



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. Кавказская, 174,  
тел: (8722) 69-04-06, факс: 69-04-01,  
e-mail: dagros@rambler.ru  
ИНН 0560029210 ОГРН 1050560002129  
КПП 057301001 ОКПО 73915693

30.09.2020 № 01/9932-20-06

На № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Директору  
МБОУ «НШДС №68»  
Республика Дагестан,  
г. Махачкала, И.Шамяля 89 д  
А.Х.Омарова

Уважаемая Анжела Хабибулаевна!

На Ваш вх. № 05-10019-2020 от 29.09.2020 Управление Роспотребнадзора по Республике Дагестан рассмотрев в установленном порядке, представленное «Примерное двух недельное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для учащихся 1-4 классов» **согласовывает** его, в виду соответствия требованиям раздела VI СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Заместитель руководителя

Папгина Л.Ю.

Иск. Маманова М.Р.  
31.09.20

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4-х КЛАССОВ  
МБОУ «Начальная школа – детский сад № 68», обучающихся в 1-ю смену.  
Возрастная категория 7-11 лет**

<b>Суточная калорийность</b>	<b>-2350 ккал.</b>
<b>Завтрак в школе</b>	<b>-470-587,5 ккал.</b>
<b>Обед в школе</b>	<b>-705-822,5 ккал.</b>
<b>Полдник в школе</b>	<b>-250-350 ккал.</b>
<b>Один день</b>	<b>1734,105 ккал</b>

1 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	с		В <sub>1</sub>	А	с	Ca	Р	Мg	Fe	
41/2 2005	Завтрак Сыр рассолен ый по ц.	10	2,32	2,95		36	0,01	39	0,11	13,2	79	5,25	0,15		
420 л 2005	Макароны отварные запечённые с яйцом	150	7,44	8,39	22,62	232,22	0,08	21,01		26,81	111,92	24,81	2,01		
536/1 2010	Сосиска отварная	40	5,2	10	10,6	89,6	0,02								
959/1 2005	Какао с молоком сгущ.	150	2,64	2,79	19,12	108,9	0,03	0,075	0,975	91,5	67,5	10,5	0,56		
172 2002	Булочка «Веснушка»	50	4	2,6	27,1	149									
	итого:		21,6	26,73	79,44	615,72					0,97				
	Обед														
14 12010	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28		0,036	0	15	8,4	15,6	12	0,54		

170 [2005	Борщ из свежей капусты с ка то елем	250	2,52	4,65	19,12	150	0,06		10,29	44,38	53,23	26,25	1,19
041 2005	Плов из птицы	55/200	30,92	36,57	51,62	457,8	0,07	58	1,08	54,7	242	57,68	2,66
968 2005	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,14		24,76	94,2				18	4,29		
1350 2002	хлеб	50	2,88	0,35	17,	85,63	0,05			7,47	26,08	4,97	0,38
	итого:		37,12	41,69	115,52	820,03							
	<b>Полдник</b>												
231-10	Сырники из творога	150	28,65	21,75	17,55	385,71			0,75				
255-04	Молоко <b>квашеное</b>	200	5,8	5	9,6	108			2,6				
847 2005	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03		10	10	75,8		2,2
	итого:		34,85	27,15	36,95	540,71							
	<b>ИТОГО 1 день</b>		93,57	95,57	231,91	1976,46							

## 2 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг							
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Ca	P	mg	Fe				
	Завтрак																
176	Каша рисовая вязкая с изюмом и маслом	200	5,92	8,6	41,7	299,36	0,26	81				37,7	135,1				
424 2005	Яйцо отварное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	0,03					22,0	76,8	4,8	1		
943 2005	Чай с сахаром	200				28											
1035 2002	Хлеб	50	2,96	0,35	23,44	120,43	0,05					7,27	26,08	4,97	0,38		
	<b>Итого</b>		14,18	13,85	79,44	510,79											
	Обед																
33 2010	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01				5,7	21,09	24,58	12,54			
200 2005	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75					8,33	38,08	87,18	35,3	1,03		
608 2005	Котлеты из говядины	1/50	7,78	5,68	17,92	114,38	0,05				14,37	0,075	21,88	83,07	16,07	0,75	
670 2005	Каша	150	7,16	5,61	20,78	230,45	0,28	0,015	12	150,6	218,4	52,7	2,6				

*Феррера*

686 2005	рассыпчатая	200	1,04	26,69	107544	0,41	29,2	22,96	0,68
1035	Компот из Кураги	50	2,96	23,44	120,43	0,05	7,27		
2005	Хлеб	50	2,2	38,55	166,5				
	Пряник пром. п оизводства	50	2,2	38,55	166,5				
	итого:		27,79	148,73	895,49				
	Полдник								
299-04	Пирожки печенные из дрожжевого теста с картошкой	70	4,51	28,47	189	21,6			
4322002	Чай с молоком	200	1,6	12,4	70	0,1	43,2	1,4	8,62
	Итого		6,11	40,87	259				
	Итого 2 день		48,08	269,04	1665,28				

## 3 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe	
469 2005	Завтрак Запеканка из творога со сметаной	150/15	20,7	18,89	24,49	336	0,108	0,35	0,89	271,68	413,9	58,7	1,01	
959 2005	Чай со сгущенным молоком Хлеб	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,08		33	67,5	10,5		
	Итого:	50	2,96	0,35	57	120,43	0,05		7,27	26,08	4,97	0,38		
	ОБЕД		23,66	20,84	97,89	511,76								
361 2002	Суп-хинкал с говядиной	250/25/50	4,67	5,86	5,9	99,09	0,05	0,01	0,86	8,96	78,64	11,72	2,37	
244 2010	МИНТАИ запеченный с овощами	75/75		1,91	0,28	75	0,04		0,28	6,56			1,18	
355 2005	Рис отварной	150	3,6	5,85	28,35	180	0,045	0,045	0,113		89	27,98	0,765	
859 2002	Компот из свеж. фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110			0,02	12,0	2,4			

