

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

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор  
Муниципального бюджетного  
Общественного учреждения  
«Гимназия № 8»



(подпись, дата)

**УТВЕРЖДАЮ:**

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



(подпись, дата)

**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	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций)	Fe (железо)	Йод	Мg (магний)	Р (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
	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
2	19,34	18,41	77,56	549,84	28,28376	0,27552	0,562	1,89514	304,91264	5,27985	0,07696	70,68776	351,91403
	25,70	25,71	105,31	755,19	14,69301	0,33472	0,68064	12,44155	131,60217	4,07062	0,11929	97,77712	239,29654
3	18,1	19,7	84,29	588,09	44,01254	0,2837	0,60582	21,60962	283,20616	6,00607	0,02578	60,03072	367,08968
	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
4	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
	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
5	18,66	17,76	81,71	560,17	36,51117	0,26503	0,3942	4,62593	191,15614	2,46655	0,07696	61,69758	254,13394
	24,56	27,01	105,06	765,89	7,84243	0,43472	0,31068	29,12306	125,0346	7,09609	0,13588	117,02672	232,92905
6	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
	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
7	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
	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
8	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
	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
9	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
	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
10	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
	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
11	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
	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
12	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
	24,52	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

ужин 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**

***Сбалансированное питание обучающихся – это залог крепкого здоровья, хорошего самочувствия и успеваемости. Очень важно грамотно составить рацион ребенка, чтобы в раннем периоде заложить необходимый фундамент, позволяющий укрепить защитные функции организма и его адаптацию к повышенным физическим, эмоциональным и интеллектуальным нагрузкам, а так же улучшить интеллектуального развития.***

Во исполнение действующего санитарного законодательства и других нормативно-правовых документов, регулирующих организацию горячего питания обучающихся в общеобразовательных организациях, разработано технологическим отделом МАУ ЦСОО «ПЕРЕМЕНА» МО «Город Глазов», в школы с продолжительностью нахождения ребенка в организации до 6 часов, примерное меню горячих завтраков, обедов, дифференцированное по возрастным категориям (7-11 лет, 12 лет и старше), с учетом физиологических норм потребности в пищевых веществах и энергии, на основании требований СанПиН 2.3.2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», «Регионального стандарта оказания услуг по обеспечению горячим питанием обучающихся государственных и муниципальных общеобразовательных организаций Удмуртской Республики», руководствуясь сборниками «Единым сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских сборников оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений», (Сборник разработок ООО «Уральским региональным центром питания» и ФГБОУ ВО «Пермский государственным медицинским университетом им. академика Е.А.Вагнера» Минздрава России, г.Пермь, 2018, 2021г.г.)

**Примечание:** Допускаются отклонения в случае сбоя поставок в наименованиях по фруктам и напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.