



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА С ВНУТРИГОРОДСКИМ  
ДЕЛЕНИЕМ «ГОРОД МАХАЧКАЛА»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ»

Ул. Ярагского, 53, г. Махачкала, Республика Дagecтин, 367000, тел (факс) (8722) 67-06-08 e-mail: m-guo@yandex.ru

30.08.2021

№ 51-11/2810/21

На №

Руководителям ОО

**Уважаемые руководители!**

В целях эффективного использования средств бюджета, МКУ «Управление образования» направляет согласованное с Роспотребнадзором РД 10-дневное меню, которое необходимо разместить на сайте образовательной организации.

Обеспечить в школе необходимые условия в соответствии СанПиН 2.3/2.4.3590-20, СП 2.4.3648-20 и иными правовыми актами о питании, а именно:

1. Приказ и Положение об организации питания учащихся 2021-2022 учебном году;
  2. Приказ и Положение о родительском контроле организации и качества горячего питания обучающихся;
  3. Приказ о назначении ответственного лица за организацию горячего питания;
  4. Приказ о создании бракеражной комиссии, с привлечением родителей и законных представителей, прошедших медицинский осмотр;
  5. Приказ о режиме работы школьной столовой;
  6. Обновить программу производственного контроля;
- Предоставлять копии отчетов в Управление (кабинет № 22):  
Ежемесячно до 5 числа предоставлять справки по количеству кормления детей:
- 1 смена, 2 смена;
  - копии доверенности по питанию.
- 1 раз в декаду прием отчетов по питанию:
- количество учащихся;
  - товарооборот за 10 дней по безналичному питанию (лимиты).
- Ежемесячно предоставлять отчет по питанию:
- выполнение норм питания в натуральном и денежном выражении;

- копию заявки в МКУ «Махачкалапродукт», утвержденный руководителем образовательной организации.

Строго соблюдать денежную единицу 61 рубль, в среднем на одного ребенка, в рамках Постановления Правительства Республики Дагестан от 09.10.2020 г. № 216 для учащихся 1-4 классов, питание которых осуществляется за счет субсидии предоставляемой из республиканского бюджета Республики Дагестан.

Кроме того на основании письма № ГД-1158/01 от 17.05.2021 г. Министерства просвещения Российской Федерации, в целях организации автоматического мониторинга и анализа ежедневного меню горячего питания обучающихся по образовательным программам начального общего образования в государственных и муниципальных образовательных организациях, необходимо с 1 сентября 2021 г. ежедневно размещать в соответствующем разделе на сайте общеобразовательной организации меню в виде электронной таблицы в формате XLSX.

Приложение: на 21 л. в 1 экз.

Заместитель начальника



**Н. Шабанова**



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В  
СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И  
БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА  
УПРАВЛЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПО НАДЗОРУ  
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ  
И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА  
ПО РЕСПУБЛИКЕ ДАГЕСТАН  
367027, г. Махачкала, ул. Казбеков, 174,  
тел: (8722) 69-04-06, факс: 69-04-01,  
e-mail: dagros@rambler.ru  
ИНН 0560029210 ОГРН 1050560002129  
КПП 057301001 ОКПО 73915693

18.08.2021 05-00-09/16-10617-2021

Начальнику  
МКУ «Управление образования»  
Администрации «город  
Махачкала»  
Дибияеву В.В.

**Уважаемый Вадим Валерьевич!**

На Ваш вх. №05-10144-2021 от 10.08.2021г. Управление Роспотребнадзора по Республике Дагестан направляет экспертное заключение ФБУЗ «Центра гигиены и эпидемиологии в Республике Дагестан» по результатам исследования примерного 10 дневного меню горячего питания учащихся начальных классов (завтрак, обед).

Приложение на 2 л. в 1 экз.

Заместитель руководителя

Пантина Л.Ю.

Исп. Тажутдинова С.М.  
51-69-30

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4-х КЛАССОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ  
в первую смену г. Махачкала 2021-2022 год.**

