

Comune di Poggibonsi

I MENU, LE GRAMMATURE,
PER GLI UTENTI DEL SERVIZIO
DI RISTORAZIONE SCOLASTICA

TABELLE DIETETICHE PER I BAMBINI CHE USUFRUISCONO DEL SERVIZIO DI MENSA

LARN (Livelli di assunzione giornalieri raccomandati di energia e nutrienti per la popolazione italiana) **(ultima edizione)**

Fasce di età considerate: Anni 5,5 – 10,5

Fabbisogno calorico giornaliero medio: Kcal 1920,1

Fabbisogno calorico **riferito al pranzo (35%) : Kcal 673**

Fabbisogno calorico riferito allo **spuntino di metà mattina (5%) : Kcal 96**

Fabbisogno proteico giornaliero:

Maschi: gr. 33

Femmine: gr. 32,6

Fabbisogno lipidico riferito al pranzo (35%) : gr. 21,4

Fabbisogno glucidico riferito al pranzo (35%) : gr. 107,68

Alimenti	Grammi	Proteine	Lipidi	Carboid.	Kcal	Fibra
Pasta	60	6,54	0,84	47,46	211,8	1,62
Verdure (spinaci)	150	5,1	1,05	4,35	46,5	2,85
Olio extra v. oliva	15		15		135	
Carne di vitello	50	10,35	1,35		53,5	
Pane toscano	50	4,05	0,25	31,75	137,5	1,9
Frutta (mela)	150	0,3	0,15	16,65	64,5	2,25
parziale		26,34	18,64	100,21		8,62
TOTALE		105,36	167,76	375,78	648,8	

TABELLE DIETETICHE PER I BAMBINI CHE USUFRUISCONO DEL SERVIZIO DI MENSA

LARN (Livelli di assunzione giornalieri raccomandati di energia e nutrienti per la popolazione italiana) **(ultima edizione)**

Fasce di età considerate: Anni 10,5 –14,5

Fabbisogno calorico giornaliero medio: Kcal 2132

Fabbisogno calorico riferito **al pranzo (35%) : Kcal 747**

Fabbisogno proteico giornaliero:

Maschi: gr. 51,2

Femmine: gr. 51,9

Fabbisogno lipidico riferito al pranzo (35%) : gr. 27,2

Fabbisogno glucidico riferito al pranzo (35%) : gr. 119,52

Alimenti	Grammi	Proteine	Lipidi	Carboid.	Kcal	Fibra
Pasta	70	7,63	0,98	55,37	247,1	1,89
Verdure (spinaci)	150	5,1	1,05	4,35	46,5	2,85
Olio extra v. oliva	20		20		180	
Carne di vitello	70	14,49	1,89		74,9	
Pane toscano	60	4,86	0,3	38,1	165	2,28
Frutta (mela)	150	0,3	0,15	16,65	64,5	2,25
parziale		32,38	24,37	114,47		9,27
TOTALE		129,52	219,33	429,26	778	

