

Согласовано  
Директор  
Н. Г. Лукина



Утверждаю:

Зам. директора по производству  
МАУ ЦСОО «Перемена»  
Н.А. Касимова



## Примерное меню горячих завтраков, обедов для организации питания детей в возрасте 12 лет и старше (сезон весенний) в школьных столовых города Глазова

г. Глазов, 2024 г.



























	Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций)	Fe (железо)	Йод	Mg (магний)	P (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
	37,32	28,13	120,76	859,92	4,52284	0,53959	0,28523	40,28981	132,10906	7,30496	0,07937	126,30291	327,07038
2	26,54	24,86	96,32	695,63	42,54445	0,38712	0,6914	2,75132	305,64375	7,31727	0,07696	99,48523	411,9284
	29,4	39,81	125,32	926,67	10,97521	0,40914	0,34769	24,7338	123,35794	5,25287	0,13829	116,25511	305,09927
3	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
	32,63	34,91	113,68	880,87	19,24814	0,46474	0,3721	39,46745	176,11844	7,77646	0,15607	159,3952	321,96073
4	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
	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
5	26,44	19,58	95,6	649,7	65,79238	0,27953	0,61343	2,99827	294,65252	2,29399	0,05772	61,76655	333,23199
	33,76	29,52	119,76	851,83	10,65669	0,56923	0,38075	29,82777	186,79731	9,24699	0,12695	168,72375	339,12617
6	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
	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
7	25,6	30,8	78,55	677,21	34,02	0,47011	0,58497	2,32999	402,15785	6,27303	0,07196	102,73689	426,72262
	35,22	27,14	132,75	894,47	3,86858	0,52333	0,29709	40,52382	148,10067	8,28788	0,2179	135,76148	322,8445
8	25,12	14,92	99,79	623,47	53,57618	0,23255	0,52399	4,97787	252,10076	2,83633	0,05772	74,35251	288,65917
	28,67	39,66	128,05	931,28	10,9793	0,42291	0,35484	29,11195	144,28394	5,63675	0,15639	117,95371	316,36563
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
	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
10	25,72	19,83	92,62	633,82	62,16252	0,36864	0,57914	3,24339	314,10983	4,16725	0,0558	93,07207	357,07998
	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
11	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
	33,84	30,3	125,29	884,69	10,46916	0,64801	0,31948	30,78785	158,89758	9,01419	0,12939	172,42484	346,21178
12	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
	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