**Возрастная категория 7-11 лет**

1 день

| № рецептур<br>ы | Наименование<br>блюда           | Масса | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая<br>ценность | Витамины, мг   |      |      | Минеральные вещества, мг |        |      |      |  |
|-----------------|---------------------------------|-------|------------------|--------------|--------------|----------------------------|----------------|------|------|--------------------------|--------|------|------|--|
|                 |                                 |       | Б                | Ж            | У            |                            | В <sub>1</sub> | А    | С    | Са                       | Р      | Мg   | Fe   |  |
| 71/2017         | Завтрак<br>Помидоры<br>порциями | 60    | 0,66             | 0,12         | 2,28         | 13,2                       | 0,022          |      | 10,5 | 6                        | 21     | 9    | 0,5  |  |
| 679/2005        | Каша гречневая                  | 150   | 7,46             | 5,61         | 35,84        | 230,45                     | 0,18           | 0,02 |      | 12,98                    | 208,5  | 67,5 | 3,95 |  |
| 438/2005        | Омлет<br>натуральный            | 120/5 | 9,51             | 14,77        | 1,77         | 176,62                     | 0,07           | 230  | 0,17 | 76,13                    | 173,33 | 13   | 1,96 |  |
| 377/2017        | Чай с лимоном                   | 200   | 0,13             | 0,02         | 15,2         | 62                         |                | 2,83 | 14,2 | 4,4                      | 2,4    | 0,36 |      |  |
| 1035/200<br>2   | Чурек                           | 40    | 3,84             | 0,47         | 23,65        | 114,17                     | 0,06           |      | 9,69 | 35,73                    | 6,63   | 0,51 |      |  |
| 386/2017        | Кефир 2,5%                      | 100   | 2,9              | 2,5          | 4            | 53                         | 0,04           | 0,02 | 0,7  | 120                      | 85     | 14   | 0,1  |  |
| 338/2017        | Яблоко                          | 100   | 0,4              | 0,4          | 9,67         | 44,4                       | 0,03           |      | 10   | 16                       | 11     | 9    | 2,2  |  |
|                 | <b>ИТОГО:</b>                   |       | <b>24,90</b>     | <b>23,89</b> | <b>92,41</b> | <b>693,84</b>              |                |      |      |                          |        |      |      |  |

2 день

| № ре-<br>цептур<br>ы | Наименование<br>блюда                            | Масса  | Пищевые вещества |              |              | Энергети-<br>ческая<br>ценность | Витамины, мг   |       |      | Минеральные вещества, мг |        |       |      |  |
|----------------------|--|--------|------------------|--------------|--------------|---------------------------------|----------------|-------|------|--------------------------|--------|-------|------|--|
|                      |  |        | Б                | Ж            | У            |                                 | В <sub>1</sub> | А     | С    | Са                       | Р      | Мg    | Fe   |  |
| 182/201<br>7         | Завтрак<br>Каша пшениная<br>молочная             | 150    | 7,3              | 4,3          | 37,05        | 190,98                          | 0,19           | 5     |      | 4,1                      | 131    | 45    | 2,58 |  |
| 15/2017              | Сыр российский<br>порционный                     | 20     | 4,64             | 5,9          | 0,86         | 71,66                           | 0,14           | 52    | 0,14 | 176                      | 10     | 7     | 0,2  |  |
| 219-<br>2017         | Сырники из<br>творога со<br>сгущенным<br>молоком | 100/20 | 15,49            | 12,81        | 34,49        | 275,71                          | 0,037          | 69,29 | 0,15 | 115                      | 163,69 | 16,49 | 0,5  |  |
| 943 1<br>2005        | Чай с сахаром                                    | 200    | 0,2              |              | 14           | 28                              |                |       |      | 6,0                      |        |       | 0,4  |  |
|                      | Хлеб ржаной                                      | 20     | 0,08             | 0,3          | 5,7          | 34,8                            | 5,6            |       | 0,08 | 1,46                     |        | 2     | 3,2  |  |
|                      | <b>Итого</b>                                     |        | <b>27,71</b>     | <b>23,31</b> | <b>92,11</b> | <b>611,15</b>                   |                |       |      |                          |        |       |      |  |

## 3 День

| № ре-центр<br>ы | Наименование<br>блюд           | Масса | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая<br>ценность | Витамины, мг   |      |     | Минеральные вещества, мг |       |      |      |  |  |  |  |  |
|-----------------|--------------------------------|-------|------------------|--------------|--------------|----------------------------|----------------|------|-----|--------------------------|-------|------|------|--|--|--|--|--|
|                 |                                |       | Б                | Ж            | У            |                            | В <sub>1</sub> | А    | С   | Са                       | Р     | Мг   | Fe   |  |  |  |  |  |
|                 | <b>Завтрак</b>                 |       |                  |              |              |                            |                |      |     |                          |       |      |      |  |  |  |  |  |
| 679/200<br>5    | Каша пшеничная                 | 150   | 6,6              | 4,38         | 35,27        | 213,73                     | 0,11           | 0,02 |     | 1,22                     | 162   | 0,03 | 2,43 |  |  |  |  |  |
| 959<br>2005     | Чай со<br>сгущенным<br>молоком | 200   | 1,4              | 1,6          | 16,4         | 86                         | 0,02           | 0,08 |     | 33                       | 67,5  | 10,5 | 0,4  |  |  |  |  |  |
| 1035/200<br>2   | Чурек                          | 40    | 3,84             | 0,47         | 23,65        | 114,17                     | 0,06           |      |     | 9,69                     | 35,73 | 6,63 | 0,51 |  |  |  |  |  |
| 288/201<br>7    | Птица отварная                 | 90    | 21,1             | 13,6         |              | 206,25                     | 0,04           | 20   |     | 39                       | 143   | 20   | 1,8  |  |  |  |  |  |
| 13/2010         | Салат из свежих<br>огурцов     | 100   | 0,76             | 6,09         | 2,38         | 67,3                       | 0,03           |      | 9,5 | 21,85                    | 40,02 | 13,3 | 0,57 |  |  |  |  |  |
| 338/201<br>7    | Груша                          | 100   | 0,4              | 0,31         | 10,31        | 45,51                      | 0,03           |      | 5   | 19                       | 16    | 12   | 2,31 |  |  |  |  |  |
|                 | <b>ИТОГО:</b>                  |       | <b>20,92</b>     | <b>28,54</b> | <b>94,66</b> | <b>660,4</b>               |                |      |     |                          |       |      |      |  |  |  |  |  |

