,47	0,43	61,66	0,00	1022,85	935,91	157,54	6,80	77,00	0,00	0,01	0,16		
День 6 (Понедельник)		Итого за день**	1563	64,91	51,07	234,63	1661,91	106,07	0,72	0,85	169,36	0,00	1356,02	1307,18	223,72	11,01	90,20	0,00	0,01	0,16		
День 7 (Вторник)		День 7 (Вторник)																				
День 7 (Вторник)		Завтрак																				
День 7 (Вторник)	1	Омлет	210	21,93	23,59	4,10	316,49	0,38	0,12	0,78	22,21	-	165,68	361,00	27,86	4,03	-	-	-	0,04	491	491
День 7 (Вторник)	2	Кеке с цукатами	80	5,92	21,40	46,76	402,95	0,05	0,07	0,12	67,22	-	23,85	70,68	10,05	1,01	-	-	-	0,01	1033	1033-2
День 7 (Вторник)	3	<i>Напиток на выбор:</i> Какао на молоке	200	3,55	3,35	20,43	127,00	0,52	0,02	0,12	12,90	-	109,66	104,46	29,04	1,01	-	-	-	0,01	872-2	872-2
		или Чай*	200/5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9,41	15,66	-	-	-	-	-	-	877-2	877-2
		Сахар порционный*		-	-	5,00	19,95	-	-	-	-	-	0,15	-	-	0,02	-	-	-	-	887	887
День 7 (Вторник)	4	Хлебная корзина	60	4,50	1,74	30,84	157,20	-	0,07	0,02	-	-	14,10	50,40	7,80	0,72	-	-	-	-	25	25
День 7 (Вторник)		Итого:	555	32,34	46,73	86,69	896,59	0,43	0,26	0,92	89,43	0,00	213,18	497,73	45,71	5,77	0,00	0,00	0,00	0,04		
День 7 (Вторник)		Обед																				
День 7 (Вторник)	1	Огурцы соленные	35	0,28	0,04	0,60	4,55	1,75	0,01	0,01	-	-	8,05	8,40	4,90	0,21	-	-	-	0,00	248	248
День 7 (Вторник)	2	Свежая отварная	35	0,55	0,04	3,23	15,41	3,67	0,01	0,01	-	-	13,57	15,77	8,07	0,51	-	-	-	0,00	258	258
День 7 (Вторник)	3	Морковь свежая / Кукуруза консервированная	35	0,46	0,04	2,42	12,25	1,75	0,02	0,02	-	-	9,45	19,25	13,30	0,25	-	-	-	0,00	240	237
День 7 (Вторник)	4	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92	-	-	-	-	-	-	0,16	-	-	-	-	-	-	793	793
День 7 (Вторник)	5	Суп куриный	250	5,17	4,97	11,83	110,89	6,53	0,08	0,07	18,33	-	23,21	73,71	21,73	0,98	-	-	-	0,00	338	338
День 7 (Вторник)	6	Запеканка картофельная с печеню	280	30,33	13,36	47,25	461,44	70,95	0,70	3,15	7 820,40	-	324,49	632,58	83,47	11,74	-	-	-	0,03	356	356
День 7 (Вторник)	7	Соус сметанный	30	0,89	3,77	2,80	47,78	0,06	0,01	0,02	20,40	-	98,59	12,14	1,85	0,07	-	-	-	0,00	761-3	761-3
День 7 (Вторник)	8	<i>Напиток на выбор:</i> Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,02	-	-	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	-	-	-	969	969
		или Компот из кураги*		0,83	0,05	16,15	69,04	0,64	0,02	0,03	-	-	25,84	23,36	16,80	0,54	-	-	-	-	921	921
		Хлебная корзина	80	5,24	1,60	40,32	197,60	-	0,09	0,02	-	-	109,40	133,60	15,20	1,72	-	-	-	0,00	26	26
День 7 (Вторник)	9	Итого:	953	43,92	32,00	128,64	1013,84	88,71	0,94	3,33	7859,13	0,00	600,76	909,61	156,51	18,27	240,00	0,00	0,00	0,05		
