

Утверждаю
Директор ООО "Формула вкуса плюс"



А.О. Ушаков

31.08.2020г

Согласовано
Директор МБОУ лицей

A handwritten signature in blue ink, which appears to be "Л.В. Шипило", written over a blue circular stamp.

Л.В.Шипило

31.08.2020г

Примерное 10-дневное меню горячих завтраков и обедов на летне-осенний период для обучающихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений

СОГЛАСОВАНО

Л.И.И. Руководитель Управления
федеральной службы по контролю в
сфере защиты прав потребителей и
благополучия человека по
Краснодарскому краю



Попелькина М.А.

8.11.2022

СОГЛАСОВАНО

Министр образования, науки и
молодежной политики
Краснодарского края



Васильева Е.П.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ЦИГАНСКИХ
ДЕТЕЙ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЙ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

(обед)

- Динамический
- Неизменчивый
- Статический
- Возрастная категория: 1-4 класс

№	Продукт (тип)	Масса серии (г)	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал/г)	Витамины					Минеральные вещества					
			вещества				(мг)					(мг)					
			В	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	Цинк	Натр (Na)
	Изюм:																
3	Булгур с сыром "Голландский" и маслом сливочным	40,00	6,23	8,41	19,75	170,61	0,05	0,47	0,11	0,62	0,22	137,30	79,00	10,90	0,60	1,32	0,00
	Каша овсяная молочная (разовая)	230,00	6,85	6,79	29,33	204,01	0,01	0,02	0,19	0,03	0,00	21,63	22,88	5,09	0,07	1,10	0,00
182	Каша с мясом	200,00	4,97	3,59	17,50	117,79	0,05	0,18	1,57	0,24	0,00	142,20	124,70	21,34	0,47	0,50	0,00
	Хлеб пшеничный	20,00	1,29	0,17	10,03	47,07	0,02	0,01	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	0,15	0,00
188	Фрукты свежие (яблоки)	120,00	0,50	0,50	12,80	77,70	0,04	0,01	3,00	0,00	0,32	25,00	18,30	14,15	0,50	0,48	0,00
	Итого за завтрак		19,89	19,17	89,41	606,17	0,18	0,67	6,87	0,89	0,77	248,03	257,68	54,29	1,86	3,85	0,00
	Обед:																
	Шашлык свиной вырезка с картошкой	250	1,77	4,95	7,00	93,23	0,06	0,05	15,79	0,00	0,50	49,25	49,00	22,13	0,83	0,56	0,01
189	Суп	80	11,64	15,49	2,30	176,63	0,02	0,08	0,72	0,00	0,30	17,44	123,32	17,60	2,44	2,20	0,02
	Каша овсяная (разовая)	150	3,20	3,20	20,80	142,80	0,06	0,02	0,19	0,00	0,21	26,82	11,20	13,99	0,38	0,00	0
192	Чай с лимоном	200	1,10	0,90	12,50	61,74	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0,00	0
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,13	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	0,80	0
	Хлеб ржаной изюмный	20	1,33	0,24	8,37	40,90	0,11	0,07	0,14	0,00	0,11	23,55	43,79	14,00	0,98	0,00	0,02
	Фрукты свежие (яблоки)	120	1,00	0,12	10,80	48,60	0,03	0,06	12,00	0,00	1,32	33,60	31,20	9,60	0,84	0,09	0
	Соль каменная (разовая)	150	0,75	0,00	15,15	63,60	0,02	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10	0,00	0
	Итого за обед		24,92	25,35	107,97	759,71	0,37	0,31	31,68	0,00	3,25	186,26	410,77	95,12	6,71	3,91	0,00
	ИТОГО		44,82	44,52	197,38	1365,88	0,54	1,00	38,55	0,89	4,12	526,29	668,45	149,41	10,57	7,46	0,00

