

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

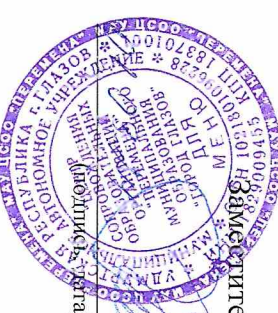
Директор МАУ ЦСОО «Перемена»

Муниципального образования «Город Глазов»

Общественного учреждения

«ФМЛ»

Д. А. Кельдышев



УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель директора по производству

МАУ ЦСОО «Перемена»

МО «Город Глазов»

Н. А. Касимова

Примерное меню на 12 дней для организации циклического рационального питания школьников
возрастной категории 7-11 лет
на осенний период

Г. Глазов
2024

Анализ энергетической ценности

	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций)	Fe (железо)	Йод	Mg (магний)	P (фосфор)
1	18,44	16,17	74,80	530,69	38,24720	0,27973	0,38988	4,46137	196,0985	3,30661	0,04618	68,23198	237,46297
2	29,22	27,19	90,89	708,76	19,07507	0,34855	0,33004	74,47066	161,96271	5,56193	0,10634	100,65840	277,71248
3	19,34	18,41	77,56	549,84	28,28376	0,27552	0,562	1,88514	304,91264	5,27985	0,07696	70,68776	351,91403
4	25,70	25,71	105,51	755,19	14,69301	0,33472	0,68064	12,44155	131,60217	4,07062	0,11929	97,77712	239,29654
5	18,3	19,7	84,29	588,09	44,01254	0,2837	0,60582	21,60962	283,20616	6,00607	0,02578	60,03072	367,08968
6	24,16	27,06	107,44	762,27	19,11614	0,32876	0,38475	24,21239	201,7011	6,07864	0,18403	104,26695	281,64957
7	16,60	16,44	85,63	552,42	28,40786	0,27286	0,32581	14,51523	391,84145	5,04455	0,03848	74,47150	320,64807
8	26,63	24,54	111,4	728,22	16,83425	0,3989	0,31757	43,96422	163,84341	4,9527	0,1107	118,3694	306,4124
9	18,66	17,76	83,71	560,17	36,51117	0,26503	0,3942	4,62593	191,15614	2,46655	0,07696	61,69788	254,13394
10	24,56	27,01	105,06	765,89	7,84243	0,43472	0,31068	29,12306	125,0346	7,09609	0,13588	117,07672	237,92905
11	18,06	19,57	84,27	581,73	37,72579	0,38551	0,4189	21,20805	261,86698	8,13240	0,03848	98,95824	258,34221
12	24,38	27,62	110,87	770,57	21,86312	0,4085	0,40244	50,01481	155,63545	4,05118	0,14313	118,52628	309,22595
13	18,46	19,87	78,85	569,83	35,37548	0,44083	0,56581	2,28760	238,5481	5,51781	0,05618	89,02425	338,44103
14	27,55	25,06	102,68	793,86	4,12813	0,40192	0,27427	25,09291	120,00662	7,12495	0,07888	136,01237	276,97713
15	16,35	16,28	84,64	541,93	32,54023	0,27841	0,36689	3,91702	192,76999	4,65478	0,06926	82,79135	236,73041
16	26,58	25,63	111,73	783,45	1,83311	0,31119	0,28967	23,73932	126,57438	4,29522	0,17325	87,31939	253,18897
17	17,53	18,05	84,99	577,97	47,85147	0,23472	0,59428	17,46704	301,19931	4,87915	0,05002	71,97895	360,33086
18	25,04	26,69	115,50	801,33	3,37971	0,28188	0,2071	51,49629	95,42232	4,08785	0,16379	76,89112	223,97168
19	19,62	17,41	76,93	554,74	47,8672	0,2962	0,46064	2,31611	241,58571	3,31315	0,04618	74,16944	279,22916
20	26,87	24,23	98,21	727,45	12,47864	0,43435	0,36951	60,84212	152,23746	5,49077	0,16514	120,49002	304,8982
21	18,65	16,90	89,99	604,17	39,85109	0,15412	0,39624	13,90259	190,77461	3,90989	0,05772	59,19340	221,88434
22	28,72	24,88	115,77	763,14	13,13381	0,44876	0,3591	85,91882	144,13395	4,94780	0,15009	105,41366	308,99969
23	16,16	18,32	82,42	543,88	28,65028	0,22726	0,33614	23,25269	355,38455	5,20654	0,03848	50,65930	304,06415
24	24,52	27,17	111,81	803,95	5,55790	0,51316	0,34442	118,49427	214,88915	7,09681	0,27957	142,49675	264,02766
Итого:	530,10	527,67	2274,95	15919,54									
Среднее:	44,00	44,00	190,00	1327,00									

Суточная энергетическая ценность 2350 ккал

Завтрак составляет от 470 до 587 ккал

Обед составляет от 705 до 822 ккал

завтрак белки 15,4-19,25

обед белки 23,1-26,95

завтрак жиры 15,8-19,75

обед жиры 23,7-27,65

завтрак углеводы 67-83,75

обед углеводы 100,5-117,25