День 7 (Вторник)		Итого за день**	1508	76,26	78,74	215,33	1910,43	89,14	1,19	4,25	7948,55	0,00	813,94	1407,34	202,22	24,04	240,00	0,00	0,00	0,09		
День 8 (Среда)		День 8 (Среда)																				
День 8 (Среда)		Завтрак																				
День 8 (Среда)	1	Каша гречневая с молоком	250	9,32	6,91	40,76	262,63	0,60	0,24	0,23	22,50	-	134,29	241,04	114,17	3,50	-	-	-	0,01	413	413
День 8 (Среда)	2	Соус ягодный	20	0,02	0,04	8,81	35,62	1,60	0,00	0,00	-	-	0,82	0,53	0,50	0,04	-	-	-	0,00	789	789
День 8 (Среда)	3	Круасан	80	6,45	30,58	37,93	452,10	-	0,09	0,72	107,52	-	17,10	58,64	9,04	0,80	94,40	0,02	-	0,01	1127	1127
День 8 (Среда)	4	<i>Напиток на выбор:</i> Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,79	3,40	19,47	126,86	0,60	2,42	0,13	15,00	-	141,30	114,84	30,00	1,73	-	-	-	0,02	875	875
		или Чай*	200/5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9,41	15,66	-	-	-	-	-	-	877-2	877-2
		Сахар порционный*		-	-	5,00	19,95	-	-	-	-	-	0,15	-	-	0,02	-	-	-	-	887	887
День 8 (Среда)	5	Хлебная корзина	60	4,50	1,74	30,84	157,20	-	0,07	0,02	-	-	14,10	50,40	7,80	0,72	-	-	-	-	25	25
День 8 (Среда)	6	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20	-	-	-	0,00	850	850
День 8 (Среда)		Итого:	710	24,48	43,08	147,62	1081,41	12,80	2,84	1,12	145,02	0,00	323,60	476,45	170,50	8,99	94,40	0,02	0,00	0,04		
День 8 (Среда)		Обед																				
День 8 (Среда)	1	Помидоры	35	0,39	0,07	1,33	8,40	8,75	0,02	0,01	-	-	4,90	9,10	7,00	0,32	-	-	-	0,00	251	251
День 8 (Среда)	2	Капуста пекинская	35	0,53	0,07	0,70	5,60	5,25	0,01	0,03	-	-	26,95	11,90	14,00	0,21	77,00	0,00	0,01	0,00	233	233
День 8 (Среда)	3	Огурцы свежие	35	0,28	0,04	0,88	4,90	3,50	0,01	0,01	-	-	8,05	14,70	4,90	0,21	-	-	-	0,00	249	249
День 8 (Среда)	4	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92	-	-	-	-	-	-	0,16	-	-	-	-	-	-	793	793
День 8 (Среда)	5	Борщ «Сибирский»	250	11,68	7,47	20,38	185,07	26,01	0,13	0,15	17,56	-	160,11	147,02	48,32	2,75	-	-	-	0,01	266	266
День 8 (Среда)	6	Изделия рыбные формованные в паниревке	100	12,50	14,00	10,50	214,50	0,85	0,10	0,10	9,41	-	297,89	441,31	28,41	0,78	-	-	-	0,11	547	542
День 8 (Среда)	7	Макароны отварные с овощами	180	5,83	4,39	35,75	207,04	7,51	0,12	0,07	13,61	-	34,37	83,29	30,11	1,37	-	-	-	0,00	461	461

\* - По желанию ребенка  
\*\* - Калорийность рассчитана с учетом максимального отклонения в сторону уменьшения пищевой и энергетической ценности вариантов блюд.

Примерное 10-ти дневное меню для обучающихся 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях Московской области в части рационалов завтрак, обед.