Дата: 11.01.2011
 Вид: 100
 Статус: 100
 Видовой категории: 1-4 класс

№ Группы	Продукт Исходные данные	Масса порции (г)	Витаминные			Энергетическая ценность (ккал/100г)	Минералы					Минеральные компоненты					
			вещества				(мг)					(мг)					
			В	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	Цинк	Натрий
	Дрожжи:																
	Овощи свежие (луковица)	60.00	0.79	0.14	2.74	13.40	0.09	0.02	12.00	0.00	0.70	10.00	18.72	14.40	0.53	0.10	0.00
250	Жирок то-жидкий	175.00	17.01	13.69	23.96	212.61	0.14	0.20	8.10	0.00	10.07	34.50	219.05	90.00	4.02	3.38	0.00
*	Фруктовый чай	200.00	0.00	0.40	10.40	47.60	0.02	0.04	3.40	0.00	0.40	21.70	22.00	14.60	3.30	0.12	0.00
	Хлеб пшеничный	25.00	1.09	0.22	12.54	58.84	0.02	0.03	0.90	0.00	0.28	3.00	16.23	3.40	0.28	0.19	0.00
	Хлеб ржаной бездрожжевой	25.00	1.66	0.30	10.46	51.20	0.13	0.07	0.18	0.00	0.13	21.94	54.00	17.50	1.23	0.30	0.02
	Кисломолочный продукт (кефир 2.5 %-ной жирности)	200.00	5.40	5.00	8.00	100.20	0.03	0.26	0.24	0.36	0.00	223.20	165.00	25.20	0.18	0.00	0.00
	Итого на дрожжи:		27.55	21.74	70.60	565.05	0.48	0.62	24.01	0.36	11.27	327.92	493.01	126.10	10.15	4.89	0.02
	Обед:																
	Овощи свежие (огурцы)	60	0.42	0.06	1.14	6.78	0.02	0.01	2.94	0.00	0.00	10.20	18.00	8.40	0.30	0.12	0
90	Суп картофельный с грибами	250	1.48	4.92	6.00	74.56	0.04	0.03	0.80	0.00	3.60	35.88	33.62	14.18	0.78	0.85	0.03
227	Рыба треска свежая	70	12.27	2.32	0.17	99.24	0.04	0.07	1.20	0.31	1.45	22.60	116.70	13.44	0.28	0.26	0.17
312	Картофельные пюре	150	2.07	4.80	20.44	177.24	0.14	0.11	18.16	0.00	0.09	30.97	86.50	22.25	1.01	0.45	0.00
349	Копченое из курицы	200	0.66	0.00	32.01	131.49	0.02	0.02	0.72	0.00	0.00	32.40	23.44	17.40	0.60	0.00	0
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.24	20.08	94.10	0.04	0.01	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	3.60	0.24	0.00	0
	Хлеб ржаной бездрожжевой	40	2.66	0.48	16.74	81.92	0.22	0.14	0.28	0.00	0.22	51.10	87.50	28.00	1.06	0.00	0.04
	Молочко 2.5 %-ной жирности	200	5.80	5.00	8.00	107.00	0.08	0.30	2.00	0.40	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20	0.00	0
	Итого на обед:		29.06	21.01	106.05	722.33	0.60	0.60	45.79	0.71	2.80	442.13	571.66	142.83	5.56	1.68	0.24
	ИТОГО		56.61	42.75	176.65	1318.38	1.08	1.21	69.80	1.07	14.17	770.15	1064.67	268.93	15.71	6.57	0.27

