

Утверждаю
Директор ООО "Формула вкуса плюс"



А.О. Ушаков

31.08.2020г

Согласовано
Директор МБОУ лицей

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Л.В. Шипило".

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 ЦИТАНИЯ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЙ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

(обед)

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

№	Продукт (тип) Наименование класса	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" в масле с сыром	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 (дрожжи)	230,00	6,82	6,79	29,33	204,01	0,01	0,02	0,19	0,03	0,00	21,63	22,88	3,09	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	6,07	0,89	0,77	248,03	257,68	54,29	1,86	3,85	0,00
	Обед:																
	Шашлык свиной вырезка с картофелем	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 (сметана)	150	3,20	3,20	20,80	142,80	0,06	0,02	0,10	0,00	0,31	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
	Сок апельсиновый (оранжевый)	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	25,38	107,97	799,71	0,37	0,31	31,68	0,00	3,35	186,26	410,77	95,12	6,71	3,91	0,00
	ИТОГО		44,82	44,55	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: 11.01.2017
 Вид: 100
 Статус: 100
 Видовой категории: 1-4 класс

№ Группы	Продукт Наименование	Масса порции (г)	Витаминные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			B	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	Цинк	Натрий
	Завтрак:																
	Овсяные хлопья (завтрак)	60.00	0.75	0.14	2.74	13.40	0.05	0.02	12.00	0.00	0.50	10.00	18.72	14.40	0.53	0.10	0.00
250	Жареное мясо (завтрак)	175.00	17.01	13.69	23.96	212.61	0.14	0.20	8.10	0.20	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	3.20	0.12	0.00
	Хлеб пшеничный	25.00	1.00	0.22	12.54	58.84	0.02	0.03	0.90	0.00	0.28	8.00	16.23	3.40	0.28	0.10	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 (йогурт 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 за завтрак:		27.56	21.74	70.00	565.05	0.48	0.62	24.01	0.26	11.27	327.92	493.01	126.10	10.15	4.00	0.02
	Обед:																
	Овсяные хлопья (завтрак)	60	0.42	0.06	1.14	8.78	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 курицей	250	1.48	4.92	6.00	74.56	0.04	0.03	0.80	0.00	0.60	35.88	33.62	14.18	0.58	0.85	0.03
227	Рыба треска (завтрак)	70	12.27	5.32	0.17	99.24	0.04	0.07	1.20	0.31	1.45	22.60	116.50	13.44	0.28	0.26	0.17
312	Картофельное 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	Каша из гречихи	200	0.66	0.09	32.01	131.49	0.02	0.02	0.72	0.00	0.00	32.40	23.44	17.46	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	0.44	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	102.00	0.08	0.30	2.60	0.40	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20	0.00	0
	Итого за обед:		29.06	21.01	106.65	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	5.67	0.27

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

№	Продукт (тип)	Масса кг	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витаминный состав					Минеральный состав					
			в %				Вит. А	Вит. В1	Вит. В2	Вит. С	Вит. Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Вод. (мл)
			Б	Ж	У												
	Изюм:																
	Сорт лютистый (тонкозерный и округлый)	80,00	1,05	0,19	3,64	20,48	0,06	0,03	16,75	0,00	0,07	13,41	24,90	19,15	0,86	0,14	0,00
296	Кислота рубиновая из сор. лютистый с другим цветом	75,00	9,30	12,64	9,75	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	Кисл. яблочная (сладкая)	120,00	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	Крушарный лютистый из лютистый	200,00	2,90	2,50	14,70	92,90	0,02	0,13	0,60	0,10	0,19	120,30	90,00	14,00	0,12	0,40	0,00
	Кисл. лимонная	25,00	1,89	0,22	12,54	58,84	0,03	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,23	3,56	0,28	0,19	0,00
	Кисл. яблочная безароматная	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 натуральный (абрикосовый)	120,00	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 изюм:		24,52	19,45	99,76	672,17	0,54	0,53	20,06	1,21	4,13	280,47	488,34	218,82	38,48	4,16	0,11
	Обед:																
104	Сок картофельный с мякотью	250/20	6,18	5,52	15,34	136,56	0,12	0,07	11,07	0,00	0,50	20,70	72,22	29,60	1,11	1,23	0,07
173	Заправка из лютистый	185	20,87	14,26	32,51	242,12	0,07	0,11	0,94	0,88	0,40	184,90	250,21	29,20	1,34	1,08	0,00
	Сок апельсиновый сладкий	25	0,89	1,72	12,60	62,82	0,01	0,01	0,01	0,01	0,00	9,85	7,97	1,84	0,10	0,08	0,02
	Кислота из лютистый	200	0,52	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
	Кисл. лимонная	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
	Кисл. яблочная безароматная	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
	Кислотный продукт (лютистый 1,7%-ой кислотности)	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	22,49	122,76	929,59	0,51	0,88	40,42	1,24	1,96	924,25	926,24	122,24	5,88	3,12	0,19
	ИТОГО:		62,31	46,94	222,52	1681,76	1,05	1,33	61,48	2,45	6,09	818,72	1014,58	381,06	44,28	7,28	0,30

