ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат:
00E9CFC4A6CA468AAD36F4F0D5CA3F1D3D
Владелец: Мержуева Луиза Майрбековна
Действителен: с 26.08.2025 до 19.11.2026

Цикличное меню
МБОУ «СОШ им М.М.Мержуева с.Бамут» для детей от 6,6 - 11 лет
на 2026 год.

Пояснительная записка.

Для детей организовано полноценное питание с учетом физиологических потребностей растущего детского организма. Организация горячего питания учащихся осуществляется на основе десятидневного меню, разработанного с учетом необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам учащихся (6,6 -11 лет).

Данное цикличное меню сформировано для организации питания детей 6,6 – 11 лет, обучающихся в общеобразовательных учреждениях. Данное меню дифференцировано по возрастным группам 6,6 – 11 лет. С одноразовым питанием.

В цикличном меню выполнен анализ потребления продуктов питания для возрастных групп 6,6 – 11 лет (завтраки)

Меню обеспечивает потребности в основных пищевых веществах и энергии обучающихся соответствующих возрастных групп, что соответствует санитарным требованиям. Распределение калорийности суточного рациона соответствует требованиям СанПиН – 2.3/2.4.42.82-26. Фактические массы порций соответствуют рекомендуемым, что также отвечает требованиям СанПиН – 2.3/2.4.42.82-26. Технологические карты по технологической (кулинарной) обработке, срокам реализации, условиям хранения, температурой подачи блюд соответствует СанПиН – 2.3/2.4.42.82-26. Продукты, запрещенные к употреблению, не используются.

Способы устранения витаминной и микронутриевой недостаточности, использование микронутриентов: в меню включены продукты с содержанием йода – йодированная соль, кисломолочные продукты, проводится С-витаминизация третьих блюд.

Цикличное меню
МБОУ «СОШ с.Бамут» для детей от 6.6 - 11лет на 2026 год.

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4	283	56
			гор.блюдо	Картофельное пюре	100	2,7	4	5,8	70	377	20
			гор.напиток	Чай с лимоном	180	0,03	0,1	9,5	39,02	459	5
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82	878	3
			фрукты	Яблоко	100	1,2	0,4	16,8	75,6	338	13,77
			итого		500	14,52	17,6	75,84	519,84		97,77
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая с изюмом	170	4,93	8,81	38,85	254,41	177	35
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками	180	1,52	1,35	15,9	81,83	378	31
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82	878	8,77
			фрукты	Яблоко	100	1,2	0,4	16,8	75,6	338	23
			итого		500	11,59	11,06	95,69	528,66		97,77
1	2	**Итого за день:**			500	11,59	11,06	95,69	528,66		97,77
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с сыром	150	16,87	23,25	2,81	287,47	275	32,55
			гор.напиток	Чай с лимоном	180	0,03	0,1	9,5	36,02	459	35,3
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	116,88	878	10,58
			фрукты	Яблоко	100	1,2	0,4	16,8	73,6	338	17,64
			кисломол.	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,2	0,13	72,64	14	1,7
			итого		500	22,91	32,55	53,38	586,61		97,77
1	3	**Итого за день:**			500	22,91	32,55	53,38	586,61		97,77
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Рис припущенный	100	2,43	2,87	24,45	133,35	305	24,35
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками	180	1,52	1,35	15,9	81,83	378	33,04
			хлеб	Хлеб пшеничный	70	5,52	0,7	33,8	163,58	878	12,85
			фрукты	Яблоко	100	1,2	0,4	16,8	75,6	338	18,35
			гор.блюдо	Сосиски ("Любимые")	50	4,75	6,75	1,37	85,23	243	9,18
			итого		500	15,42	12,07	92,32	539,59		97,77
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Рыба припущенная	90	15,6	0,6	0,96	71,64	274	22,52
			гор.блюдо	Картофельное пюре	150	4,04	8	8,7	119,96	377	27,53
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками	200	1,52	1,35	15,9	81,83	378	36,7

			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	120,82	878	9,18
			фрукты								
			кисломол.	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,2	0,13	74,64	14	1,84
			итого		500	25,18	18,65	49,83	468,89		97,77
1	5	**Итого за день:**			500	25,18	18,65	49,83	468,89		97,77
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Рыба припущенная	75	13	0,5	0,8	59,7	274	13,77
			гор.блюдо	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	139,78	304	24,35
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459	36,71
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82	878	9,18
			фрукты								
			кисломол.	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	12,3	0,19	111,94	14	2,75
			булочное	Булочка	60	3,8	5,9	9,6	118,75	428	11,01
			итого		500	23,32	22,88	68,69	586,01		97,77
2	1	**Итого за день:**			500	23,32	22,88	68,69	586,01		97,77
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Сырники из творога запеченые	150	17	4	19	195	286	33,53
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками	200	1,52	1,35	15,9	81,83	378	36,71
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82	878	9,18
			фрукты	Яблоко	100	1,2	0,4	16,8	75,6	338	18,35
			итого		500	23,66	6,25	75,84	469,25		97,77
2	2	**Итого за день:**			500	23,66	6,25	75,84	469,25		97,77
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога	150	23,85	11,55	22,5	286,35	279	33,53
			гор.напиток	Чай с лимоном	180	0,03	0,1	9,5	36,02	459	33,04
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	117,88	878	11,01
			фрукты	Яблоко	100	1,2	0,4	16,8	73,6	338	18,35
			кисломол.	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,2	0,13	72,64	14	1,84
			итого		500	29,89	20,85	73,07	586,49		97,77
2	3	**Итого за день:**			500	29,89	20,85	73,07	586,49		97,77
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Греча отварная	100	5,73	4,06	25,76	149,6	4.3	24,35
			гор.блюдо	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	210,4	283	12,85
			гор.напиток	Чай с лимоном	180	0,03	0,1	9,5	36,02	459	33,04
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82	878	9,18
			фрукты	Яблоко	100	1,2	0,4	16,8	73,6	338	18,35
			итого		500	17,55	17,66	95,8	586,44		97,77
2	4	**Итого за день:**			500	17,55	17,66	95,8	586,44		97,77
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	126,2	304	24,35

			гор.блюдо	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	210,4	283	12,85
			гор.напиток	Чай с лимоном	180	0,02	0,09	8,55	35,09	459	33,04
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,88	878	9,18
			фрукты	Яблоко	100	1,2	0,4	16,8	73,6	338	18,35
			итого		500	14,24	17,17	93,55	562,17		97,77
2	5	**Итого за день:**			500	14,24	17,17	93,55	562,17		97,77
		Среднее значение за период:			500	19,828	17,674	77,401	543,395		97,77