Дата: третий
 Вид: овин
 Сорт: лютистый
 Возрастная категория: 1-4 класс

№	Продукт (тип)	Масса кг	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витаминный					Минеральный					
			г				мг					мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	Цинк	Вод (в)
	Сметан. из сливок (густотерм. и овин)	80,00	1,05	0,19	3,64	20,48	0,06	0,03	16,76	0,00	0,07	13,41	24,90	19,15	0,86	0,14	0,00
296	Копчен. рубленые из кур. индейки с сыром колбасным	75,00	9,30	12,64	6,75	190,68	0,07	0,14	0,51	0,81	2,30	78,30	78,53	16,16	28,97	2,00	0,10
302	Каша овсян. (сладкая)	130,00	6,97	3,69	23,49	194,32	0,21	0,12	0,00	0,40	0,51	27,08	213,44	142,49	4,82	1,10	0,00
*179	Крутоный напиток из молока	200,00	2,90	2,50	14,70	92,90	0,02	0,13	0,60	0,10	0,19	120,30	99,00	14,00	0,12	0,40	0,00
	Каша пшеничная	25,00	1,88	0,22	12,54	58,84	0,03	0,01	0,00	0,00	0,28	5,00	16,23	3,56	0,28	0,19	0,00
	Каша рисов. бездрожжевая	25,00	1,66	0,30	10,40	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	11,94	54,00	17,50	1,22	0,10	0,01
	Сок натурал. (абрикосовый)	130,00	0,75	0,00	11,21	62,80	0,02	0,02	3,01	0,00	0,13	10,54	10,54	4,02	2,11	0,02	0,00
	Итого на завтрак:		24,52	19,45	99,76	672,17	0,54	0,53	20,06	1,31	4,13	280,47	488,34	218,82	38,48	4,16	0,11
	Обед																
104	Суп картофельный с мясом и фрикадельками	250/20	6,18	5,52	15,34	136,56	0,12	0,07	11,07	0,00	0,50	29,70	72,22	29,60	1,11	1,23	0,07
173	Запеканка из творога	185	20,87	14,26	32,51	342,12	0,07	0,11	0,94	0,88	0,40	184,90	250,21	29,20	1,34	1,08	0,00
	Суп сметанный с картош.	35	0,89	1,72	12,03	62,82	0,01	0,01	0,01	0,01	0,00	9,85	7,97	1,84	0,10	0,08	0,02
	Котлет. из мяса	200	6,52	0,18	28,80	178,14	0,01	0,02	27,60	0,00	0,00	22,70	18,40	12,40	0,71	0,01	0
	Каша пшеничная	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	20,00	3,60	0,44	0,00	0
	Каша рисов. бездрожжевая	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,14	0,28	0,00	0,22	11,10	87,70	28,00	1,96	0,00	0,04
	Кисломолочный продукт (ряженка 1,7%-ной жирности)	180	4,27	4,86	7,18	89,92	0,04	0,25	0,52	0,15	0,00	217,00	57,96	24,50	0,18	0,70	0
	Итого на обед:		27,79	27,49	132,76	929,59	0,51	0,88	40,42	1,24	1,56	924,25	926,24	132,24	5,88	3,12	0,19
	ВТОРОЙ:		62,31	46,94	232,52	1691,76	1,05	1,33	61,48	2,55	5,69	818,72	1014,98	351,06	44,28	7,28	0,20

День: четвертый

Ведом: первая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 1-4 класс

№ Учеб- ная группа	Продукты питания Полноценная диета	Масса продукта (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал/100)	Витамины					Минеральные вещества					
			(г)				(мг)					(мг)					
			Б	ЖС	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	Цинк	Йод (мкг)
	Завтрак:																
	Салат из овощей (обезжиренный соус)	80,00	1,07	0,19	3,64	20,48	0,06	0,03	16,76	0,00	0,67	11,41	24,90	19,13	0,86	0,14	0,00
2 286-297	Рыба замороженная с овощами в соусе	110,00	7,73	8,09	10,70	151,93	0,06	0,08	2,83	0,41	0,00	69,12	90,78	19,96	0,71	0,08	0,10
211	Картофельное пюре	150,00	3,46	5,43	23,05	154,86	0,16	0,12	20,45	0,00	0,20	41,70	97,25	31,36	1,14	0,64	0,00
227	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	10,23	41,68	0,00	0,00	2,83	0,00	0,05	14,05	4,40	2,40	0,18	0,02	0,00
	Хлеб ржаной бездрожжевой	25,00	1,06	0,30	10,46	51,30	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,90	1,25	0,30	0,02
*	Орех грецкий "Шокольный"	50,00	3,10	4,29	23,80	146,30	0,08	0,05	1,70	0,62	0,61	26,70	40,40	7,30	0,17	0,23	0,00
	Итого на завтрак:		17,13	18,92	61,98	566,45	0,46	0,27	44,75	1,03	1,65	196,91	312,93	97,67	4,29	2,83	0,12
	Обед:																
36	Каша овсяная на молоке с маслом	250	2,02	3,09	11,98	191,81	0,09	0,06	8,38	0,00	0,30	28,15	56,77	24,18	0,93	0,47	0,05
	Пюре картофельное	85	19,30	18,00	0,00	221,44	0,08	0,13	2,08	0,90	0,30	43,65	199,28	19,23	1,71	0,00	0
143	Рис с овощами	120	2,19	11,61	10,63	173,83	0,07	0,07	13,49	0,27	0,00	40,00	55,71	20,13	0,76	0,35	0,02
297	Каша из фруктов	200	0,12	0,10	27,50	111,38	0,01	0,01	2,07	0,00	0,00	16,20	3,20	7,51	0,89	0,07	0,01
	Хлеб пшеничный	40	1,70	0,24	20,06	94,10	0,04	0,03	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0
	Хлеб ржаной бездрожжевой	30	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,07	0,14	0,00	0,11	25,55	49,35	14,00	0,98	0,00	0,2
	Фрукты свежие (груши)	100	0,50	0,50	12,83	57,82	0,04	0,02	5,00	0,00	0,33	23,00	18,33	14,17	0,70	0,00	0
	Молоко 2,5 %-ной жирности	200	7,80	7,60	9,60	107,60	0,08	0,30	2,60	0,40	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,00	0
	Итого на обед:		31,96	40,88	101,05	808,36	0,50	0,66	39,76	1,67	1,68	433,55	537,30	132,64	6,39	0,98	0,28
	ИТОГО:		51,09	59,80	183,90	1474,81	0,96	1,03	80,51	2,90	3,33	630,46	850,23	230,31	10,68	3,01	0,40

