

СОЗДАВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦЕНТРА "Ум"

И.О. Курбан

Школьное меню для организации питания обучающихся.

24 марта 2021 г.

| 24 марта 2021 г.                                           |                     |                          |       |      |       |                                    |               |         |      |                           |       |      |      |      |      |      |
|------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------------|-------|------|-------|------------------------------------|---------------|---------|------|---------------------------|-------|------|------|------|------|------|
| Пример меню, включающее блюда                              | Масса порции г (кг) | Питательные вещества (г) |       |      |       | Энергетическая ценность ккал (кДж) | Витамины (мг) |         |      | Минеральные вещества (мг) |       |      |      |      |      |      |
|                                                            |                     | Б                        | Ж     | У    | В     |                                    | С             | А (мкг) | Ca   | P                         | Mg    | K    |      |      |      |      |
|                                                            |                     |                          |       |      |       |                                    |               |         |      |                           |       |      |      |      |      |      |
| Завтрак (середина учебного дня) 7-11 лет, 100г, 300г, 500г |                     |                          |       |      |       |                                    |               |         |      |                           |       |      |      |      |      |      |
| Каша, белая, молочная с маслом (100г), 300г, 500г          | 100                 | 10,70                    | 10,70 | 2,12 | 10,91 |                                    |               |         |      | 6,10                      | 8,30  | 1,00 | 6,10 |      |      |      |
| Молоко, 1,5% (100г)                                        | 100                 | 3,10                     | 3,10  | 4,60 | 42,00 | 0,10                               |               |         |      | 17,00                     | 10,20 | 0,80 | 1,20 |      |      |      |
| Хлеб (100г)                                                | 100                 | 49,00                    | 3,10  | 1,00 | 1,00  |                                    |               |         |      | 6,10                      |       |      |      |      |      |      |
| Чай (100г)                                                 | 100                 | 0,10                     | 0,10  | 0,10 | 0,10  | 0,10                               | 0,10          | 0,10    | 0,10 | 0,10                      | 0,10  | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 |
| Итого                                                      | 300                 | 63,80                    | 16,90 | 7,82 | 14,01 | 0,20                               |               |         |      | 29,30                     | 18,50 | 1,80 | 7,30 |      |      |      |
| Обед (середина учебного дня) 7-11 лет, 100г, 300г, 500г    |                     |                          |       |      |       |                                    |               |         |      |                           |       |      |      |      |      |      |
| Рис, белый, с маслом (100г)                                | 100                 | 1,30                     | 0,10  | 0,10 | 0,10  | 0,10                               |               |         |      | 0,10                      | 0,10  | 0,10 | 0,10 |      |      |      |
| Курица, филе (100г)                                        | 100                 | 1,30                     | 0,10  | 0,10 | 0,10  | 0,10                               |               |         |      | 0,10                      | 0,10  | 0,10 | 0,10 |      |      |      |
| Хлеб (100г)                                                | 100                 | 49,00                    | 3,10  | 1,00 | 1,00  |                                    |               |         |      | 6,10                      |       |      |      |      |      |      |
| Чай (100г)                                                 | 100                 | 0,10                     | 0,10  | 0,10 | 0,10  | 0,10                               | 0,10          | 0,10    | 0,10 | 0,10                      | 0,10  | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 |
| Итого                                                      | 300                 | 52,70                    | 4,30  | 2,20 | 2,30  | 0,30                               |               |         |      | 12,30                     | 7,30  | 0,30 | 2,30 |      |      |      |
| Ужин (середина учебного дня) 7-11 лет, 100г, 300г, 500г    |                     |                          |       |      |       |                                    |               |         |      |                           |       |      |      |      |      |      |
| Макароны, с маслом (100г)                                  | 100                 | 1,30                     | 0,10  | 0,10 | 0,10  | 0,10                               |               |         |      | 0,10                      | 0,10  | 0,10 | 0,10 |      |      |      |
| Курица, филе (100г)                                        | 100                 | 1,30                     | 0,10  | 0,10 | 0,10  | 0,10                               |               |         |      | 0,10                      | 0,10  | 0,10 | 0,10 |      |      |      |
| Хлеб (100г)                                                | 100                 | 49,00                    | 3,10  | 1,00 | 1,00  |                                    |               |         |      | 6,10                      |       |      |      |      |      |      |
| Чай (100г)                                                 | 100                 | 0,10                     | 0,10  | 0,10 | 0,10  | 0,10                               | 0,10          | 0,10    | 0,10 | 0,10                      | 0,10  | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 |
| Итого                                                      | 300                 | 51,70                    | 4,30  | 2,20 | 2,30  | 0,30                               |               |         |      | 12,30                     | 7,30  | 0,30 | 2,30 |      |      |      |



