

Цикличное меню
МБОУ «СОШ им М.М.Мержуева с.Бамут» для детей от 6,6 - 11 лет
на 2024 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 – 2.3/2.4.35.90-20. Фактические массы порций соответствуют рекомендуемым, что также отвечает требованиям СанПиН – 2.3/2.4.35.90-20. Технологические карты по технологической (кулинарной) обработке, срокам реализации, условиям хранения, температурой подачи блюд соответствует СанПиН – 2.3/2.4.35.90-20. 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 - 11 лет на 2024 год.

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Понедельник 1 день	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	Картофельное пюре №377	100	2,7	4	5,8	70
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого		500	14,52	17,6	75,84
Вторник 2 день	Каша рисовая с изюмом №177	170	4,93	8,81	38,85	254,41
	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого		500	11,59	11,06	95,69
Среда 3 день	Омлет с сыром №275	80	9,3	12,4	1,5	155
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	120,88
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого		430	15,34	21,7	52,07
Четверг 4 день	Рис припущенный №305	100	2,43	2,87	24,45	133,35
	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	Хлеб пшеничный	70	5,52	0,7	33,8	163,58
	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75	1,37	85,23
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого		500	15,42	12,07	92,32
Пятница 5 день	Рыба припущенная №296	75	13	0,5	0,8	59,7
	Картофельное пюре №377	150	4,04	6	8,7	104,96
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	Итого		485	22,58	16,55	49,67

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Понедельник 6 день	Рис отварной №304	100	2,43	3,58	24,46	139,78
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3
	Итого	495	23,68	19,58	86,83	618,26
Вторник 7 день	Суп молочный с макаронными изделиями №120	200	15,8	5,3	17,9	182,5
	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3
Итого	600	26,74	22,45	102,67	719,69	
Среда 8 день	Мюсли с молоком №179	135	15,9	7,7	15	194
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	120,88
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого	485	21,94	17	65,57	504,14
Четверг 9 день	Греча отварная №4,3	100	5,73	4,06	25,76	162,5
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого	500	17,55	17,66	95,8	612,34
Пятница 10 день	Рис отварной №304	100	2,43	3,58	24,46	70
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	120,88
	Чай с лимоном №459	180	0,02	0,09	8,55	35,09
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого	490	14,32	25,37	93,68	594,61