Дневной
 Весной-летом
 Сезон лето-осень
 Возрастная категория: 1-4 класс

№	Продукты питания	Масса порции (г)	Витаминная ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Вещества (г)					Минеральные вещества (мг)					
			В	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	Цинк	Натрий
	Загрузка																
	Сливки жирные (полужирные)	70,00	0,49	0,07	1,22	7,96	0,02	0,01	3,41	0,00	0,07	11,83	20,88	0,74	0,35	0,11	0,00
212	Сырок с клубничной или малиновой	150,00	15,77	30,41	2,72	347,64	0,15	0,47	0,21	2,88	7,80	95,44	245,24	20,05	2,78	1,72	0,01
	Фруктовый чай	200,00	0,60	0,40	20,40	47,60	0,02	0,04	3,40	0,00	0,40	11,20	22,60	14,60	3,20	0,12	0,00
	Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,24	20,00	94,14	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	20,00	3,60	0,40	0,30	0,00
	Хлеб ржаной бездрожжевой	25,00	1,66	0,20	10,40	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,11	11,94	54,60	17,50	1,22	0,30	0,02
108	Фрукты свежие (груши)	120,00	0,50	0,50	12,80	37,70	0,04	0,01	3,00	0,00	0,33	23,00	18,20	14,16	0,70	0,48	0,00
	Итого на завтрак		21,72	22,82	87,76	496,14	0,39	0,62	12,20	2,88	9,15	193,41	387,71	81,66	8,48	2,83	0,03
	Обед																
84	Борщ с картофеля и фасоли	250	3,34	5,12	14,77	117,00	0,10	0,06	6,70	0,00	0,50	54,18	99,50	34,45	1,73	0,77	0,02
229	Рыба тушеная в томате с овощами	200	19,50	9,00	7,60	197,50	0,10	0,10	2,40	0,11	0,00	78,14	224,38	97,06	1,70	1,04	0,00
192	Чай с мятой	200	1,10	0,90	12,50	62,74	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0,00	0
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,24	20,00	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	20,00	3,60	0,44	0,30	0
	Хлеб ржаной бездрожжевой	40	2,66	0,48	16,74	81,30	0,22	0,14	0,28	0,00	0,22	11,10	87,50	28,00	1,96	0,60	0,04
	Пюре фруктовое "Кубанский"	80	4,90	6,37	54,25	295,71	0,08	0,06	0,06	0,12	1,20	15,60	49,12	19,28	1,11	0,20	0
	Сок натуральный (виноградный)	150	0,25	0,00	15,15	63,60	0,02	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10	0,00	0
	Итого на обед		25,17	23,21	149,52	912,89	0,56	0,38	17,52	0,24	3,41	228,62	599,80	191,79	9,22	1,57	0,04
	ИТОГО:		46,89	46,03	198,28	1519,73	0,94	1,01	29,72	3,12	12,56	422,03	987,51	273,45	17,70	4,40	0,07

