



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

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

06.09.2022

№ 57.11/2653/22

На №

Уважаемые руководители ОО!

В целях эффективного использования средств бюджета всем общеобразовательным организациям рекомендуем придерживаться оптимизированного 10-дневного меню, рассчитанного на 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.

Вместе с тем, при подаче заявок на поставку продуктов питания максимально следовать каждому дню оптимизированного меню.

Также необходимо усилить контроль за своевременностью подачи заявок на поставку продуктов питания в МКУ "Махачкалапродукт" в установленный срок, а именно каждую среду, с учетом остатков продуктов на складах.

Приложение: на 20 л. в 1 экз.

Заместитель начальника

М. Бармо

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

Возрастная категория 7-11 лет

1 день

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг								
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe					
	Обед																	
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					
170/2005	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,81	4,91	125,5	102,5	0,05		10,29	44,38	53,23	26,25	1,19					
301/2010	Щиная тушеная	80/80	17,65	14,58	4,7	221	0,05	43	0,02	54,5	132,9	20,3	1,62					
1035/2002	Чурек	50	3,84	0,47	23,65	114,17	0,06			9,69	35,73	6,63	0,51					
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,016		0,6	20,32	12,5	17,12	0,45					
	Итого:		33,27	29,33	222,14	839,5												

4 ДЕНЬ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe			
65/2017	Обед Салат из моркови и яблок с яблоком	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 Хлеб ржаной	260	25,38	24,25	44,61	471,25	0,08	60	1,26	56,38	249,13	59,38	2,74			
847/2005	Банан	100	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2			
345/2017	Компот из свежих ягод (смородина черная)	200	1,5	0,5	21	95	0,04		10	8	28	42	0,02			
	Итого:		35,95	35,57	125,92	918,3	0,02		59,4	23,4	23,4	17	60,3			

7 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe	
71/2017	Обед 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	Пинца 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		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	
	ИТОГО:		28,49	23,38	183,54	794,03								

8 День

№ рецептур	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг						
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мg	Fe
56/2015	Обед Салат овощной с яблоками	80	1,58	0,28	10	35,1	1,003		32,48	46,77	29,02	17,42	1,8
102/2017	Суп картофельный с фасолью	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23		5,83	42,68	88,1	35,58	2,05
627/2006	Рыба запеченная, с томатным соусом (минтай)	100	20,66	5,38	3,52	145,7	0,12	49	0,69	54,48	94,56	70,07	1,4
688/2005	Макаронны отварные с маслом	150\10	5,52	14,52	26,45	168,45	0,06	21		4,86	37,17	21,12	1,11
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2
342/2017	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01		1,8	6,4	4,4	3,6	0,18
338/2017	Груша	100	0,4	0,31	10,31	45,51	0,03		5	19	16	12	2,31
	Итого:		35,13	26,16	97,38	675,41							

9 ДЕНЬ

№ ре- цепта	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe
34/2010	Обед 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	Суп-ляшша 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 Сок абрикосовый	40 200	3,84 1,2	0,47	23,65 25,4	114,17 105,6	0,067 0,05			9,69 40	34,77 36	6,63 20	0,51 0,4
	ИТОГО:		25,44	24,6	124,36	784,13							

10 ДЕНЬ

№ рецептуры Наименование	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг						
		Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мг	Fe			
	Завтрак														
70/2017	Огурцы порциями	60	0,48	0,052	1,02										
361 2002	Суп-хинкал с говядиной	250/25/ 25	4,67	5,86	5,9				0,03	0,01	2,94	10,2	18	8,4	0,3
139/2017	Капустя тушеная	50	1,02	1,84	3,95				0,05	0,01	0,86	8,96	78,64	11,72	2,37
132/2017	Бобовые отварные	100	3,37	3,74	6,01				0,015		2,94	10,2	18	8,4	0,3
293/2017	Птица запеченная	90	21,02	23,92	0,072				0,07	20	10,9	26,68	69,13	22,65	0,79
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68				0,09	34,2	2,43	22,43	1,57	160,25	96,12
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63				5,6		0,08	1,46		2	3,2
338/2017	Апельсин	100	0,85	0,15	8,15				0,016	54	0,6	20,32	12,5	17,12	0,45
	ИТОГО:		33,61	46,252	101,712				0,77		37,28	242,17	571,95	199,03	10,01
	Всего:		329,33	321,272	1329,822										
	На 1 учащегося		32,93	32,13	132,9822										

Составлено на основании:

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

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

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

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

- сборника рецептур 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 рецептур 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», гл.8, п.8.1.3

Инженер-технолог

Л.М. Ардаева