

Школьные нормы для организации питания обучающихся

15 января 2024 г.

| Продукты питания (наименование, количество) | Масса (г/кг) | Показатели энергетической ценности | | | | Деловая энергия (ккал/100г) | Витаминный состав (мг/100г) | | | | Минеральный состав (мг/100г) | | | | Среднее |
|---|--------------|------------------------------------|-------------|--------------|--------------|-----------------------------|-----------------------------|-------------|-------------|-------------|------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | | Э | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | К | |
| Общая энергетическая ценность (ккал) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рисовая каша (сладкая) 140г | 200 | 3,100 | 1,38 | 14,80 | 13,60 | 2,34 | 20,55 | | | | | | | | |
| Пшеница (мягкая) 140г | 80 | 8,47 | 1,46 | 7,57 | 11,87 | 0,24 | 19,04 | | | | | | | | |
| Мука пшеничная (сорт высший) 140г | 104 | 10,47 | 1,87 | 12,15 | 16,22 | 0,38 | 18,10 | | | | | | | | |
| Сливочное масло 280г | 280 | | | 6,24 | 35,00 | | | | | | | | | | |
| Сметана (жирность 10%) 140г | 80 | 1,80 | 1,30 | 18,20 | 18,00 | 0,00 | | | | | | | | | |
| Соль 140г | 140 | 1,40 | 0,20 | 11,80 | 49,30 | 0,12 | | | | | | | | | |
| Итого: | | 15,82 | 4,92 | 52,52 | 74,42 | 0,74 | 58,69 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |





УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ЦДШ ПГО / Уфа
В.К. Сагирова

Щедрое меню для организации питания обучающихся.

03 января 2024 г.

| Продукт, наименование, фасовка | Масса (г/шт) | Показатели энергии (кДж) | | | | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | Доп. |
|---|--------------|--------------------------|------|-------|--------|---------------|--------|---|---|---------------------------|--------|-------|------|------|
| | | Е | Ж | У | З | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Кг | |
| Завтрак (середняя бесплатная питание 7-11 лет) | | | | | | | | | | | | | | |
| Пшеница из муки пшеницы 175,14 | 180 | 32,98 | 4,72 | 32,23 | 308,36 | 0,68 | 217,69 | | | 18,38 | 134,90 | 14,85 | 1,14 | |
| Чай с сахаром 283 | 200 | | | | 8,98 | 79,90 | | | | 8,35 | | | 6,05 | |
| Хлеб пшеничный обыкновенный для отрубей 190-грамм 1,7 | 30 | 2,40 | 0,30 | 18,50 | 78,30 | 0,10 | | | | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,70 | |
| Объемы 194,51 | 200 | 6,49 | 0,48 | 18,84 | 81,00 | 0,64 | 6,00 | | | 18,37 | 15,30 | 19,05 | 2,04 | |
| Итого | | 34,86 | 1,50 | 77,41 | 318,49 | 0,72 | 223,69 | | | 42,49 | 154,60 | 40,05 | 6,59 | |
| Обед (середняя бесплатная питание 7-11 лет) | | | | | | | | | | | | | | |
| Рисовая и куриный супчик и салатик 94,04 | 200 | 5,10 | 1,80 | 14,80 | 116,30 | 0,04 | 208,58 | | | 18,29 | 80,69 | 14,42 | 0,52 | |
| Рыба, тушеная в сливочном масле 85,21 | 80 | 8,40 | 1,40 | 3,00 | 111,65 | 0,09 | 434,34 | | | 32,42 | 157,64 | 38,36 | 0,74 | |
| Макаронный салатик (сметаной и маслом) 211,35 | 150 | 6,18 | 4,50 | 13,38 | 112,49 | 0,04 | 12,70 | | | 13,19 | 47,18 | 8,60 | 0,89 | |
| Чай 200 | | | | | 9,80 | 89,40 | 0,13 | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный обыкновенный 1240,11 | 30 | 2,40 | 0,30 | 18,20 | 81,00 | 0,10 | | | | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,69 | |
| Объемы 194,51 | 30 | 2,80 | 0,21 | 18,20 | 81,00 | 0,10 | 6,00 | | | 18,19 | 45,60 | 14,70 | 1,00 | |
| Итого | | 21,40 | 7,01 | 46,38 | 477,34 | 0,35 | 581,12 | | | 67,07 | 247,02 | 70,40 | 2,60 | |



Formulario de Registro de Alimentos

Nombre del Comensal: _____

Fecha: _____

| Alimento | Cantidad | Observaciones |
|-------------|-----------|---------------|
| Macarrones | 1 plato | |
| Carne | 1 plato | |
| Arroz | 1 plato | |
| Legumbres | 1 plato | |
| Verduras | 1 plato | |
| Frutas | 1 plato | |
| Postre | 1 plato | |
| Bebida | 1 taza | |
| Paquete | 1 paquete | |
| Grasas | 1 plato | |
| Sal | 1 plato | |
| Condimentos | 1 plato | |
| Agua | 1 plato | |
| Leche | 1 plato | |
| Yogurt | 1 plato | |
| Queso | 1 plato | |
| Huevo | 1 plato | |
| Pescado | 1 plato | |
| Pollo | 1 plato | |
| Cerdo | 1 plato | |
| Otro | 1 plato | |

