







УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАХ ЦШБ ЦТО «УЗ»  
\_\_\_\_\_ В.К. Сидоренко

Шаблон меню для организации питания обучающихся

18 января 2024 г.

Продукты питания, наименование, количество	Масса нетто, г (шт)	Протеин, г				Жиры, г	Углеводы, г				Минеральные вещества, мг				Калории, ккал
		Б	Ж	У	С		Са	К	Ca	P	Mg	Fe			
<b>Завтрак: завтрак для учащихся 7-11 классов</b>															
Пшеница высшего сорта (шт)	150	14,00	7,00	11,00	0,00	80,00	220,00	100,00	45,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	
Масло сливочное (г)	200	0,00	0,00	0,00	99,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Молоко (шт)	200	10,00	4,00	11,00	0,00	80,00	220,00	100,00	45,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	
Сметана (шт)	200	0,00	0,00	0,00	99,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Сыр (шт)	200	15,00	5,00	10,00	0,00	80,00	220,00	100,00	45,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	
Среднее	100	11,50	5,50	11,00	0,00	80,00	220,00	100,00	45,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	
<b>Обед: обед для учащихся 7-11 классов</b>															
Пшеница высшего сорта (шт)	150	14,00	7,00	11,00	0,00	80,00	220,00	100,00	45,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	
Молоко (шт)	200	10,00	4,00	11,00	0,00	80,00	220,00	100,00	45,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	
Сметана (шт)	200	0,00	0,00	0,00	99,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Сыр (шт)	200	15,00	5,00	10,00	0,00	80,00	220,00	100,00	45,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	
Среднее	100	11,50	5,50	11,00	0,00	80,00	220,00	100,00	45,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	
<b>Ужин: ужин для учащихся 7-11 классов</b>															
Пшеница высшего сорта (шт)	150	14,00	7,00	11,00	0,00	80,00	220,00	100,00	45,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	
Молоко (шт)	200	10,00	4,00	11,00	0,00	80,00	220,00	100,00	45,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	
Сметана (шт)	200	0,00	0,00	0,00	99,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Сыр (шт)	200	15,00	5,00	10,00	0,00	80,00	220,00	100,00	45,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	
Среднее	100	11,50	5,50	11,00	0,00	80,00	220,00	100,00	45,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	
<b>Итого</b>															







ҰЙЫМДЫҚ  
Денсаулық сақтау министрлігі

Қ.А. Қосымша

Целиковые меню для организации питания обучающихся

18 января 2024 г.

Наименование блюда	Масса порции, г (об.)	Питательные вещества (г/100 г)				Жиры, г/100 г	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	С		Р	К	Са	Ф	Мg	К			
<b>Обед 7-11 лет (средне-дневная норма)</b>															
Салатик из свежих овощей - 17,26	200	3,25	4,73	13,12	107,99	0,87	170,73								
Пюре из картофеля с томатной заливкой - 80,29	90	6,40	10,38	7,74	182,42	0,91	39,80								
Картофельное пюре* - 18,4	100	3,79	4,04	11,33	178,32	0,34	24,63								
Чай с сахаром - 28,1	100				9,68	19,40									
Сливочное масло* - 10	10	1,40	1,30	14,10	18,10	0,10									
Хлеб - 20	20	1,40	0,50	11,80	88,30	0,12									
<b>Итого:</b>		<b>12,44</b>	<b>20,95</b>	<b>46,35</b>	<b>507,13</b>	<b>2,46</b>	<b>274,13</b>								
<b>Питание детей 12-17 лет (средне-дневная норма)</b>															
Чай с сахаром - 10,0	100				9,68	19,40									
Молоко цельное - 200	200	9,96	10,00	100,17	83,28	2,40	0,34	0,01	0,40	1,34	0,44	0,44	0,10		
<b>Итого:</b>		<b>9,96</b>	<b>10,00</b>	<b>100,17</b>	<b>83,28</b>	<b>2,40</b>	<b>0,34</b>	<b>0,01</b>	<b>0,40</b>	<b>1,34</b>	<b>0,44</b>	<b>0,44</b>	<b>0,10</b>		