## 4 День

| № ре-центр   | Наименование<br>блюд                  | Масса | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая<br>ценность | Витамины, мг   |      |      | Минеральные вещества, мг |       |        |      |   |  |  |  |  |
|--------------|---------------------------------------|-------|------------------|-------|-------|----------------------------|----------------|------|------|--------------------------|-------|--------|------|---|--|--|--|--|
|              |                                       |       | Б                | Ж     | У     |                            | В <sub>1</sub> | А    | С    | Са                       | Р     | Мг     | Fe   |   |  |  |  |  |
|              | <b>Завтрак</b>                        |       |                  |       |       |                            |                |      |      |                          |       |        |      |   |  |  |  |  |
| 53/2017      | Салат из свежых и<br>зеленого горошка | 60    | 1,79             | 3,11  | 3,75  | 50,16                      | 0,11           |      | 11   | 21,45                    | 59,95 | 20,8   | 0,68 |   |  |  |  |  |
| 310/201<br>7 | Картофель<br>отварной                 | 150   | 1,91             | 2,88  | 15,34 | 94,9                       | 0,063          |      | 1,4  | 9,76                     | 53,15 | 19,55  | 0,77 |   |  |  |  |  |
| 293/201<br>7 | Птица запеченная                      | 90    | 21,02            | 23,92 | 0,072 | 284,4                      | 0,09           | 34,2 | 2,43 | 22,43                    | 1,57  | 160,25 | 96,1 | 2 |  |  |  |  |
| 283/СТ<br>И  | Хлеб ржаной                           | 20    | 1,32             | 0,24  | 6,68  | 34,8                       | 5,6            |      | 0,08 | 1,46                     |       | 2      | 3,2  |   |  |  |  |  |
| 847/200<br>5 | Банан                                 | 100   | 1,5              | 0,5   | 21    | 95                         | 0,04           |      | 10   | 8                        | 28    | 42     | 0,02 |   |  |  |  |  |

|          |                             |     |             |           |               |               |      |  |      |        |        |       |   |
|----------|-----------------------------|-----|-------------|-----------|---------------|---------------|------|--|------|--------|--------|-------|---|
| 382/2017 | Какао с молоком             | 200 | 3,78        | 0,67      | 17,58         | 125,11        | 0,02 |  | 1,33 | 133,33 | 111,11 | 25,56 | 2 |
|          | Кондитерские изделия(вафли) | 50  |             |           | 42,5          | 115,5         |      |  |      |        |        |       |   |
|          | <b>ИТОГО:</b>               |     | <b>31,4</b> | <b>21</b> | <b>106,85</b> | <b>536,62</b> |      |  |      |        |        |       |   |

