

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖАЮ  
Директор МАУ ИЦ

*[Handwritten signature]*

Школьные меню для организации питания обучающихся

04 сентября 2024 г.

Примеры из меню на завтрак (сентябрь)	Масса продукта в граммах	Среднее содержание (%)			Энергетическая ценность (ккал на 100 г)	Жирные кислоты (г)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		01	02	03	04	05	Ca	P	Mg	K	
<b>Завтрак 12-18 лет (среднедневная норма) 3400</b>															
Пшеница в ядре (зерно)	180	72,40	1,10	17,50	421,17	0,11				347,98		22,43	162,84	11,20	1,10
Майонез	200			3,80	38,30	0,17									
Молоко обезжиренное (3,8% жирности)	98	3,40	4,70	14,30	78,30	0,10						4,60	19,00	4,20	0,70
Молоко для детского питания (1,2% жирности)	1,2														
Итого		76,80	6,80	31,80	509,47	0,28				347,98		27,03	181,84	15,40	1,80
<b>Обед 12-18 лет (среднедневная норма) 0-600</b>															
Рисовая и гречневая каша в сметане	200	1,80	4,10	12,80	112,50	0,08				206,89		10,11	140,00	11,50	1,00
Салат из овощей с растительным маслом	80	0,80	0,80	1,00	10,00	0,02				80,00		3,40	6,40	3,60	0,30
Макаронная запеканка с фаршем и сыром	140	4,40	4,30	10,00	302,00	0,10				420,00		18,40	10,40	4,20	1,00
Майонез	200			3,80	38,30	0,17									
Итого		7,00	9,20	26,80	462,80	0,27				706,89		31,91	160,80	19,30	2,30