День		Наименование	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества								Вариант 1	Вариант 2
				г	г	г	ккал	С, мг	В 1, мг	В2, мг	А, рет.экв	D, мкг	Са, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг		
День 8 (Среда)	8	<i>Напиток на выбор:</i> Компот вишневый или Компот из плодов сухих*	200	0,16	0,04	16,11	66,26	3,00	0,01	0,01	-	-	7,82	6,00	5,20	0,14	-	-	-	0,00	914	914
				0,80	0,06	21,39	87,90	1,00	0,01	0,04	200,00	-	23,30	38,40	18,40	600,03	-	-	-	-	933	933
День 8 (Среда)	9	Хлебная корзина	80	5,24	1,60	40,32	197,60	-	0,09	0,02	-	-	109,40	133,60	15,20	1,72	-	-	-	0,00	26	26
День 8 (Среда)		Итого:	923	36,60	35,67	125,96	961,28	54,86	0,49	0,40	40,57	0,00	649,49	847,07	153,14	7,50	77,00	0,00	0,01	0,13		
День 8 (Среда) Итого		Итого за день**	1633	61,09	78,75	273,57	2042,69	67,66	3,33	1,52	185,59	0,00	973,08	1323,52	323,65	16,50	171,40	0,02	0,01	0,17		
День 9 (Четверг)		День 9 (Четверг)																				
День 9 (Четверг)		Завтрак																				
День 9 (Четверг)	1	Суп молочный с вермишелью	250	9,16	12,13	33,70	280,75	1,20	0,09	0,29	53,43	-	252,26	212,90	32,84	0,83	-	-	-	0,02	317-2	317-2
День 9 (Четверг)	2	Соус ягодный	20	0,02	0,04	8,81	35,62	1,60	0,00	0,00	-	-	0,82	0,53	0,50	0,04	-	-	-	0,00	789	789
День 9 (Четверг)	3	<i>Напиток на выбор:</i> Какао на молоке или Чай* Сахар порционный*	200	3,55	3,35	20,43	127,00	0,52	0,02	0,12	12,90	-	109,66	104,46	29,04	1,01	-	-	-	0,01	872-2	872-2
			200/5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9,41	15,66	-	-	-	-	-	-	877-2	877-2
День 9 (Четверг)				-	-	5,00	19,95	-	-	-	-	-	0,15	-	-	0,02	-	-	-	-	887	887
День 9 (Четверг)	4	Хлебная корзина	60	4,50	1,74	30,84	157,20	-	0,07	0,02	-	-	14,10	50,40	7,80	0,72	-	-	-	-	25	25
День 9 (Четверг)	5	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	-	54,60	0,11	0,01	0,05	39,00	-	132,00	81,00	5,25	0,15	13,20	-	-	-	21	21
День 9 (Четверг)	6	Йогурт фруктовый	125	3,50	3,13	14,88	97,50	1,25	0,08	0,34	35,00	1,25	250,00	212,50	23,75	0,13	183,75	0,00	0,03	0,01	ПП	ПП
День 9 (Четверг)		Итого:	675	20,66	21,47	93,22	645,62	4,16	0,23	0,69	127,43	1,25	658,73	572,98	70,14	1,88	196,95	0,00	0,03	0,03		
День 9 (Четверг)		Обед																				
День 9 (Четверг)	1	Огурцы свежие	35	0,28	0,04	0,88	4,90	3,50	0,01	0,01	-	-	8,05	14,70	4,90	0,21	-	-	-	0,00	249	249
День 9 (Четверг)	2	Морковь свежая / Кукуруза консервированная	35	0,46	0,04	2,42	12,25	1,75	0,02	0,02	-	-	9,45	19,25	13,30	0,25	-	-	-	0,00	240	237
День 9 (Четверг)	3	Капуста свежая / Горошек консервированный	35	0,63	0,04	1,65	9,80	10,50	0,01	0,01	-	-	65,80	10,85	5,60	0,21	-	-	-	0,00	234	226
День 9 (Четверг)	4	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92	-	-	-	-	-	-	0,16	-	-	-	-	-	-	793	793
День 9 (Четверг)	5	Суп «Минестроне»	250	2,30	4,80	13,03	105,22	28,15	0,10	0,08	18,85	-	84,26	64,92	32,35	1,15	-	-	-	0,00	306	306
День 9 (Четверг)	6	Шницель рубленый куриный	100	16,96	14,73	13,79	245,89	1,24	0,08	0,11	53,34	-	17,95	135,49	15,89	1,42	-	-	-	0,00	716	716
День 9 (Четверг)	7	Картофель отварной с зеленью	180	3,76	6,67	29,83	194,72	20,88	0,22	0,15	21,60	-	39,17	109,87	43,74	1,74	-	-	-	0,01	728	728
День 9 (Четверг)	8	<i>Напиток на выбор:</i> Сок или Компот из смородины*	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,02	-	-	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	-	-	-	969	969
				0,20	0,08	15,45	64,66	20,00	0,01	0,01	-	-	7,62	6,60	6,20	0,30	-	-	-	0,00	922	922