**5 день**

| № ре-центр<br>ы | Наименование блюда  | Масса | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | Витамины, мг   |       |       |       |       |       | Минеральные вещества, мг |  |  |  |  |  |
|-----------------|---------------------|-------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|--------------------------|--|--|--|--|--|
|                 |                     |       | Б                | Ж            | У            |                         | В <sub>1</sub> | А     | С     | Са    | Р     | Мг    | Fe                       |  |  |  |  |  |
|                 | <b>Завтрак</b>      |       |                  |              |              |                         |                |       |       |       |       |       |                          |  |  |  |  |  |
| 43 2017         | Салат из овощей     | 100   | 2,6              | 7,4          | 3,2          | 89,8                    | 0,11           | 29,6  | 23,77 | 25,17 | 57,13 | 15,41 | 1,16                     |  |  |  |  |  |
| 679/2005        | Каша гречневая      | 150   | 7,46             | 5,61         | 35,84        | 230,45                  | 0,18           | 0,02  |       | 12,98 | 208,5 | 67,5  | 3,95                     |  |  |  |  |  |
| 268/2017        | Котлета из говядины | 90    | 7,85             | 11,78        | 22,89        | 209,6                   | 0,072          | 40,32 | 0,31  | 38,83 | 169,2 | 50,2  | 2,52                     |  |  |  |  |  |
| 943 1 2005      | Чай с сахаром       | 200   | 0,2              |              | 14           | 28                      |                |       |       | 6,0   |       |       | 0,4                      |  |  |  |  |  |
| 1035/2002       | Чурек               | 40    | 3,84             | 0,47         | 23,65        | 114,17                  | 0,06           |       |       | 9,69  | 35,73 | 6,63  | 0,51                     |  |  |  |  |  |
|                 | Хлеб ржаной         | 20    |                  |              |              |                         |                |       |       |       |       |       |                          |  |  |  |  |  |
|                 | <b>ИТОГО:</b>       |       | <b>21,95</b>     | <b>25,26</b> | <b>99,58</b> | <b>672,02</b>           |                |       |       |       |       |       |                          |  |  |  |  |  |

## 6 День

| № рецептур | Наименование блюд         | Масса | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | Витамины, мг   |      |      |       |       |       |      |  |  |  |  |
|------------|---------------------------|-------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|----------------|------|------|-------|-------|-------|------|--|--|--|--|
|            |                           |       | Б                | Ж            | У            |                         | В <sub>1</sub> | А    | С    | Са    | Р     | Мг    | Fe   |  |  |  |  |
|            | Завтрак                   |       |                  |              |              |                         |                |      |      |       |       |       |      |  |  |  |  |
|            | Дйцо отварное             | 1     |                  |              |              |                         |                |      |      |       |       |       |      |  |  |  |  |
| 49/2017    | Салат витаминный          | 60    | 2,6              | 6,22         | 22,15        | 95,7                    | 0,05           |      | 3,29 | 31,96 | 33,86 | 16,64 | 0,57 |  |  |  |  |
| 688/2005   | Макароньы отварные        | 150   | 5,52             | 4,52         | 26,45        | 168,45                  | 0,06           | 21   |      | 4,86  | 37,17 | 21,12 | 1,11 |  |  |  |  |
| 15/2017    | Сыр российский порционный | 20    | 4,64             | 5,9          | 0,86         | 71,66                   | 0,14           | 52   | 0,14 | 176   | 10    | 7     | 0,2  |  |  |  |  |
| 945/2005   | Чай с молоком цельным     | 200   | 1,4              | 1,6          | 16,4         | 86                      | 0,02           | 0,08 |      | 33    | 67,5  | 10,5  | 0,4  |  |  |  |  |
| 1035/2005  | Чурек                     | 40    | 3,84             | 0,47         | 23,65        | 114,17                  | 0,067          |      |      | 9,69  | 34,77 | 6,63  | 0,51 |  |  |  |  |
| 283/СТ И   | Хлеб ржаной               | 20    | 1,32             | 0,24         | 6,68         | 34,8                    | 5,6            |      | 0,08 | 1,46  |       | 2     | 3,2  |  |  |  |  |
|            | <b>ИТОГО:</b>             |       | <b>19,32</b>     | <b>18,95</b> | <b>96,19</b> | <b>570,78</b>           |                |      |      |       |       |       |      |  |  |  |  |

## 7 День

| № рецептур | Наименование блюд                      | Масса  | Пищевые вещества |      |      | Энергетическая ценность | Витамины, мг   |      |      |        |        |       |      |     |  |  |  |
|------------|--|--------|------------------|------|------|-------------------------|----------------|------|------|--------|--------|-------|------|-----|--|--|--|
|            |  |        | Б                | Ж    | У    |                         | В <sub>1</sub> | А    | С    | Са     | Р      | Мг    | Fe   |     |  |  |  |
|            | Завтрак                                |        |                  |      |      |                         |                |      |      |        |        |       |      |     |  |  |  |
| 71/2017    | Помидоры порциями                      | 60     | 0,66             | 0,12 | 2,28 | 13,2                    | 0,022          |      |      | 10,5   | 6      | 21    | 9    | 0,5 |  |  |  |
| 469/2005   | Запеканка из творога со ступи. молоком | 100\20 | 12,56            | 12   | 21,6 | 186                     | 0,06           | 0,22 | 0,49 | 150,93 | 229,33 | 32,61 | 0,56 |     |  |  |  |
| 288/2017   | Птица отварная                         | 100    | 21,1             | 13,6 |      | 206,25                  | 0,04           | 20   |      | 39     | 143    | 20    | 1,8  |     |  |  |  |
| 283/СТ И   | Хлеб ржаной                            | 20     | 1,32             | 0,24 | 6,68 | 34,8                    | 5,8            |      | 0,8  | 1,46   |        | 2     | 3,2  |     |  |  |  |
| 943 1      | Чай с сахаром                          | 100    | 0,1              |      | 7    | 14                      |                |      |      | 3      |        |       | 0,2  |     |  |  |  |