ГОРНООЛОНСКИЙ ГОСТИНИЦА

УТВЕРЖДЕНО  
Генеральный директор (подпись) \_\_\_\_\_  
И.И. Ковалев

Составление меню по утвержденным нормам обслуживания

30 апреля 2017 г.

| Наименование блюда                   | Масса<br>продукта<br>в 100 г | Средняя энергетическая ценность (ккал) |     |     | Жиры<br>г | Белки г |     |     | Углеводы г |     |     | Минеральные вещества мг |     |     |     |     | Вит. А |
|--------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------|-----|-----|-----------|---------|-----|-----|------------|-----|-----|-------------------------|-----|-----|-----|-----|--------|
|                                      |                              | А                                      | В   | С   |           | В       | С   | А   | В          | С   | Ca  | P                       | Mg  | K   |     |     |        |
| Дневная норма для взрослого человека |                              |                                        |     |     |           |         |     |     |            |     |     |                         |     |     |     |     |        |
| Энергетическая ценность блюда        | 100                          | 140                                    | 140 | 140 | 140       | 140     | 140 | 140 | 140        | 140 | 140 | 140                     | 140 | 140 | 140 | 140 |        |
| Жиры г                               | 10                           | 10                                     | 10  | 10  | 10        | 10      | 10  | 10  | 10         | 10  | 10  | 10                      | 10  | 10  | 10  | 10  |        |
| Белки г                              | 10                           | 10                                     | 10  | 10  | 10        | 10      | 10  | 10  | 10         | 10  | 10  | 10                      | 10  | 10  | 10  | 10  |        |
| Углеводы г                           | 10                           | 10                                     | 10  | 10  | 10        | 10      | 10  | 10  | 10         | 10  | 10  | 10                      | 10  | 10  | 10  | 10  |        |
| Ca мг                                | 10                           | 10                                     | 10  | 10  | 10        | 10      | 10  | 10  | 10         | 10  | 10  | 10                      | 10  | 10  | 10  | 10  |        |
| P мг                                 | 10                           | 10                                     | 10  | 10  | 10        | 10      | 10  | 10  | 10         | 10  | 10  | 10                      | 10  | 10  | 10  | 10  |        |
| Mg мг                                | 10                           | 10                                     | 10  | 10  | 10        | 10      | 10  | 10  | 10         | 10  | 10  | 10                      | 10  | 10  | 10  | 10  |        |
| K мг                                 | 10                           | 10                                     | 10  | 10  | 10        | 10      | 10  | 10  | 10         | 10  | 10  | 10                      | 10  | 10  | 10  | 10  |        |
| Вит. А                               | 10                           | 10                                     | 10  | 10  | 10        | 10      | 10  | 10  | 10         | 10  | 10  | 10                      | 10  | 10  | 10  | 10  |        |
| Вит. В                               | 10                           | 10                                     | 10  | 10  | 10        | 10      | 10  | 10  | 10         | 10  | 10  | 10                      | 10  | 10  | 10  | 10  |        |
| Вит. С                               | 10                           | 10                                     | 10  | 10  | 10        | 10      | 10  | 10  | 10         | 10  | 10  | 10                      | 10  | 10  | 10  | 10  |        |