День 9 (Четверг)	9	Хлебная корзина	80	5,24	1,60	40,32	197,60	-	0,09	0,02	-	-	109,40	133,60	15,20	1,72	-	-	-	0,00	26	26
День 9 (Четверг)		Итого:	923	29,83	35,97	117,35	906,96	86,02	0,54	0,43	93,79	0,00	341,70	495,45	137,18	6,99	0,00	0,00	0,00	0,03		
День 9 (Четверг) Итого		Итого за день**	1598	50,49	57,44	210,56	1552,58	90,18	0,77	1,12	221,22	1,25	1000,43	1068,43	207,31	8,87	196,95	0,00	0,03	0,06		
День 10 (Пятница)		День 10 (Пятница)																				
День 10 (Пятница)		Завтрак																				
День 10 (Пятница)	1	Каша «Дружба»	250	8,79	9,60	50,12	318,58	0,83	0,15	0,20	35,63	-	178,71	222,39	52,67	1,12	-	-	-	0,01	418	418
День 10 (Пятница)	2	<i>Напиток на выбор:</i> Кофейный напиток злаковый на молоке или Чай* Сахар порционный*	200	3,79	3,40	19,47	126,86	0,60	2,42	0,13	15,00	-	141,30	114,84	30,00	1,73	-	-	-	0,02	875	875
			200/5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9,41	15,66	-	-	-	-	-	-	877-2	877-2
День 10 (Пятница)				-	-	5,00	19,95	-	-	-	-	-	0,15	-	-	0,02	-	-	-	-	887	887
День 10 (Пятница)	3	Хлебная корзина	60	4,50	1,74	30,84	157,20	-	0,07	0,02	-	-	14,10	50,40	7,80	0,72	-	-	-	-	25	25
День 10 (Пятница)	4	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20	-	-	-	0,00	850	850
День 10 (Пятница)	5	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40	-	0,02	0,01	2,00	-	5,80	18,00	4,00	0,42	-	-	-	-	1043	1043
День 10 (Пятница)		Итого:	630	18,98	17,10	125,11	733,04	11,43	2,68	0,38	52,63	0,00	355,91	416,63	103,47	6,19	0,00	0,00	0,00	0,03		
День 10 (Пятница)		Обед																				
День 10 (Пятница)	1	Помидоры	35	0,39	0,07	1,33	8,40	8,75	0,02	0,01	-	-	4,90	9,10	7,00	0,32	-	-	-	0,00	251	251
День 10 (Пятница)	2	Капуста свежая / Горошек консервированный	35	0,63	0,04	1,65	9,80	10,50	0,01	0,01	-	-	65,80	10,85	5,60	0,21	-	-	-	0,00	234	226
День 10 (Пятница)	3	Огурцы свежие	35	0,28	0,04	0,88	4,90	3,50	0,01	0,01	-	-	8,05	14,70	4,90	0,21	-	-	-	0,00	249	249
День 10 (Пятница)	4	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92	-	-	-	-	-	-	0,16	-	-	-	-	-	-	793	793
День 10 (Пятница)	5	Щи «Новгородские»	250	2,02	3,03	8,44	69,57	19,56	0,06	0,06	13,80	-	154,84	46,67	21,04	0,74	-	-	-	0,00	349	349
День 10 (Пятница)	6	Пельмени отварные	280	26,62	34,60	56,93	521,98	-	0,38	0,18	12,60	-	41,68	176,15	29,30	2,05	-	-	-	0,00	1011	1011
День 10 (Пятница)	7	<i>Напиток на выбор:</i> Кисель из вишни или Компот из кураги*	200	0,20	0,05	27,44	111,06	3,60	0,01	0,01	-	-	14,10	11,82	6,24	0,18	-	-	-	0,00	890	890
				0,83	0,05	16,15	69,04	0,64	0,02	0,03	-	-	25,84	23,36	16,80	0,54	-	-	-	-	921	921
День 10 (Пятница)	8	Хлебная корзина	80	5,24	1,60	40,32	197,60	-	0,09	0,02	-	-	109,40	133,60	15,20	1,72	-	-	-	0,00	26	26
День 10 (Пятница)		Итого:	923	35,38	47,41	136,98	995,23	45,91	0,58	0,32	26,40	0,00	398,76	403,05	89,28	5,42	0,00	0,00	0,00	0,01		
День 10 (Пятница) Итого		Итого за день**	1553	54,36	64,51	262,10	1728,26	57,33	3,26	0,70	79,03	0,00	754,67	819,68	192,75	11,61	0,00	0,00	0,00	0,05		
Итого за 5 дней		Итого среднее за 5 дней**	1571	61,42	66,10	239,24	1779,18	82,08	1,86	1,69	1 720,75	0,25	979,63	1 185,23	229,93	14,41	139,71	0,00	0,01	0,11		
Итого за 10 дней		Итого среднее за 10 дней**	1559	61,57	63,13	248,83	1788,69	72,44	1,98	1,51	1 356,87	0,55	926,91	1 162,35	240,79	15,33	133,61	0,00	0,01	0,10		

\* - По желанию ребенка  
\*\* - Калорийность рассчитана с учетом максимального отклонения в сторону уменьшения пищевой и энергетической ценности вариантов блюд.