0,067

3,84 0,47 22,65

40

10 12 28 8

10,067

Хлеб







	Хлеб	40	2,64	0,48	13,36	69,6												
	Итого:		29,31	23,24	97,31	718,75												
	Полдник																	
449-07	Оладьи с повидлом	150	10,44	9,36	63,63	380,77			0,54									
255-04	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108			2,6									
847 2005	Груша	100	0,44	0,34	10,38	47			0,06					10	12	28	8	0,5
	Итого		16,68	14,7	83,61	535,77												
	Итого 4 день		69,58	62,18	244,32	1759,12												

5 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						
			Б	ж	У		В <sub>1</sub>	А	с	Ca	P	mg	Fe						
	Завтрак																		
42 2005	Сыр порциями	15	3,48	4,43		54,6	0,01	39	0,11	132	75	5,25	0,15						
390 2005	Каша молочная из манной крупы,	150/5	4,68	4,58		118,98	0,08	36,72	1,09	144,13		17,64							





42 2010	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,05	16,76	18,68	34,61	16,26	0,74
197 2005	Рассольник с мясом с перловой крупой	250/15		5,68	16,67	149,25	0,112	4,74	17,36	46,74		0,62
679 2005	Каша ячневая расщипчата я	150	4,79	4,26	30,9	187,04	0,12		39,14	168	0,02	
591 2005	Гуляш из говядины	50/38	11,9	9,76	2,87	101,5	0,17	1,28	24,36	194,69	26,01	2,32
686 2005	Компот из кураги	200	1,04		26,69	107,44		0,41	14	29,2	22,96	0,68
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,36	69,6						
847 2005	Груша свежая	100	0,44	0,34	10,38	47	0,06	10	12	28	8	
	итого:		26,06	23,57	106,06	713,37						
	Полдник											
703 2002	Вагрушки с творогом	75	7,88	8,14	175,44	218,12			50,58	79,29	11,21	0,64
411 2002	Компот из апельсин	150	0,3	0,15	14	45	0,015	16,05	15,75	6,9	5,1	0,105
847 2005	Банан	100	1,5		21	95	0,04	10	8	28		0,02
	Итого		9,68	8,29	210,44	358,12						
	Итого 6 день		65,7	68,36	374,62	1687,71						





## 8 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Ca	P	Mg	Fe	
42 2005	Завтрак Сыр рассольный по ц.	10	2,32	2,95		36,4		26	0,07	88	50			
417 2005	Макаронные отварные	170	19,58	1,18	63,12	145,03		0,01	0,05	54,39	0,34	12,88	0,03	
424 2005	Яйцо отварное 1 шт	1 шт	5,1	4,6	0,3	63		0,03		22,0	76,8	4,8		
	Хлеб	50	2,47	0,39	14,43	68,1								
1205 2002	Чай с молоком	200			12,4	86		0,01		67,4	45,2	8,62	0,08	
41 2005	Масло слив. по ц.	5	0,023	4,12	0,05	37,5			29,5		0,5	1		
	Итого:		29,49	13,24	90,3	436,03								
	Обед													
42 2004	Салат из свежей капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4		0,03		32,45	37,37	27,61		0,51
206 2005	Суп картофельный	250	5,49	5,28	16,33	134,75		0,23		5,81	38,08	35,3		2,03





176	Завтрак	200	5,92	8,6	41,7	299,36	0,26	81	1,2	37,7	46,4	0,9
	Каша рисовая вязкая с изюмом и маслом											
41-2005	Масло слив.	5	0,023	4,12	0,05	37,5		29,5				
	Хлеб	50	1,32	0,24	6,68	34,8						
945 2005	Чай со студц.молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,08		33	67,5	10,5
	Пряник пром.произв. итого:	50	2,2	1,45	38,55	166,5						0,4
	Обед											
558 2005	Салат из свеклы, моркови и зелен.горошка	60	0,84	4,85	3,38	60,91	0,024			3,35	12,59	0,45
	Суп перловый со сметанной	200	3,84	4,69	30,58	171,88						
	Голубцы	145	19,56	9,06	12,4	195,7						
694 2005	Щуре из картофеля	150	3,06	7,8	20,45	137,15	0,14	25,5	18,4	36,98	86,6	27,75
	Сок (нектар) фруктовый п ром. произ-	200	1,0	0,03	24	94						

МБОУ «Начальная школа – детский сад № 68»

№ печен-туры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	mg	Fe
1035 2005	хлеб	50	3,84	0,47	23,65	34,8	0,067		8	28	42	0,002	
	итого:		41,14	26,9	114,46	694,44							
	Полдник												
299-04	Пирожки печенные из дрожжевого теста с картошкой	70	4,51	5,04	28,47	189		21,6					
959/1 2005	Какао с молоком сгущ.	150	2,64	2,79	19,12	108,9	0,03	0,075	0,975	91,5	67,5	10,5	0,56
	Итого		7,15	7,83	47,59	297,9							
	Итого 9день		59,15	50,74	265,43	1616,5							

10 ДЕНЬ

№ печен-туры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	mg