|              |  |     |              |              |              |               |       |  |      |        |        |       |     |
|--------------|--|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|-------|--|------|--------|--------|-------|-----|
| 246/201<br>7 | горошка<br>Гулиш из<br>отварной<br>говядинны | 100 | 13,36        | 14,08        | 3,27         | 164           | 0,01  |  | 1,2  | 23,6   | 117,03 | 20,27 | 2   |
| 303/201<br>7 | Каша перловая                                | 150 | 3,02         | 4,16         | 21,36        | 135           | 0,41  |  | 13,4 | 104,84 | 12,95  | 0,59  |     |
| 1035<br>2005 | Зефир пром.<br>производства                  | 30  | 0,4          |              | 29,8         | 115,5         |       |  |      |        |        |       |     |
| 945<br>2005  | Чурек  | 50  | 3,84         | 0,47         | 23,65        | 114,17        | 0,067 |  | 9,69 | 34,77  | 6,63   | 0,51  |     |
|              | Чай сладкий                                  | 200 | 0,2          |              | 14           | 28            |       |  | 6    |        |        |       | 0,4 |
|              | <b>ИТОГО:</b>                                |     | <b>21,82</b> | <b>21,22</b> | <b>96,99</b> | <b>602,93</b> |       |  |      |        |        |       |     |

**10 день**

| № рецептуры<br>Наименование | Масса                            | Пищевые вещества |               |               | Энергетичекая<br>ценность | Витамины, мг   |       |      |            |        |        |        |           |  |
|-----------------------------|----------------------------------|------------------|---------------|---------------|---------------------------|----------------|-------|------|------------|--------|--------|--------|-----------|--|
|                             |                                  | Б                | Ж             | У             |                           | В <sub>1</sub> | А     | С    | Са         | Р      | Мг     | Fe     |           |  |
| <b>Завтрак</b>              |                                  |                  |               |               |                           |                |       |      |            |        |        |        |           |  |
| 70/2017                     | Огурцы<br>порциями               | 60               | 0,48          | 0,052         | 1,02                      | 7,2            | 0,03  |      | 2,94       | 10,2   | 18     | 8,4    | 0,3       |  |
| 139/201<br>7                | Капуста тушеная                  | 50               | 1,02          | 1,84          | 3,95                      | 38,5           | 0,015 |      | 8,54       | 29,38  | 20,35  | 10,43  | 0,42      |  |
| 132/201<br>7                | Бобовые<br>отварные              | 100              | 3,37          | 3,74          | 6,01                      | 71             | 0,07  | 20   | 10,9       | 26,68  | 69,13  | 22,65  | 0,79      |  |
| 293/201<br>7                | Пицца запеченная                 | 90               | 21,02         | 23,92         | 0,072                     | 284,4          | 0,09  | 34,2 | 2,43       | 22,43  | 1,57   | 160,25 | 96,1<br>2 |  |
| 283/СТ<br>И                 | Хлеб ржаной                      | 20               | 1,32          | 0,24          | 6,68                      | 34,8           | 5,6   |      | 0,08       | 1,46   |        | 2      | 3,2       |  |
| 951/200<br>5                | Кофейный<br>напиток              | 200              | 1,4           | 2             | 22,4                      | 116            | 0,02  | 0,08 |            | 34     | 45     | 7      |           |  |
| 338/201<br>7                | Апельсин                         | 100              | 0,85          | 0,15          | 8,15                      | 37,28          | 0,77  | 54   | 276,0<br>1 | 242,17 | 571,95 | 199,03 | 10,0<br>1 |  |
|                             | Кондитерские<br>изделия(печенья) | 30               | 0,1           | 0,4           | 42,3                      | 54             |       |      |            |        |        |        |           |  |
|                             | <b>ИТОГО:</b>                    |                  | <b>29,46</b>  | <b>31,94</b>  | <b>90,58</b>              | <b>589,18</b>  |       |      |            |        |        |        |           |  |
|                             | <b>Всего:</b>                    |                  | <b>252,79</b> | <b>249,54</b> | <b>884,63</b>             | <b>6057,8</b>  |       |      |            |        |        |        |           |  |
|                             | <b>На 1 учащегося</b>            |                  | <b>25,3</b>   | <b>25</b>     | <b>88,5</b>               | <b>605,8</b>   |       |      |            |        |        |        |           |  |

**Составле  
но на  
основани  
и:**

сборника  
рецептур  
Блюд и  
кулинарн  
ых  
изделий  
для  
питания  
предприя  
тий  
обществе  
нного  
питания.  
Авторь:  
А.И.  
Здобный,  
В.А.  
Циганенк  
о, М.И.  
Пересичн  
ый,  
2005г.;

школьников под редакцией

М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2005г.;

- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред.