Дети шестой
Возраст - вторая
Секс - дети-мальчики
Возрастная категория: 1-4 класс

№ Раци- он	Продукты	Масса продукта (г)	Белки			Энергия ккал (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			г				мг					мг					
			В	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	Цинк	Натр
	Закуска:																
	Овсяная каша (горячая)	50,00	0,42	0,06	1,14	5,78	0,02	0,01	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	0,10	0,00
209	Каша из овсяной (овсяная)	70,00	7,15	9,20	7,23	142,07	0,08	0,08	6,13	0,10	0,42	20,58	87,59	16,36	1,19	2,32	0,00
0 214	Рисовая каша	140,00	2,89	2,00	13,10	215,30	0,08	0,08	10,08	0,70	0,00	56,60	68,56	28,70	0,91	0,43	0,00
	Чай с сахаром	200,00	0,06	0,02	10,40	75,50	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	12,00	0,02	0,00
	Хлеб ржаной бездрожжевой	25,00	1,60	0,30	10,40	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	21,94	54,00	17,50	1,23	0,30	0,02
	Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	20,06	94,14	0,02	0,01	0,00	0,00	0,43	8,00	26,00	5,00	0,40	0,30	0,00
	Сок апельсиновый (стерилизованный)	200,00	1,00	0,00	20,21	84,93	0,02	0,02	4,01	0,00	0,20	14,02	14,02	8,01	2,80	0,04	0,00
	Итого по закуске:		15,69	15,11	82,63	630,91	0,26	0,29	26,33	0,80	1,23	152,44	271,66	81,37	18,88	3,51	0,02
	Обед:																
2132	Суп из овощей	250	1,79	4,99	9,15	87,67	0,02	0,05	10,38	0,00	0,30	34,85	49,28	20,75	0,78	0,58	0,01
211	Омлет с сыром	140	19,12	25,28	2,72	315,78	0,11	0,14	0,34	2,87	1,68	278,93	333,06	23,28	2,93	2,39	0,26
	Каша из гречки вареная	40	1,73	1,63	3,47	25,47	0,03	0,02	5,82	0,08	0,00	14,25	36,70	12,70	0,42	0,00	0
	Сок апельсиновый (стерилизованный)	200	1,00	0,00	20,20	84,90	0,02	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,00	0,44	0,00	0
	Хлеб ржаной бездрожжевой	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,07	0,14	0,00	0,11	25,55	45,75	14,00	0,98	0,00	0,02
	Фрукты свежие (бананы)	120	0,60	0,60	15,41	69,44	0,05	0,02	0,00	0,00	0,41	30,00	22,01	17,00	0,62	0,18	0
	Кисломолочный продукт (йогурт 2,7%-ной жирности)	180	4,37	4,80	7,19	89,92	0,04	0,25	0,52	0,33	0,00	217,00	37,50	24,50	0,18	0,70	0
	Итого по обеду:		21,44	38,04	60,58	818,34	0,47	1,02	27,20	4,80	2,14	622,68	783,76	125,73	9,15	4,05	0,29
	ИТОГО:		48,13	53,15	149,18	1449,25	0,83	1,30	53,53	5,18	4,37	775,12	854,42	207,30	28,03	7,56	0,41

