

Школы представляют собой жизненно важную среду, используя которую можно оказывать влияние на процесс правильного питания и формировать у школьников верные навыки и стереотипы в данном вопросе. В школах существуют более эффективные возможности, чем где-либо еще, для проведения работы по охране здоровья и здоровому питанию. Именно школьный возраст является тем периодом, когда происходит основное развитие ребенка и формируется образ жизни, включая тип питания.

Меню для школы № _____ (для детей на сумму _____)

Номер	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), угле- витамины (мг), микроэлементы
53,81		
42,02	Салат из свежей капусты с яблоком, <i>Капуста белокочанная, Яблоко весовое, Лимонная кислота, Сахар, Масло подсолнечное дез. раф., Соль йодированная.</i>	ккал-94, Б-2, Ж-5, У-10, С-51, РР-1, Натрий-21, Кальций-56, Магний-19, Фосфор-36, Железо-1
332,05	Макаронные изделия отварные. <i>Макаронные изделия в ассортименте, Масло сливочное, Соль йодированная.</i>	ккал-216, Б-6, Ж-5, У-37, РР-1, Натрий-389, Магний-9, Фосфор-48, Железо-1
451,21	Котлеты из говядины. <i>Говядина фарш., Хлеб пшеничный, Молоко, Сухари, Соль йодированная, Лук репчатый, Масло сливочное</i>	ккал-147, Б-10, Ж-7, У-10, С-1, РР-2, Натрий-5, Кальций-23, Магний-18, Фосфор-98, Железо-1
587,02	Соус красный основной <i>Масло сливочное, Сахар, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста</i>	ккал-53, Б-1, Ж-3, У-5, А-1, С-6, Натрий-3, Магний-8, Фосфор-13
718,04	Батон (нарезной).	ккал-114, Б-4, У-23, Натрий-240, Калий-45, К Фосфор-31, Железо-1
779,03	Сок (нектар) в ассортименте.	ккал-76, Б-1, У-18, С-4, Натрий-12, Калий-24, Фосфор-14, Железо-1
Итого за 53,81		ккал-700, Б-24, Ж-20, У-103, А-1, С-62, РР-4, Кальций-122, Магний-69, Фосфор-240, Желе
Итого за _____		ккал-700, Б-24, Ж-20, У-103, А-1, С-62, РР-4, Кальций-122, Магний-69, Фосфор-240, Желе

