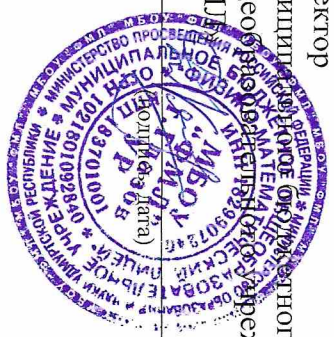


Муниципальное автономное учреждение «Центр сопровождения образовательных организаций «ПЕРЕМЕНА»  
Муниципального образования «Город Глазов»»

Директор

Муниципального автономного  
Общего среднего общеобразовательного учреждения  
«ФМД»

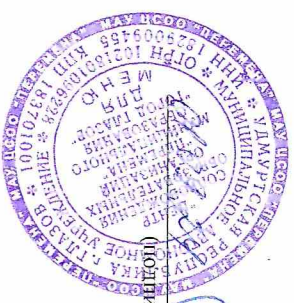
Д. А. Кельдышев



УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель директора по производству  
МАУ ЦСО «Пермена»  
МО «Город Глазов»

Н. А. Касимова



*(Handwritten signature)*  
(подпись, дата)

Примерное меню на 12 дней для организации циклического рационального питания школьников  
возрастной категории 12-18 лет  
на осенний период

г. Глазов  
2024





























## Анализ энергетической ценности

	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций)	Fe (железо)	Йод	Мг (магний)	Р (фосфор)
1	23,02	19,78	90,96	650,08	47,80659	0,34896	0,48649	4,88359	242,77369	4,06745	0,05772	84,72191	296,3167
2	32,27	29,89	106,42	834,71	24,18347	0,43346	0,41517	94,55370	202,4735	6,92053	0,12324	123,07546	345,46604
3	21,97	23,02	93,82	663,50	32,92541	0,32854	0,61732	2,19528	335,77937	6,25003	0,07696	83,10141	389,62443
4	31,32	28,53	133,07	909,11	17,57622	0,41875	0,84712	15,24771	161,54664	5,07501	0,17316	118,90859	295,15411
5	20,72	24,29	97,06	686,88	48,76963	0,32971	0,65832	21,91727	310,52926	6,39762	0,05272	65,4618	404,47781
6	28,37	27,87	126,47	867,12	24,34822	0,40407	0,4586	29,97891	245,64064	7,23525	0,21714	123,70752	339,80583
7	19,21	21,12	103,63	675,71	33,10723	0,33916	0,37793	14,81913	421,43729	5,84632	0,04810	88,58241	361,95732
8	30,86	29,21	128,83	845,61	18,38707	0,47551	0,39005	56,81322	221,25857	6,3451	0,14762	149,953	388,48572
9	21,03	18,56	96,40	625,86	41,24421	0,31104	0,44202	4,93358	216,74764	8,17251	0,07696	137,91309	276,71449
10	27,47	29,87	116,42	839,27	9,82289	0,50288	0,36822	39,37971	149,54694	9,20452	0,15542	115,86232	295,4302
11	20,74	20,79	96,76	652,58	42,37610	0,46624	0,48168	21,51032	295,63895	4,94854	0,04618	115,86232	379,08958
12	28,07	33,46	127,04	895,83	26,78453	0,50169	0,49882	64,37830	189,07688	6,57688	0,16740	142,78533	379,08958
13	21,09	24,06	94,95	679,77	40,01713	0,53233	0,61391	2,58774	270,00646	6,57688	0,07927	106,72120	376,58433
14	34,73	21,74	120,36	822,74	4,43145	0,47239	0,2955	26,17112	129,62854	7,79302	0,08899	148,62515	307,03433
15	20,32	18,45	102,64	648,69	40,66701	0,34611	0,45518	4,89606	237,83276	5,73322	0,07696	102,48985	294,23972
16	30,79	27,89	125,38	883,11	2,27937	0,35664	0,33189	29,54759	145,78889	4,88173	0,20213	100,13342	290,13248
17	19,62	22,52	97,74	677,30	53,07032	0,26318	0,6471	17,80470	331,73511	5,16791	0,05310	79,82945	394,8936
18	29,24	27,66	132,40	892,59	4,00088	0,32849	0,24043	54,68032	103,61587	4,77563	0,17582	88,82118	264,60983
19	24,2	21,02	93,09	674,13	57,42659	0,36543	0,55725	2,73833	288,2609	4,07399	0,05772	90,65937	338,08289
20	28,69	31,48	112,91	822,52	16,0106	0,51354	0,44094	14,21124	181,45051	6,31102	0,16365	141,6192	360,13317
21	19,76	21,35	100,19	691,81	44,62357	0,17216	0,44094	14,21124	216,50696	4,22637	0,05722	65,04602	254,52404
22	32,65	28,05	134,67	855,83	16,42867	0,55151	0,44984	110,07397	182,03541	6,29148	0,16647	128,61363	387,75334
23	18,53	19,13	95,12	609,57	33,38332	0,27327	0,38403	23,56034	380,97605	5,48236	0,03848	55,79793	340,03333
24	29,46	29,68	128,10	905,53	6,94997	0,63181	0,4215	154,87643	267,74857	8,53218	0,38800	172,53062	323,62382
Итого:	614,13	599,42	2654,43	18309,85									
Среднее:	51,00	50,00	221,00	1526,00									

Уточная энергетическая цен- ценность 2713 ккал

Завтрак составляет от 543 до 678 ккал

Обед составляет от 814 до 950 ккал

**завтрак белки 18-23**

**обед белки 27-32**

**завтрак жиры 18,4-23**

**обед жиры 28-32**

**завтрак углеводы 677-96**

**обед углеводы 115-134**





*Сбалансированное питание обучающихся – это залог крепкого здоровья, хорошего самочувствия и успеваемости. Очень важно грамотно составить рацион ребенка, чтобы в раннем периоде заложить необходимый фундамент, позволяющий укрепить защитные функции организма и его адаптацию к повышенным физическим, эмоциональным и интеллектуальным нагрузкам, а так же улучшить интеллектуального развития.*

Во исполнение действующего санитарного законодательства и других нормативно-правовых документов, регулирующих организацию горячего питания обучающихся в общеобразовательных организациях, разработано технологiami МАУ ЦСО «ПЕРЕМЕНА» МО «Город Глазов», в школах с продолжительностью нахождения ребенка в организации до 6 часов, примерное 12-ти дневное меню горячих завтраков, обедов, дифференцированного по возрастным категориям (7-11 лет, 12 лет и старше), с учетом физиологических норм потребности в пищевых веществах и энергии, на основании требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», «Регионального стандарта оказания услуг по обеспечению горячим питанием обучающихся государственных и муниципальных общеобразовательных организаций Удмуртской Республики», руководствуясь сборниками «Единым сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений», (Сборник разработан ООО «Уральским региональным центром питания» и ФГБОУ ВО «Пермским государственным медицинским университетом им. академика Е.А.Вагнера» Минздрава России, г.Пермь, 2018, 2021г.г.)

Примечание: Допускаются отклонения в случае сбоя поставки в наименованиях по фруктам и напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.