Дать оценку
 Вести работу
 Стань авто-иста
 Возрастная категория: 1- 4 класс

№ Группы	Продукция Наименование Единица	Масса кг	Пшеница			Зерно чужд. вещества	Влажность					Минеральные вещества					
			г/г				г/кг	%					г/г				
			Б	Ж	У			В ₁	В ₂	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	Цинк
	Зерно:																
	Овес неочи (полнозер)	70,00	0,45	0,07	1,32	7,60	0,02	0,01	3,41	0,00	0,07	11,30	20,88	9,74	0,27	0,12	0,00
233	Шпатель рыбной натуральной	75,00	7,60	5,30	7,80	101,54	0,03	0,05	2,30	0,17	3,11	43,80	113,00	17,15	1,48	0,59	
310	Картофель откормый	170,00	3,33	4,88	36,00	161,27	0,17	0,10	25,75	0,00	0,23	67,04	90,00	35,11	1,30	0,66	0,00
*	Наттокс из сульфуратов	200,00	1,04	0,60	10,20	70,30	0,20	0,40	8,00	0,00	11,00	32,00	20,00	21,00	6,80	0,78	0,01
	Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	20,00	94,14	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	3,60	0,80	0,30	0,00
	Хлеб ржаной бездрожжевой	25,00	1,64	0,30	10,48	51,20	0,13	0,00	0,18	0,00	0,13	31,94	74,00	17,50	1,23	0,50	0,02
	Сем. натуральной (грушевой)	130,00	0,75	0,00	15,21	67,80	0,02	0,03	3,01	0,00	0,15	10,74	10,54	6,02	2,11	0,03	0,00
	Итого по зерно:		17,62	11,80	89,06	530,18	0,59	0,67	40,50	0,17	15,11	200,15	347,87	110,13	13,26	2,78	0,03
	Обед:																
В)	Вода	250	1,00	4,86	8,50	84,28	0,03	0,04	10,00	0,00	0,00	32,53	46,10	21,13	1,10	0,74	0,07
236/310	Молоко пастериз. в соте	80	5,86	16,71	3,07	182,51	0,14	0,05	0,09	0,00	0,30	9,54	65,78	21,30	0,75	1,12	0,02
	Каша рисовая (рисовая)	125	2,98	6,12	30,50	191,60	0,05	0,03	0,00	0,31	0,40	13,42	64,00	21,07	0,40	0,54	0
	Наттокс из сульфуратов	200	0,08	0,28	20,70	88,28	0,01	0,00	100,00	0,00	0,00	21,54	3,44	3,44	0,63	0,02	0,4
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,06	0,013	0,00	0,00	0,66	12,00	30,00	8,40	0,66	0,00	0
	Хлеб ржаной бездрожжевой	20	1,32	0,24	8,27	40,96	0,11	0,07	0,14	0,00	0,11	25,51	49,75	14,00	0,98	0,00	0,02
	Молоко 2,5 %ной жирности	200	5,00	1,00	6,10	89,00	0,08	0,30	2,60	0,40	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,00	0
	Итого по обед:		21,50	28,32	107,75	610,88	0,48	0,55	113,78	0,71	2,03	374,38	640,57	110,24	4,70	2,82	0,51
	ИТОГО:		39,12	44,82	196,81	1347,06	1,05	1,21	154,85	0,88	17,14	574,53	787,64	220,37	18,04	5,60	0,54

Датум: 10.05.2011
 Место: Истра
 Сезон: лето-осень
 Возрастная категория: 1-4 класс