М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2011г.

- справочника «Химический состав пищевых продуктов» под ред.

И.М. Скурихина, М.П. Волгарёва 1987г.

- сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях

М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2017г.;

Примечание:

1. согласно п. 10.3 СанПин 2.4.4.2599-10 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли.

2. согласно п. 10.3 СанПин 2.4.4.2599-10 в целях профилактики недостаточности витамина С проводится искусственное С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.д., после их охлаждения до 15 градусов (для компота) и 35 градусов (для киселя) в количестве до 20 мг непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогреваются.

3. СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

**Инженер-технолог**

**Л.М. Ардаева**

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4-х КЛАССОВ,  
обучающихся во вторую смену г. Махачкала 2021-2022 год.**

**Возрастная категория 7-11 лет**







**4 ДЕНЬ**

| № рецепта | Наименование блюда                       | Масса | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | Витамины, мг   |      |      | Минеральные вещества, мг |        |       |      |  |
|-----------|--|-------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------|------|------|--------------------------|--------|-------|------|--|
|           |  |       | Б                | Ж            | У             |                         | В <sub>1</sub> | А    | С    | Са                       | Р      | Мг    | Fe   |  |
|           | <b>Обед</b>                              |       |                  |              |               |                         |                |      |      |                          |        |       |      |  |
| 65/2017   | Салат из моркови и яблок с яйцом         | 100   | 1,74             | 1,13         | 12,25         | 66,1                    | 0,07           | 19,8 | 4,62 | 23,92                    | 44,61  | 21,43 | 1,47 |  |
| 102/2017  | Суп картофельный с чечевичей             | 250   | 5,49             | 8,27         | 16,54         | 148,25                  | 0,23           |      | 5,83 | 42,68                    | 88,1   | 35,58 | 2,05 |  |
| 291/2017  | Плов из птицы                            | 260   | 25,38            | 24,25        | 44,61         | 471,25                  | 0,08           | 60   | 1,26 | 56,38                    | 249,13 | 59,38 | 2,74 |  |
|           | Хлеб ржаной                              | 20    | 1,32             | 0,24         | 6,68          | 34,8                    | 5,6            |      | 0,08 | 1,46                     |        | 2     | 3,2  |  |
| 847/2005  | Банан                                    | 100   | 1,5              | 0,5          | 21            | 95                      | 0,04           |      | 10   | 8                        | 28     | 42    | 0,02 |  |
| 345/2017  | Компот из свежих ягод (смородина черная) | 200   | 0,52             | 0,18         | 24,84         | 102,9                   | 0,02           |      | 59,4 | 23,4                     | 23,4   | 17    | 60,3 |  |
|           | <b>ИТОГО:</b>                            |       | <b>35,95</b>     | <b>35,57</b> | <b>125,92</b> | <b>918,3</b>            |                |      |      |                          |        |       |      |  |





6 ДЕНЬ

| № ре-<br>цептуры | Наименование                | Масса | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая<br>ценность | Витамины, мг   |    |       | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|------------------|-----------------------------|-------|------------------|--------------|--------------|----------------------------|----------------|----|-------|--------------------------|--------|-------|------|
|                  |                             |       | Б                | Ж            | У            |                            | В <sub>1</sub> | А  | С     | Са                       | Р      | Мг    | Fe   |
|                  | <b>Блюд</b>                 |       |                  |              |              |                            |                |    |       |                          |        |       |      |
|                  | <b>Обед</b>                 |       |                  |              |              |                            |                |    |       |                          |        |       |      |
| 49/2017          | Салат витаминный            | 60    | 2,6              | 6,22         | 22,15        | 95,7                       | 0,05           |    | 3,29  | 31,96                    | 33,86  | 16,64 | 0,57 |
| 688/2005         | Макаронны<br>отварные       | 150   | 5,52             | 4,52         | 26,45        | 168,45                     | 0,06           | 21 |       | 4,86                     | 37,17  | 21,12 | 1,11 |
| 591/2005         | Гуляш из<br>говядины        | 100   | 19,72            | 17,89        | 4,76         | 168,2                      | 0,17           |    | 1,28  | 24,36                    | 194,69 | 26,01 | 2,32 |
| 96/2015          | Рассольник<br>ленинградский | 250   | 2,85             | 5,5          | 21,28        | 146,7                      | 0,01           |    | 21,45 | 33,1                     | 56,73  | 27,1  | 1,25 |
| 350/2017         | Кисель из<br>апельсинов     | 200   | 0,44             | 0,07         | 34,28        | 139,51                     | 0,02           |    | 30    | 21,06                    | 17,4   | 6,43  | 0,21 |
|                  | Хлеб ржаной                 | 20    | 1,32             | 0,24         | 6,68         | 34,8                       | 5,6            |    | 0,08  | 1,46                     |        | 2     | 3,2  |
|                  | <b>ИТОГО:</b>               |       | <b>32,45</b>     | <b>34,44</b> | <b>115,6</b> | <b>753,36</b>              |                |    |       |                          |        |       |      |

