

Согласовано  
Директор МБОУ «СОШ №2»  
Н.Г. Зверева



Утверждаю:

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



## Примерное 12-дневное меню горячих завтраков, обедов для организации питания детей в возрасте 7 — 11 лет (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	Мг (магний Р (фосфор))
18,19	20,04	80,17	564,66	30,50983	0,15423	0,34878	14,65030	402,21990	4,01164	0,01154	58,61273
34,02	24,96	105,73	761,39	4,22462	0,49701	0,26150	36,62459	117,29234	6,52241	0,08975	313,80151
24,23	24,13	84,87	636,67	37,92685	0,34180	0,64474	2,45118	277,08582	6,52025	0,07696	291,82800
25,92	32,17	109,31	784,65	10,47430	0,34548	0,29244	18,90508	103,75920	4,52667	0,11833	88,89938
28,5	17,51	90,33	616,35	57,57498	0,39942	0,52404	1,90235	247,19841	4,6549	0,02693	95,58885
28,08	28,6	96,64	740,59	15,99381	0,3853	0,31446	30,94081	147,47778	6,36525	0,18642	100,29524
15,85	18,93	92,73	585,62	28,41844	0,31568	0,31523	14,41422	275,19895	5,93440	0,03848	132,69646
25,9	29,04	101,07	732,12	4,85573	0,43917	0,45162	52,47402	147,00178	6,14622	0,13125	102,25014
25,68	15,68	91,35	595,61	64,15217	0,26477	0,59308	2,89322	285,24324	2,11963	0,05772	278,36817
35,79	25,82	102,32	735,95	8,82651	0,48177	0,31409	22,16563	146,34886	7,44949	0,11887	341,99177
29,42	16,32	102,74	667,11	68,19739	0,20328	0,62776	27,10532	300,20845	6,57195	0,22835	320,77409
23,55	34,16	93,57	767,19	15,77163	0,43022	0,33557	51,15551	142,26768	5,45630	0,02886	274,32008
24,06	26,31	71,93	605,63	29,37835	0,40221	0,54842	2,02984	377,17759	5,55714	0,05118	313,36910
29,61	21,35	115,95	754,82	3,16925	0,43921	0,25308	27,80156	117,56083	7,15115	0,11736	317,10925
23,50	13,26	96,80	589,19	48,37537	0,21171	0,47859	27,80156	117,56083	7,15115	0,11736	401,41721
25,56	31,79	115,53	802,02	8,55357	0,36846	0,30266	4,56325	223,03201	2,62771	0,03078	147,43688
23,48	29,81	77,84	656,24	9,91328	0,23102	0,48417	22,00681	122,41951	5,00553	0,12511	91,23445
24,68	31,27	107,65	790,74	16,12513	0,36415	0,31834	31,98164	154,41649	3,59538	0,07696	68,13942
24,18	15,43	83,78	554,73	57,46315	0,32544	0,53857	2,93949	288,26579	6,36971	0,14097	258,28449
28,75	33,95	99,64	767,25	14,28834	0,4252	0,39248	58,83284	140,3862	3,59636	0,04618	99,79740
19,16	22,55	81,28	588,16	31,17395	0,20981	0,55228	14,51871	228,00112	5,95292	0,1229	272,75500
37,03	26,34	113,98	794,69	10,16132	0,56621	0,29875	28,79074	141,84055	5,65664	0,05618	347,12327
15,95	15,83	86,78	537,43	28,60026	0,23304	0,28554	20,61681	185,49535	7,57027	0,10823	295,11706
34,29	28,14	113,09	798,66	8,69556	0,41046	0,35587	23,40878	143,38033	4,74478	0,03848	314,23605
Итого:	583,39	2313,08	16427,47	612,82379	8,03459	9,47919	513,94201	5017,24421	129,87388	2,00779	2261,84700
Среднее:	52,12	192,92	1368,96	61,282379	8,03459	9,47919	513,94201	5017,24421	129,87388	2,00779	2261,84700

Суточная энергетическая ценность 2350 ккал  
Завтрак составляет от 470 до 587 ккал  
Обед составляет от 705 до 822 ккал