День: четвертый

Ведом: первая

Сезон: лето-осень

Верхняя категория: 1-4 класс

№ Учеб- ная группа	Продукты питания Полноценная диета	Масса продукта (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал/100)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	ЖС	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Натр (мг)	
	Завтрак:																	
	Салат из овощей (обезжиренный)	80,00	1,07	0,19	3,64	20,48	0,06	0,03	16,75	0,00	0,67	11,41	24,90	19,13	0,86	0,14	0,00	
2 386-397	Рыба замороженная с овощами в масле	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	17,50	1,25	0,30	0,02	
*	Овощ замороженный "Шпинатный"	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	0,74	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	2,51	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	43,25	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 % жирности	200	3,80	3,60	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:		33,96	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	163,03	1474,81	0,96	1,03	84,51	2,70	3,33	630,46	850,23	230,31	10,68	3,81	0,40	

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

№	Продукты питания	Масса порции (г)	Витаминная ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Вещества (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			В	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	Цинк	Натрий	
																		Б
	Загрузка																	
	Сливки жирные (полужирные)	70,00	0,49	0,07	1,22	7,86	0,02	0,01	3,41	0,00	0,07	11,83	20,88	0,74	0,35	0,11	0,06	
212	Сырок с клубничной или малиновой Фруктовый чай	170,00	15,77	30,41	2,72	347,64	0,15	0,47	0,21	2,88	7,86	95,44	245,24	20,05	2,78	1,72	0,04	
	Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	20,06	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	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,11	11,94	54,69	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	18,30	14,16	0,70	0,48	0,00	
	Итого по загрузке		21,72	22,82	87,76	496,14	0,39	0,62	12,50	2,88	9,15	143,41	387,71	81,66	8,48	2,82	0,06	
	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	324,38	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	0,34	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	
	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	0,00	0,04	
	Пюре фруктовое "Кубанский"	80	4,90	6,37	54,25	295,71	0,08	0,06	0,06	0,17	1,20	15,60	49,12	19,28	1,11	0,20	0	
	Сок натуральный (виноградный)	150	0,75	0,80	15,15	63,60	0,02	0,02	2,00	0,00	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10	0,00	0	
	Итого по обеду		25,17	23,21	149,52	912,89	0,56	0,38	12,52	0,24	2,41	228,62	899,89	191,79	9,22	1,57	0,04	
	ИТОГО:		56,89	85,33	198,29	1518,73	0,94	1,01	29,72	3,12	12,56	472,03	987,51	273,45	17,78	4,60	0,57	

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

№ Регист- рация	Продукты питания	Масса продукта (г)	Белковые			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			мг/100г				мг					мг					
			В	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	Цинк	Натр
	Закусочная																
	Овсяная каша (пшеница)	50,00	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	0,10	0,05
209	Каша из пшеницы (пшеница)	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	0,09
0 214	Рагу из овощей	160,00	2,89	7,00	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 (апельсин)	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 закусочной		15,69	15,11	82,63	630,91	0,26	0,29	26,33	0,80	1,23	192,44	271,66	81,97	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 консервированная	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 (апельсин)	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	47,75	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		27,44	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		43,13	53,15	143,21	1449,25	0,73	1,30	53,53	5,18	4,37	775,12	854,42	207,70	28,03	7,56	0,41

