

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

СОГЛАСОВАНО:

Директор
Муниципального бюджетного
Общественного учреждения
«Гимназия № 14»

(подпись)
М.В.Кургеев

(подпись, дата)

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 12-18 лет
на осенний период**

г. Глазов
2024

1 день понедельник. Возраст 12-18 (сезон осень)

№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию					Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А						
284/2021	Суфле из творога	100	13,68	8,16	14,66	201,06	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций)	Fe (железо)	I Йод)	Содержание, мг.
119/2008	Каша молочная "Дружба"	250/10	7,37	11,38	53,67	352,65	0,05320	0,25802	0,59163	95,24762	0,64575	0,00962	20,80325
459/2021	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	10,20	39,87	0,25450	0,20765	1,51948	132,29857	2,95070	0,04810	53,28663
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	1,90	0,23	12,43	56,50	0,00000	0,00158	2,77248	8,97450	0,08620	0,00000	2,21453
ИТОГО за завтрак			23,02	19,78	90,96	650,08	0,34896	0,48649	4,88359	242,77369	4,06745	0,05772	84,72191
3/2021	Салат из свежей капусты с яблоками	100	1,12	4,79	7,31	84,38	0,03463	0,02701	30,47616	30,71666	1,28835	0,00978	11,48147
118/2021	Суп крестьянский с крупой и сметаной	250/10	2,78	6,23	15,19	127,91	0,09746	0,05435	21,19286	43,11684	1,39490	0,03977	24,67530
301/2011	Птица тушеная	60/60	15,88	8,33	4,52	178,12	0,09980	0,08482	4,65671	15,43587	1,54134	0,04618	25,93744
201/2021	Пудинг овощной	200	7,12	9,92	25,09	212,13	0,15539	0,22590	38,15524	97,50140	2,20532	0,02751	49,12268
495/2021	Компот из смеси сухофруктов + С	200	0,64	0,00	23,65	92,27	0,00000	0,00000	0,07273	8,19913	0,02886	0,00000	1,75757
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,04618	0,02309	0,00000	7,50360	0,46176	0,00000	10,10100
575/2021	Хлеб Украинский	35	2,45	0,35	15,75	72,10	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000
ИТОГО за Обед			32,27	29,89	106,42	834,71	0,43346	0,41517	94,55370	202,47350	6,92053	0,12324	123,07546
ВСЕГО			55,29	49,67	197,38	1484,79							345,46604

7 день понедельник. Возраст 12-18 (сезон осень)

№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию					Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А							
268/2021	Омлет натуральный	100	6,48	10,44	2,19	138,41	вит.В2	0,46172	Са (кальций)	68,94365	1,53224	0,01770	12,23164	146,32963
302/2004	Каша пшеничная молочная	250/10	9,35	11,80	56,58	366,60	0,31569	1,50072	140,20669	4,58288	0,06157	77,95278	167,00320	
464/2021	Кофейный напиток	200	1,61	1,34	12,50	66,76	0,20683	0,62530	54,60312	0,07696	0,00000	8,11928	43,29000	
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	1,90	0,23	12,43	56,50	0,07215	0,00000	6,25300	0,38480	0,00000	8,41750	19,96150	
575/2021	Хлеб Украинский	25	1,75	0,25	11,25	51,50	0,01924	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	
ИТОГО за			21,09	24,06	94,95	679,77	0,61391	2,58774	270,00646	6,57688	0,07927	106,72120	376,58433	
Завтрак														
26/2021	Салат из свеклы отварной	100	1,44	4,84	8,45	92,24	0,03694	9,23520	34,41074	1,29990	0,00962	39,76427	39,89174	
139/2004	Суп картофельный с Бобовыми	250	5,07	6,08	24,43	173,69	0,07703	11,07195	35,59400	1,96017	0,04089	34,78592	58,74934	
492/2004	Плов из птицы	225	22,80	10,19	38,02	338,94	0,11996	5,02164	24,68107	2,58009	0,03848	42,97639	165,19945	
494/2021	Компот из кураги + С	200	1,04	0,06	21,05	88,27	0,03848	0,84233	27,43913	1,49110	0,00000	20,99757	19,24000	
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,02309	0,00000	7,50360	0,46176	0,00000	10,10100	23,95380	
575/2021	Хлеб Украинский	30	2,10	0,30	13,50	61,80	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	
ИТОГО за			34,73	21,74	120,36	822,74	0,47239	26,17112	129,62854	7,79302	0,08899	148,62515	307,03433	
Обед														
ВСЕГО			55,82	45,80	215,31	1502,51	0,29550	0,47239	129,62854	7,79302	0,08899	148,62515	307,03433	

