

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

Директор

Муниципального бюджетного  
Общобразовательного учреждения

«ФМЦ»

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 весенний период

г. Глазов  
2024

















	Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций)	Fe (железо)	I (иод)	Мг (магний)	Р (фосфор)
1	18,19	20,04	80,17	564,66	30,50983	0,15423	0,34878	14,65030	402,21990	4,01164	0,01154	58,61273	313,80151
	34,02	24,96	105,73	761,39	4,22462	0,49701	0,26150	36,62459	117,29234	6,52241	0,06975	113,18027	291,82800
2	24,23	24,13	84,87	636,67	37,92685	0,34180	0,64474	2,45118	277,08582	6,52025	0,07696	88,89938	379,12420
	25,92	32,17	109,31	784,65	10,47430	0,34548	0,29244	18,90508	103,75920	4,52667	0,11833	95,58885	258,30422
3	28,5	17,51	90,33	616,35	57,57498	0,39942	0,52404	1,90235	247,19841	4,6549	0,02693	100,29524	286,78702
	28,08	28,6	96,64	740,59	15,99381	0,3853	0,31446	30,94081	147,47778	6,36525	0,18642	132,69646	270,25014
4	15,85	18,93	92,73	585,62	28,41844	0,31568	0,31523	14,41402	275,19895	5,93440	0,03848	82,69660	278,36817
	25,9	29,04	101,07	732,12	4,85573	0,43917	0,45162	52,47402	147,00178	6,14622	0,13125	115,11321	341,99177
5	25,68	15,68	91,35	595,61	64,15217	0,26477	0,59308	2,89322	285,24324	2,11963	0,05772	60,43415	320,77409
	35,79	25,82	102,32	735,95	8,82651	0,48177	0,31409	22,16563	146,34886	7,44949	0,11887	134,82307	274,32008
6	29,42	16,32	102,74	667,11	68,19739	0,20328	0,62776	27,10532	300,20845	6,57195	0,02886	87,91718	313,36910
	23,55	34,16	93,57	767,19	15,77163	0,43022	0,33557	51,15551	142,26768	5,45630	0,22835	147,43688	317,10925
7	24,06	26,31	71,93	605,63	29,37835	0,40221	0,54842	2,02984	377,17759	5,55714	0,05118	91,23445	401,41721
	29,61	21,35	115,95	754,82	3,16925	0,43921	0,25308	27,80156	117,56083	7,15115	0,11736	114,76651	269,52383
8	23,50	13,26	96,80	589,19	48,37537	0,21171	0,47859	4,56325	223,03201	2,62771	0,03078	68,13942	258,28449
	25,56	31,79	115,53	802,02	8,55357	0,36846	0,30266	22,00681	122,41951	5,00553	0,12511	99,79740	272,75500
9	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
	24,68	31,27	107,65	790,74	16,12513	0,36415	0,31834	31,98164	154,41649	6,36971	0,14097	154,43216	295,11706
10	24,18	15,43	83,78	554,73	57,46315	0,32544	0,53857	2,93949	288,26579	3,59636	0,04618	84,01166	327,74763
	28,75	33,95	99,64	767,25	14,28834	0,4252	0,39248	58,83284	140,3862	5,95292	0,1229	120,62941	314,23605
11	19,16	22,55	81,28	588,16	31,17395	0,20981	0,55528	14,51871	228,00112	5,65664	0,05618	64,11191	337,24046
	37,03	26,34	113,98	794,69	10,16132	0,56621	0,29875	28,79074	141,84055	7,57027	0,10823	150,52280	307,95640
12	15,95	15,83	86,78	537,43	28,60026	0,23304	0,28554	20,61681	185,49535	4,74478	0,03848	45,56070	213,73235
	34,29	28,14	113,09	798,66	8,69556	0,41046	0,35587	23,40878	143,38033	5,76718	0,14724	127,60612	293,06369

Итого: 625618 588,39 711,718 16427,47 612,82379 8,03459 9,47919 513,94201 5017,24421 129,87388 2,00779 2261,84700 7284,22499  
Среднее: 52,12 48,62 192,92 1368,96

Суточная Энергетическая ценность 2350 ккал

Завтрак составляет от 470 до 587 ккал

Обед составляет от 705 до 822 ккал