№	Продукция	Масса порции (г)	Полезные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			(г)				(мг)					(мг)					
			Б	Ж	У		В1	В6	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	Цинк	Натр (мг)
	Завтрак:																
	Салат из овощей (Солнечный алюмин с морковью)	80,00	0,56	0,08	1,52	9,02	0,03	0,01	3,91	0,00	0,08	13,77	23,94	11,17	0,40	0,14	0,00
178	Тосты из овсянки	60,00	4,27	4,77	5,79	82,37	0,02	0,03	0,39	0,18	0,00	17,20	48,20	9,99	0,47	0,96	0,00
189	Суп сырный	50,00	0,70	2,49	2,93	76,53	0,01	0,01	0,02	0,17	0,00	13,65	11,36	2,64	0,10	0,13	0,00
202	Каша овсян (густая)	150,00	7,80	3,60	39,00	219,00	0,18	0,10	0,68	0,37	0,44	23,55	187,00	123,90	4,20	1,10	0,00
142	Фруктовый чай	200,00	0,60	0,40	10,40	47,60	0,02	0,04	3,40	0,00	0,60	21,20	22,60	14,00	3,20	0,12	0,00
	Хлеб ржаной издрозванный	25,00	1,66	0,30	10,40	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,00	17,50	1,23	0,30	0,02
	Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	20,06	94,14	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	7,60	0,40	0,30	0,00
	Кондитерское изделие сдобное (пирожок)	25,00	1,89	4,50	16,75	113,00	0,03	0,00	0,00	0,20	0,00	7,34	26,87	7,50	0,43	0,00	0,00
	Итого на завтрак:		20,17	16,88	106,71	655,85	0,44	0,29	7,89	0,36	1,47	134,94	399,26	240,90	10,44	3,05	0,02
	Обед:																
	Супчик куриный	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	2,94	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	0,12	0
1147	Суп с макаронными изделиями	250	2,38	5,08	12,00	106,81	0,06	0,02	0,95	0,00	0,20	27,30	36,77	13,22	0,71	0,21	0
124	Котлеты из фарша рыбный	80	6,99	5,80	9,97	120,84	0,05	0,07	0,88	0,12	0,40	40,52	92,31	27,56	0,77	0,90	0,00
125	Картофель отварной	140	2,07	5,34	18,54	132,80	0,15	0,10	19,11	0,08	0,00	18,10	73,90	26,93	1,08	0,37	0
207	Каша из фруктов	200	0,12	0,10	27,50	111,38	0,01	0,01	2,07	0,00	0,00	16,20	7,20	7,51	0,89	0,07	0
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	20,09	141,25	0,06	0,03	0,20	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	0,00	0
	Хлеб ржаной издрозванный	40	2,66	0,48	16,74	80,92	0,22	0,14	0,28	0,00	0,22	11,10	47,50	20,00	1,96	0,00	0,04
	Фрукты свежие (яблоки)	180	0,64	0,64	13,68	71,88	0,05	0,03	16,20	0,00	0,20	23,60	17,00	14,40	3,92	0,24	0
	Итого на обед:		19,93	17,91	132,94	771,13	0,62	0,37	42,33	0,21	1,68	201,42	372,28	136,41	6,90	1,91	0,00
	ИТОГО:		39,10	34,79	239,65	1426,98	1,06	0,66	121,22	0,57	3,15	336,36	771,54	377,31	17,34	4,96	0,00

Дети: дошколь
 Педагог: вторая
 Сезон: лето-осень
 Возрастная категория: 1-4 класс

№ Группы	Продукция Патентованная форма	Масса порции (г)	Полимеры			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			г)				В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)
			Б	Ж	У												
	Закуска:																
	Дуриан из терроса (замороженный)	100,00	16,48	13,92	23,48	325,12	0,10	0,26	0,47	0,83	0,00	170,72	224,08	29,82	1,18	0,59	0,00
327	Мини-супершоко	15,00	1,13	0,98	6,54	28,70	0,04	0,02	0,13	0,00	0,00	47,67	28,44	5,11	0,03	0,13	0,00
397	Каша с яблоком	200,00	4,07	3,50	17,50	117,70	0,05	0,18	1,57	0,24	0,00	152,20	124,50	21,34	0,47	0,50	0,00
	Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	20,06	94,14	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00
	Кисломолочный продукт (йогурт 3,2 %-ой жирности)	100,00	9,00	1,76	6,30	112,04	0,03	0,26	0,54	0,36	0,00	223,20	165,00	23,20	0,18	0,72	0,00
	Итого на закуску:		33,38	23,52	67,88	688,78	0,21	0,73	2,68	1,43	0,42	601,79	574,82	87,87	2,26	2,26	0,00
	Обед:																
3145	Суп овощной (овощей)	250	1,59	4,99	9,15	87,06	0,07	0,05	10,78	0,00	0,20	34,85	49,28	20,75	0,76	0,58	0,01
267	Шницель натуральный рубленый	75	13,20	18,80	9,10	258,40	0,05	0,18	0,00	0,45	0,30	18,53	208,98	32,30	3,81	1,86	0,00
	Хлеб белый (пшеничный)	150	3,20	3,20	20,80	142,80	0,06	0,02	0,00	0,00	0,50	26,82	111,20	13,99	0,58	0,00	0,00
	Сок томатный (абсолютно-персиковый)	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00
	Хлеб ржаной (подорожный)	20	1,33	0,34	8,37	40,96	0,11	0,07	0,14	0,00	0,11	25,55	43,25	14,00	0,00	0,00	0,02
	Кисломолочный продукт (афёр 2,7 %-ой жирности)	180	4,27	4,86	7,18	89,52	0,04	0,25	0,52	0,35	0,00	217,00	57,96	24,50	0,18	0,70	0,00
	Итого на обед:		27,09	34,34	94,88	798,04	0,43	0,60	15,04	0,80	1,85	344,55	517,27	121,14	5,87	3,14	0,03
	ИТОГО:		60,77	57,87	180,74	1486,82	0,64	1,33	17,72	2,23	2,27	946,34	1092,09	208,91	11,83	5,40	0,03

