

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

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
Муниципального бюджетного
Общественного учреждения
«ФМЛ»

Д.А.Кельдышев



Заместитель
Директора по производству
МАУ ЦСО «Перемена»
МО «Город Глазов»
Н.А.Касимова

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

г. Глазов
2024

	Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций)	Fe (железо)	Йод	Мг (марганец)	Р (фосфор)
1	19,89	21,7	90,4	626,77	35,71064	0,17691	0,39471	17,48916	434,38629	4,65681	0,03848	66,53433	346,25026
2	37,32	28,13	120,76	859,92	4,52284	0,28529	0,28523	40,28981	132,10906	7,30496	0,07937	126,30231	327,07038
3	26,54	24,86	96,32	695,63	42,54445	0,38712	0,6914	2,75132	305,64375	7,31727	0,07696	99,48823	411,9284
4	29,4	39,81	125,32	926,67	10,97521	0,24769	0,24738	24,7338	123,35794	5,25287	0,13829	116,25511	305,09927
5	29,23	17,61	95,07	637,95	57,57498	0,4153	0,53174	1,90255	249,84391	4,91945	0,02693	104,23944	295,58932
6	32,63	34,91	113,68	880,87	19,24814	0,46474	0,3721	39,46745	176,11844	7,77646	0,15607	159,3952	337,05017
7	18,57	21,88	104,03	668,02	28,44345	0,32915	0,34697	26,98756	375,24695	8,147	0,03848	94,7216	337,05017
8	29,33	36,03	123,37	896,08	6,43013	0,54292	0,52472	67,81003	175,08209	7,15117	0,14534	138,6623	401,85973
9	26,44	19,58	95,6	649,7	65,79238	0,27953	0,61343	2,99827	186,79731	9,24699	0,05772	61,76655	333,23199
10	33,76	29,52	119,76	851,83	10,65669	0,56923	0,38075	29,82777	294,65252	9,24699	0,12695	168,72375	339,12617
11	33,61	18,44	110,01	731,28	75,56462	0,22076	0,69612	27,21613	326,88087	6,87224	0,03463	95,10043	344,26805
12	28,6	44,95	118,26	980,95	18,62976	0,55457	0,42086	65,05452	174,32008	7,02184	0,24475	185,15641	396,76217
13	25,6	30,8	78,55	677,21	34,02	0,47011	0,58497	2,32999	402,15785	8,28788	0,07196	102,73689	426,72262
14	35,22	27,14	132,75	894,47	3,86858	0,52333	0,29709	40,52382	148,10067	6,27303	0,2179	135,76148	322,8445
15	25,12	14,92	99,79	623,47	10,9793	0,23255	0,52399	4,97787	252,10076	8,28788	0,05772	74,35251	288,65917
16	28,67	39,66	128,05	931,28	0,42291	0,23255	0,35484	29,11195	144,28394	5,63675	0,15639	117,95371	316,36563
17	23,48	29,81	77,84	656,24	9,91328	0,23102	0,48417	0,76931	303,96603	3,59538	0,07696	50,94656	347,12327
18	26,83	38,01	121,74	915,03	18,24611	0,42199	0,36371	43,11804	180,10641	7,34442	0,19249	178,15944	337,91694
19	25,72	19,83	92,62	633,82	15,84619	0,36864	0,57914	3,24339	314,10983	4,16725	0,0558	93,07207	357,91694
20	32,79	41,19	114,46	904,54	15,84619	0,50001	0,46611	75,94374	171,66794	6,76208	0,12919	143,89019	373,49055
21	20,68	23,23	92,52	642,7	35,92238	0,22785	0,59517	14,82736	252,67527	5,87692	0,05618	69,82023	368,96626
22	33,84	30,3	125,29	884,69	10,46916	0,64801	0,31948	30,78785	158,89738	9,01419	0,12939	172,42484	346,21178
23	18,58	18,47	97,39	611,67	33,38332	0,27905	0,3873	21,05914	379,14825	5,13604	0,03848	55,74983	341,90923
24	30,26	33,95	132,88	936,51	8,2565	0,49288	0,41845	31,72123	165,14192	7,10116	0,21746	152,04871	352,07372
Итого:	672,11	684,73	2606,46	18717,3	672,73681	9,70731	10,98014	644,94206	5826,79566	149,99248	2,56389	2763,25972	8339,56029
Среднее:	56	57,06	217,21	1559,78									

Суточная энергетическая норма 2713 ккал
 Завтрак составляет от 542 до 678 ккал
 Обед составляет от 814 до 950 ккал

