

Школьное меню для профилактики питания обучающихся.

29 ноября 2024 г.

Продукты, наименование, бренд	Масса порции, г (кг)	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность ккал (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А (РЭ)	Е	Ca	P	Mg	Na
Средн. суточный рацион для обучающихся (12 лет)													
Средн. суточный рацион (12 лет)	180	127	57	77	2230	10	80	1000	10	100	1000	1000	1000
Пюре из яблок (150 г)	150	9,30	0,20	11,30	100,00	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05
Чай с лимоном (200 г)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный обыкновенный (100 г)	100	49,00	0,10	14,30	242,00	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10
Молоко обезжиренное (100 г)	100	3,40	0,00	0,00	42,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Средн. суточный рацион для обучающихся (12 лет)	180	127	57	77	2230	10	80	1000	10	100	1000	1000	1000
Питание (разнообразное меню)													
Пюре из яблок (150 г)	150	9,30	0,20	11,30	100,00	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05
Чай с лимоном (200 г)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный (100 г)	100	49,00	0,10	14,30	242,00	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10
Молоко (100 г)	100	3,40	0,00	0,00	42,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Составлено: У.С. Кошкина



Школьное меню для профилактики питания обучающихся.

29 ноября 2024 г.

Продукты, наименование, бренд	Масса порции, г (кг)	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность ккал (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А (РЭ)	Е	Ca	P	Mg	Na
Средн. суточное потребление (для детей 7-11 лет)													
Средн. суточное потребление (для детей 7-11 лет)	180	12,7	1,7	22,2	120,8	0,1	0,1	0,1	0,1	1,8	1,2	1,2	1,2
Пюре из яблок (150 г)	150	9,3	0,2	11,8	10,6					0,8	0,2	0,2	0,2
Чай с лимоном (200 г)	200			0,8	0,8					0,2			
Хлеб цельнозерновой (100 г)	100	4,9	0,1	14,3	74,3	0,1				0,8	0,3	0,3	0,3
Молоко (100 г)	100	3,4	0,1	11,8	46,0					0,1	0,1	0,1	0,1
Средн. суточное потребление (для детей 7-11 лет)	180	12,7	1,7	22,2	120,8	0,1	0,1	0,1	0,1	1,8	1,2	1,2	1,2
Витамины (для взрослых)													
Пюре из яблок (150 г)	150			0,8	0,8					0,2			
Чай с лимоном (200 г)	200			0,8	0,8					0,2			
Хлеб (100 г)	100	4,9	0,1	14,3	74,3	0,1				0,8	0,3	0,3	0,3
Молоко (100 г)	100	3,4	0,1	11,8	46,0					0,1	0,1	0,1	0,1

Составлено: У.С. ...