Дети: детский
 Пожилые: старая
 Состояние: дети-родители
 Возрастная категория: 1-4 класс

№	Пример меню Питательная ценность	Масса порция (г)	Витамин			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			В	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	Цинк	Натр (мг)
	Завтрак:																
	Омлет (яичница) (яичница)	70.00	0.40	0.07	1.33	7.96	0.05	0.01	3.41	0.00	0.07	11.83	20.88	9.74	0.25	0.12	0.08
297	Фруктовый салат Брюквенный салат	65.00	6.86	10.24	4.05	135.80	0.02	0.06	0.51	0.39	2.41	24.21	33.55	7.21	0.97	1.99	0.02
203	Макаронные изделия отварные с соусом	110.00	4.34	3.80	23.40	155.78	0.04	0.01	0.08	0.00	0.57	8.20	27.20	6.22	0.62	0.00	0.00
179	Кофейный напиток на молоке	200.00	2.50	2.50	14.70	92.90	0.02	0.13	0.60	0.10	0.10	120.30	90.00	14.00	0.12	0.40	0.01
	Хлеб ржаной водородный	25.00	1.54	0.30	10.46	51.20	0.13	0.09	0.18	0.00	0.13	31.94	34.09	17.50	1.21	0.30	0.02
	Хлеб пшеничный	40.00	2.70	0.34	20.06	94.14	0.02	0.01	0.00	0.00	0.42	8.00	26.00	7.60	0.40	0.30	0.01
208	Фрукты свежие (персики)	120.00	1.08	0.12	11.40	51.00	0.04	0.01	5.00	0.00	0.25	23.00	18.20	14.16	0.20	0.48	0.01
	Итого на завтрак:		19.83	18.57	65.29	588.66	0.30	0.21	9.70	0.49	4.03	129.48	290.62	74.53	3.79	3.89	0.84
	Обед:																
83	Вареное мясо с картошкой и морковью	250	1.80	4.92	10.93	95.20	0.05	0.05	10.68	0.00	0.29	49.72	54.00	26.13	1.23	0.74	0.02
120	Салат овощной с сыром	70	12.20	6.40	1.30	112.80	0.02	0.05	1.12	0.20	0.20	74.62	89.00	26.85	0.21	0.47	0
209	Макаронные изделия отварные с соусом	125	4.31	4.99	23.77	157.22	0.06	0.02	2.28	0.00	0.05	16.18	42.80	14.45	0.86	0.95	0
292	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	10.06	40.70	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	11.10	2.80	1.40	0.28	0.00	0
	Хлеб пшеничный	40	4.05	0.51	20.09	141.12	0.06	0.02	0.08	0.00	0.66	17.00	29.00	8.40	0.68	0.00	0
	Хлеб ржаной водородный	20	1.23	0.24	8.27	40.96	0.11	0.07	0.14	0.00	0.11	25.55	43.25	14.00	0.98	0.00	0.2
	Кондитерские изделия (вафли молочные)	35	2.18	11.34	22.96	292.60	0.04	0.06	0.00	0.28	3.47	10.14	27.20	7.00	0.64	0.00	0
	Молоко 2.5% жирности	200	3.00	3.00	6.00	80.00	0.08	0.20	2.60	0.40	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20	0.00	0
	Итого на обед:		31.24	33.62	112.48	879.64	0.43	0.57	16.84	0.69	5.29	429.23	489.14	126.92	5.29	2.96	0.27
	ИТОГО:		51.07	52.29	198.87	1467.30	0.73	0.88	26.54	1.17	9.31	668.81	779.76	201.45	9.17	5.95	0.31