Анализ энергетической ценности

	Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций)	Fe (железо)	Йод	Mg (магний)	P (фосфор)
1	23,02	19,78	90,96	650,08	47,80659	0,34896	0,48649	4,88359	242,77369	4,06745	0,05772	84,72191	296,3167
	32,27	29,89	106,42	834,71	24,18347	0,43346	0,41517	94,55370	202,4737	6,92053	0,12324	123,07546	345,46604
2	21,97	23,02	93,82	663,50	32,92541	0,32854	0,61732	2,19528	335,77937	6,25003	0,07696	83,10141	389,62443
	31,32	28,53	133,07	909,11	17,57622	0,41875	0,84712	15,24771	161,54664	5,07501	0,17316	118,90859	295,15411
3	20,72	24,29	97,06	686,88	48,76963	0,32971	0,65852	21,91727	310,52926	6,39762	0,05272	65,4618	404,47781
	28,37	27,87	126,47	867,12	24,34822	0,40407	0,4586	29,97891	245,64064	7,23525	0,21714	123,70752	339,80583
4	19,21	21,12	103,63	675,71	33,10723	0,33916	0,37793	14,81913	421,43729	5,84632	0,04810	88,58241	361,95732
	30,86	29,21	128,83	845,61	18,38707	0,47551	0,39005	56,81322	221,25857	6,3451	0,14762	149,953	388,48572
5	21,03	18,56	96,40	625,86	41,24421	0,31104	0,44209	4,93358	216,74764	2,74237	0,07696	66,83621	290,10312
	27,47	29,87	116,42	839,27	9,82289	0,50288	0,36822	39,37971	149,54694	8,17251	0,15542	137,91309	276,71449
6	20,74	20,79	96,76	652,58	42,37610	0,46624	0,48168	21,51032	295,63895	9,20452	0,04618	115,86232	295,4302
	28,07	33,46	127,04	895,83	26,78453	0,50169	0,49882	64,37830	189,07688	4,94854	0,16740	142,78533	379,08958
7	21,09	24,06	94,95	679,77	40,01713	0,53233	0,61391	2,58774	270,00646	6,57688	0,07927	106,72120	376,58433
	34,73	21,74	120,36	822,74	4,43145	0,47239	0,2955	26,17112	129,62854	7,79302	0,08899	148,62515	307,03433
8	20,32	18,45	102,64	648,69	40,56701	0,34611	0,45518	4,89606	237,83276	5,73322	0,07696	102,48985	294,23972
	30,79	27,89	125,38	883,11	2,27937	0,35664	0,33189	29,54759	145,78889	4,88173	0,20213	100,13342	290,13248
9	19,62	22,52	97,74	677,30	53,07032	0,26318	0,6471	17,80470	331,73511	5,16791	0,05310	79,82945	394,8936
	29,24	27,66	132,40	892,59	4,00088	0,32849	0,24043	54,68032	103,61587	4,77563	0,17582	88,82118	264,60983
10	24,2	21,02	93,09	674,13	57,42659	0,36543	0,55725	2,73833	288,2609	4,07399	0,05772	90,65937	338,08289
	28,69	31,48	112,91	822,52	16,0106	0,51354	0,43922	77,32868	181,45051	6,31102	0,16365	141,6192	360,13317
11	19,76	21,35	100,19	691,81	44,62357	0,17216	0,44094	14,21124	216,50696	4,22637	0,05722	65,04602	254,52404
	32,65	28,05	134,67	855,83	16,42867	0,55151	0,44984	110,07397	182,03541	6,29148	0,16647	128,61363	387,75334
12	18,53	19,13	95,12	609,57	33,38332	0,27327	0,38403	23,56034	380,97605	5,48236	0,03848	55,79793	340,03333
	29,46	29,68	128,10	905,53	6,94997	0,63181	0,4215	154,87643	267,74857	8,53218	0,38800	172,53062	323,62382

Итого:

614,13 599,42 2654,43 18309,85

Среднее:

51,00 50,00 221,00 1526,00

Суточная энергетическая цен.ценность 2713 ккал

Завтрак составляет от 543 до 678 ккал

Обед составляет от 814 до 950 ккал

завтрак белки 18-23

обед белки 27-32

завтрак жиры 18,4-23

обед жиры 28-32

завтрак углеводы 677-96

обед углеводы 115-134

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 нагрузкам, а так же улучшению интеллектуального развития.

Во исполнение действующего санитарного законодательства и других нормативно-правовых документов, регулирующих организацию горячего питания обучающихся в общеобразовательных организациях, разработано технологами МАУ ЦСО «ПЕРЕМЕНА» МО «Город Глазов», в школы с продолжительностью нахождения ребенка в организации до 6 часов, примерное 12-ти дневное меню горячих завтраков, обедов, дифференцированного 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 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 «Пермским государственным медицинским университетом им. академика Е.А.Вагнера» Минздрава России, г.Пермь, 2018, 2021г.г.)

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