## 7 день

| № рецептуры | Наименование блюда          | Масса | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | Витамины, мг   |    |      | Минеральные вещества, мг |       |       |      |  |
|-------------|-----------------------------|-------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------|----|------|--------------------------|-------|-------|------|--|
|             |                             |       | Б                | Ж            | У             |                         | В <sub>1</sub> | А  | С    | Са                       | Р     | Мг    | Fe   |  |
| 71/2017     | Обед<br>Помидоры порциями   | 60    | 0,66             | 0,12         | 2,28          | 13,2                    | 0,022          |    | 10,5 | 6                        | 21    | 9     | 0,5  |  |
| 204/2005    | Суп рисовый (харчо)         | 250   | 0,18             | 3,3          | 14,65         | 113                     | 0,11           |    | 8,33 | 24,98                    | 96,93 | 29,45 | 1,24 |  |
| 288/2017    | Птица отварная              | 100   | 21,1             | 13,6         |               | 206,25                  | 0,04           | 20 |      | 39                       | 143   | 20    | 1,8  |  |
| 304/2017    | Рис отварной                | 150   | 3,67             | 5,42         | 36,67         | 186                     | 0,28           | 27 |      | 2,61                     | 61,5  | 19    | 0,53 |  |
| 349/2017    | Компот из смеси сухофруктов | 200   | 1,16             | 0,3          | 47,26         | 196,38                  | 0,02           |    | 0,8  | 5,84                     | 46    | 33    | 0,96 |  |
|             | Хлеб ржаной                 | 20    | 1,32             | 0,24         | 6,68          | 34,8                    | 5,8            |    | 0,8  | 1,46                     |       | 2     | 3,2  |  |
| 338/2017    | Яблоко                      | 100   | 0,4              | 0,4          | 9,67          | 44,4                    | 0,03           |    | 10   | 16                       | 11    | 9     | 2,2  |  |
|             | <b>ИТОГО:</b>               |       | <b>28,49</b>     | <b>23,38</b> | <b>183,54</b> | <b>794,03</b>           |                |    |      |                          |       |       |      |  |



**9 день**

| № ре-цпта | Наименование блюда                 | Масса     | Пищевые вещества |             |               | Энергетическая ценность | Витамины, мг   |      |      | Минеральные вещества, мг |             |            |             |
|-----------|------------------------------------|-----------|------------------|-------------|---------------|-------------------------|----------------|------|------|--------------------------|-------------|------------|-------------|
|           |                                    |           | Б                | Ж           | У             |                         | В <sub>1</sub> | А    | С    | Са                       | Р           | Мг         | Fe          |
| 34/2010   | Салат из свеклы и зеленого горошка | 60        | 1                | 2,51        | 4,91          | 46,26                   | 0,03           |      | 5,88 | 16,76                    | 25,18       | 11,14      | 0,79        |
| 128/2006  | Обед<br>Суп-лапша домашняя         | 250       | 2,62             | 3,38        | 15,97         | 106,6                   | 0,05           | 12,5 | 0,9  | 20,28                    | 38,5        | 2,43       | 0,23        |
| 246/2017  | Гуляш из отварной говядины         | 100       | 13,36            | 14,08       | 3,27          | 164                     | 0,01           |      | 1,2  | 23,6                     | 117,03      | 20,27      | 2           |
| 303/2017  | Каша перловая                      | 150       | 3,02             | 4,16        | 21,36         | 135                     | 0,41           |      |      | 13,4                     | 104,84      | 12,95      | 0,59        |
| 1035 2005 | Зефир пром. производства           | 30        | 0,4              |             | 29,8          | 115,5                   |                |      |      |                          |             |            |             |
| 389/2017  | Чурек<br>Сок абрикосовый           | 40<br>200 | 3,84<br>1,2      | 0,47        | 23,65<br>25,4 | 114,17<br>105,6         | 0,067<br>0,05  |      | 14,8 | 9,69<br>40               | 34,77<br>36 | 6,63<br>20 | 0,51<br>0,4 |
|           | <b>ИТОГО:</b>                      |           | <b>25,44</b>     | <b>24,6</b> | <b>124,36</b> | <b>784,13</b>           |                |      |      |                          |             |            |             |