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

№ Группы	Продукция Наименование Единица	Масса кг	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав					Минеральный состав					
			г				мг					мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	Цинк	Натр (мг)
	Загран:																
	Овощи свежие (заморожены)	70,00	0,48	0,07	1,32	7,60	0,02	0,01	3,41	0,00	0,05	11,30	20,88	9,74	0,25	0,12	0,00
233	Шпинат рыбный натуральный	75,00	7,60	5,30	5,80	101,54	0,03	0,05	2,30	0,17	3,11	43,80	113,00	17,15	1,48	0,59	
310	Картофель отварной	170,00	3,33	4,88	36,00	161,23	0,12	0,10	25,75	0,00	0,23	62,04	90,00	35,11	1,30	0,66	0,00
*	Наттоку из соевых бобов	200,00	1,04	0,60	10,20	30,30	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	20,00	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	54,00	17,50	1,23	0,50	0,02
	Сем. натуральной (сушеной)	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 загран:		17,62	11,80	89,06	530,18	0,99	0,67	40,59	0,17	15,11	200,15	347,87	110,13	13,26	2,78	0,03
	Обед:																
В)	Варен	250	1,00	4,86	6,50	84,28	0,03	0,04	10,00	0,00	0,30	32,53	46,10	21,13	1,10	0,74	0,07
236/310	Молоко пастериз. в соте	80	5,86	10,21	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	191,00	0,05	0,03	0,00	0,31	0,40	13,42	64,00	21,97	0,40	0,54	0
	Наттоку из соевых бобов	200	0,08	0,28	20,70	68,20	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	30,00	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	1,22	0,24	8,27	40,96	0,11	0,07	0,14	0,00	0,11	25,51	43,75	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	23,32	107,75	610,88	0,48	0,55	113,78	0,71	2,03	374,38	640,57	110,24	4,70	2,82	0,91
	ИТОГО:		39,12	44,82	196,81	1347,06	1,05	1,21	154,35	0,88	17,14	574,53	787,64	220,37	18,04	5,60	0,94

Датум: 05.05.2011
 Место: Истра
 Сезон: лето-осень
 Возрастная категория: 1-4 класс

№	Продукты	Масса порции (г)	Полезные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			в %				в мг					в мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	Цинк	Натр (мг)
Завтрак:																	
	Салат из овощей (Сельдерейный салат с морковью)	80,00	0,16	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	36,53	0,01	0,01	0,02	0,17	0,00	13,65	11,36	2,64	0,10	0,13	0,00
202	Каша овсяная (густая)	150,00	7,80	3,60	39,00	219,00	0,18	0,10	0,08	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 печенье (маршмэллоу)	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:		26,17	16,88	106,71	655,85	0,44	0,29	7,88	0,36	1,47	134,94	389,26	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 мясным фаршем	250	3,38	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	132,00	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	71,04	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:		46,10	34,79	239,65	1426,98	1,06	0,66	12,11	0,57	3,15	336,36	761,54	377,31	17,34	4,96	0,02

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	33,48	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	3,11	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	3,60	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	4,91	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
	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
	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	3,60	0,44	0,00	0
	Хлеб ржаной (кисломолочный)	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 (кефир 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
	Итого на обед:		27,09	34,34	64,88	798,04	0,43	0,60	15,04	0,80	1,05	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	2,47	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	6.74	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	34.59	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 картофелем	250	1.80	4.92	10.93	95.20	0.05	0.05	10.68	0.00	0.29	49.72	34.60	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	20.06	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	8.29	429.23	489.14	126.92	5.20	2.96	0.27
	ИТОГО:		51.07	52.29	177.77	1467.30	0.73	0.78	26.54	1.17	12.32	658.71	779.76	201.45	9.17	6.85	1.11