

Штатное меню для организации питания обучающихся

11 сентября 2021 г.

Примерный состав, калорийность блюда	Масса порция в (г/кг)	Плотность энергии (кДж)			Жиры г/100г	Восстановление (г/л)				Минеральные вещества (мг)							
		В	Ж	У		В	С	А	Р	Са	Р	Мg	К				
Завтрак (горячий завтрак)																	
Пшеница 200г	200	34,2	4,0	2,65	17,9	0,01	2,24										
Молоко 100г	100	2,8	4,0	22,4	19,2	0,17	0,27										
Чай с сахаром и лимоном 100г	100		0,8	39,0			0,14										
Сладкий напиток 100г	100	2,8	0,2	0,2	78,0	0,11											
Итого	500	42,8	8,0	64,2	115,1	0,19	2,65										
Обед (горячий обед)																	
Пшеница 100г	100	17,1	2,0	1,32	8,9	0,01	1,12										
Молоко 100г	100	2,8	4,0	22,4	19,2	0,17	0,27										
Чай с сахаром и лимоном 100г	100		0,8	39,0			0,14										
Сладкий напиток 100г	100	2,8	0,2	0,2	78,0	0,11											
Итого	400	22,7	7,0	62,8	46,1	0,29	1,80										
Ужин (горячий ужин)																	
Пшеница 100г	100	17,1	2,0	1,32	8,9	0,01	1,12										
Молоко 100г	100	2,8	4,0	22,4	19,2	0,17	0,27										
Чай с сахаром и лимоном 100г	100		0,8	39,0			0,14										
Сладкий напиток 100г	100	2,8	0,2	0,2	78,0	0,11											
Итого	400	22,7	7,0	62,8	46,1	0,29	1,80										