**10 ДЕНЬ**

| № рецептуры<br>Наименование        | Масса         | Пищевые вещества |                |                 | Энергетическая<br>ценность | Витамины, мг   |      |        | Минеральные вещества, мг |        |        |       |  |  |  |  |  |  |
|------------------------------------|---------------|------------------|----------------|-----------------|----------------------------|----------------|------|--------|--------------------------|--------|--------|-------|--|--|--|--|--|--|
|                                    |               | Б                | Ж              | У               |                            | В <sub>1</sub> | А    | С      | Са                       | Р      | Мг     | Fe    |  |  |  |  |  |  |
| <b>Блюд</b>                        |               |                  |                |                 |                            |                |      |        |                          |        |        |       |  |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>                     |               |                  |                |                 |                            |                |      |        |                          |        |        |       |  |  |  |  |  |  |
| 70/2017 Огурцы порциями            | 60            | 0,48             | 0,052          | 1,02            | 7,2                        | 0,03           |      | 2,94   | 10,2                     | 18     | 8,4    | 0,3   |  |  |  |  |  |  |
| 361 2002 Суп-хинкал с<br>говядиной | 250/25/<br>25 | 4,67             | 5,86           | 5,9             | 99,09                      | 0,05           | 0,01 | 0,86   | 8,96                     | 78,64  | 11,72  | 2,37  |  |  |  |  |  |  |
| 139/2017 Капуста тушеная           | 50            | 1,02             | 1,84           | 3,95            | 38,5                       | 0,015          |      | 8,54   | 29,38                    | 20,35  | 10,43  | 0,42  |  |  |  |  |  |  |
| 132/2017 Бобовые отварные          | 100           | 3,37             | 3,74           | 6,01            | 71                         | 0,07           | 20   | 10,9   | 26,68                    | 69,13  | 22,65  | 0,79  |  |  |  |  |  |  |
| 293/2017 Птица запеченная          | 90            | 21,02            | 23,92          | 0,072           | 284,4                      | 0,09           | 34,2 | 2,43   | 22,43                    | 1,57   | 160,25 | 96,12 |  |  |  |  |  |  |
| 348 Хлеб ржаной                    | 20            | 1,32             | 0,24           | 6,68            | 34,8                       | 5,6            |      | 0,08   | 1,46                     |        | 2      | 3,2   |  |  |  |  |  |  |
| 338/2017 Компот из кураги          | 200           | 0,78             | 0,05           | 27,63           | 114,8                      | 0,016          |      | 0,6    | 20,32                    | 12,5   | 17,12  | 0,45  |  |  |  |  |  |  |
| Апельсин                           | 100           | 0,85             | 0,15           | 8,15            | 37,28                      | 0,77           | 54   | 276,01 | 242,17                   | 571,95 | 199,03 | 10,01 |  |  |  |  |  |  |
| <b>ИТОГО:</b>                      |               | <b>33,61</b>     | <b>46,252</b>  | <b>101,712</b>  | <b>687,07</b>              |                |      |        |                          |        |        |       |  |  |  |  |  |  |
| <b>Всего:</b>                      |               | <b>329,33</b>    | <b>321,272</b> | <b>1329,822</b> | <b>8243,67</b>             |                |      |        |                          |        |        |       |  |  |  |  |  |  |
| <b>На 1 учащегося</b>              |               | <b>32,93</b>     | <b>32,13</b>   | <b>132,9822</b> | <b>824,37</b>              |                |      |        |                          |        |        |       |  |  |  |  |  |  |

**Составлено на основании:**

- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.

Авторы: А.И. Злобный, В.А. Циганенко, М.И. Пересичный, 2005г.;

- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией

М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2005г.;

- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред.

М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2011г.

- справочника «Химический состав пищевых продуктов» под ред.

И.М. Скурихина, М.П. Волгарёва 1987г.

- сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях

М.П. Могильного, В.А. Тугельяна 2017г.;

Примечание:

1. согласно п. 10.3 СанПин 2.4.4.2599-10 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли.
2. согласно п. 10.3 СанПин 2.4.4.2599-10 в целях профилактики недостаточности витамина С проводится искусственное С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.д., после их охлаждения до 15 градусов (для компота) и 35 градусов (для киселя) в количестве до 20 мг непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогреваются.
3. СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения». гл. 8. п. 8.1...3

Инженер-технолог

Л.М. Ардаева