

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

СОГЛАСОВАНО:

Начальник лагеря
Муниципального бюджетного
Общественного учреждения
«СОЦМ»



Самодеевская В.М.



УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель директора по производству
МАУ ЦСОО «Перемена»
МО «Город Глазов»

Н.А. Касимова

Н.А.Касимова

Примерное циклическое меню на 12 дней для организации оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей возрастной категории 12-18 лет на летний период

г. Глазов
2024

Анализ энергетической ценности

	Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций)	Fe (железо)	І йод)	Mg (магний)	Р (фосфор)
1	21,88	16,51	112,8	669,97	43,49388	0,2634	0,44828	14,95035	257,18233	4,3877	0,03694	70,77723	294,70601
2	37,03	28,08	127,01	883,6	4,46512	0,55597	0,33009	39,92772	138,27403	8,61626	0,15644	138,97533	338,57013
3	25,34	22,36	146,92	859,55	51,30036	0,42666	0,55839	3,42705	312,06866	5,5873	0,09043	93,02116	375,2713
4	30,98	35,68	134,48	927,72	9,82418	0,44221	0,35037	32,70945	126,44231	5,87596	0,13829	114,26069	318,14592
5	31,19	19,43	104,44	697,55	62,39099	0,48456	0,57287	2,215	277,52738	5,62515	0,03001	117,42664	327,14052
6	23,68	34,87	118,36	869,23	23,81531	0,52211	0,4325	62,13052	181,37837	5,8789	0,16365	174,63022	361,62235
7	23,95	28,28	94,89	708,39	40,33315	0,40876	0,63946	2,6065	270,27919	5,89361	0,0658	93,52305	398,5545
8	30,55	43,64	106,1	896,93	0,29345	0,59885	0,51197	81,79319	124,47826	7,50837	0,14178	156,94888	421,37332
9	29,09	20,43	111,18	726,69	70,52542	0,33324	0,66517	3,30592	321,49462	2,64677	0,05772	68,58868	373,19347
10	33,37	34,05	132,64	940,81	10,66006	0,60832	0,38334	54,69355	187,67485	9,03848	0,19443	145,15551	322,33013
11	21,43	17,43	123,69	713,56	43,33858	0,44173	0,4584	15,31985	286,47856	7,64466	0,0635	109,93048	321,5461
12	30,35	36,01	117,84	907,32	19,44765	0,68325	0,55606	93,64286	183,83022	7,67989	0,20635	178,33382	446,40061
13	26,24	30,02	99,91	754,64	49,66455	0,56889	0,69829	15,71904	333,98331	8,8293	0,07927	123,5283	435,49048
14	33,32	29,61	130,22	898,12	13,94178	0,41703	0,31596	54,42347	140,32955	8,06614	0,13537	130,90242	336,34608
15	21,67	21,2	154,95	861,87	47,25996	0,31469	0,49461	3,16634	276,83637	3,21646	0,11352	71,2588	359,0616
16	33,42	39,48	115,4	896,39	11,24867	0,54743	0,31555	34,49275	145,43699	5,30983	0,17829	100,48831	293,66206
17	29,65	19,82	108,32	709,96	56,4119	0,3438	0,56126	4,84681	266,73692	5,96436	0,05118	97,47446	311,02663
18	29,53	38,24	114,49	879,43	0,7738	0,59705	0,60948	85,05936	134,25287	7,52894	0,11496	151,8796	428,75042
19	28,64	17,84	122,9	738,09	47,32984	0,39821	0,517	4,71002	249,06887	4,77981	0,06849	90,47096	323,32273
20	33,66	33,25	117,36	866,38	24,70164	0,58214	0,46746	89,1092	206,30236	6,50297	0,14675	162,85871	383,43763
21	31,13	21,44	125,86	801,14	69,94822	0,57033	0,64507	15,7744	352,31037	8,13151	0,08081	137,42362	388,34497
22	32,13	29,61	115,23	833,2	12,82513	0,5847	0,34012	39,88418	150,84564	9,19348	0,19523	149,36185	306,16708
23	23,89	21,54	163,05	906,25	46,87516	0,42499	0,51596	15,64733	288,44579	5,20742	0,09043	68,30835	369,08083
24	32,78	28,32	135,45	906,69	25,63455	0,61891	0,55074	72,85355	204,40324	7,79874	0,17344	165,04795	422,34293
Итого	694,9	667,14	2933,49	19853,48									

Среднее 57,9 55,59 244,45 1654,45