



ИП Белицкой Е.К.

ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ  
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА  
(РОСПОТРЕБНАЗОР)

УПРАВЛЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ  
ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И  
БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА ПО РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Территориальный отдел управления Федеральной службы по  
надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия  
человека по Ростовской области в городах Каменске-  
Шахтинском, Донецке, Гуково, Зверево, Красный Сулин,  
Красносулинском и Каменском районах  
ул. Пушкина, д. 79, г. Каменск-Шахтинский,  
Ростовская область, 347810  
тел. (863 65) 7-99-96, факс. (863 65) 7-22-61  
E-mail: [гpn49@donpac.ru](mailto:гpn49@donpac.ru)  
ОКПО 76921493 ОГРН 1056167010008  
ИНН 6167080043 КПП 616701001

07.09.2020

№ 26/-120/ 1192

На \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Территориальный отдел управления Роспотребнадзора по Ростовской области в гг. Каменске-Шахтинском, Гуково, Зверево, Красный Сулин, Красносулинском и Каменском районах рассмотрел представленное Вами примерное меню обедов для организации питания школьников за счет средств местного бюджета для возрастной группы **старше 11 для учащихся с ОВЗ**

При проведении анализа примерного меню установлено:

- питание двухразовое – завтрак и обед, завтрак соответствует завтраку для питания льготной категории детей старше 11 лет (письмо № 26-120//1174 от 28.08.2020)

При рассмотрении меню обедов установлено

меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, при этом включая содержание белков, жиров и углеводов в каждом блюде, приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборниками рецептур,

- соотношение белков, жиров, углеводов соответствует нормируемому- 1:1,1:3,7, содержание белков в среднем 29,6 г на 1 ребенка в день, при нормируемом минимальном 27 г, углеводов- 108 г при нормируемом от 100 до 117 г.

- питание разнообразное, - первые блюда – щи, супы, борщ, , свекольник, вторые блюда – зразы, голубцы, сырникам, куры тушеные, плов, омлет

- распределение калорийности обедов от суточной потребности соответствует рекомендуемой

- запрещенных блюд и продуктов нет

- общая энергетическая ценность рациона достаточная – 825,3 ккал при необходимой минимальной от 813, 9 до 949,5 ккал для возраста старше 11 лет

- Масса блюд для учащихся соответствует нормируемой – первые блюда 250 г, мясные блюда - котлеты, колбаски, куры тушеные, - 100 г, плов, зразы картофельные с мясом, запеченные в сметане, соус картофельный с мясом и овощами – 250 г, гарниры – 180 г

В меню так же включены яичные блюда – омлет, творожные блюда- сырники из творога, в качестве третьего блюда – чай, компот из сухофруктов, кисель,

**В связи с вышеизложенным меню согласовано**

Зам. начальника ТО

Садовская Т.Н.

**СОГЛАСОВАНО:** Зам. Начальника Территориального  
Отдела Управления Роспотребнадзора по РО в  
городах Каменске-Шахтинском, Донецке, Зверево,  
Гуково, Красный Сулин Красносулинском и Каменском  
районах \_\_\_\_\_ Т.Н.  
Садовская

" " \_\_\_\_\_ 2020 г

**СОГЛАСОВАНО:** Директор МБОУ СОШ \_\_\_\_\_

**УТВЕРЖДАЮ:** Индивидуальный предприниматель



" " \_\_\_\_\_ 2020 г

## Примерное 10-дневное меню.

# Организация горячих обедов обучающихся и детей ОВЗ

### 1 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА МБ	250	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	264	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	9,6	21,6	9,2	274,7	0,2	0,3	0	1,5	12,1	16,4	94,8	1,2
2008	331	КОЛБАСКИ МЯСНЫЕ	150	5,3	4,6	34,9	200,2	0,1	0	0	1,2	15,8	7,6	41,4	1,0
2008	402	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	0	2,5	0	0	11,5	7	12	0,3
		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0	0	14,9	58,1	0	0	0	0	8,4	1,8	0	0
		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	29,6	33,8	117,7	896,6	0,8	6,9	0,2	7,5	108,9	92,6	310,3	6,3	
Итого за прием пищи:				29,6	33,8	117,7	896,6	0,8	6,9	0,2	7,5	108,9	92,6	310,3	6,3
Всего за день:				29,6	33,8	117,7	896,6	0,8	6,9	0,2	7,5	108,9	92,6	310,3	6,3

### 2 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КУР. Б.	250	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	311	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	250	15,7	19,0	39,1	393,7	0,1	2,0	0,3	3,1	30,2	42,5	179,0	1,7
2008		ПЛОВ С МЯСОМ ПТИЦЫ	60	0,7	0	1,4	8,4	0	6	0	0	8,4	12	15,6	0,6
		ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,2	0	15,3	60,5	0	0	0	0	12,9	5,8	7,4	0,7
		ЧАЙ С САХАРОМ	26,7	22,1	119,2	782,9	0,4	12,5	0,5	4,9	101,2	106,8	330,5	5,7	
Итого за прием пищи:				26,7	22,1	119,2	782,9	0,4	12,5	0,5	4,9	101,2	106,8	330,5	5,7
Всего за день:				26,7	22,1	119,2	782,9	0,4	12,5	0,5	4,9	101,2	106,8	330,5	5,7

### 3 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
2008	85	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б	250	5,1	6,9	13,2	137,4	0,1	16,0	0,2	1,5	52,9	30,4	77,9	1,7

		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	288	КОТЛЕТКА МЯСНАЯ	80	13,0	12,3	11,2	210,2	0	0,3	0	1,5	9,5	5,6	19,0	0,4
2008	124	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ В МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,3	5,2	21,7	146,1	0,2	10,3	0	0,2	51,9	30,5	89,6	1,3
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	1,1	2	4,0	39,0	0	6,4	0	0,9	21,1	11,4	24,5	0,6
2008	411	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
		КИСЕЛЬ	200	0	0	18,9	74,1	0	0	0	0	11,4	1,9	4,3	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>28,7</b>	<b>26,8</b>	<b>109,2</b>	<b>796,2</b>	<b>0,5</b>	<b>33,0</b>	<b>0,2</b>	<b>5,7</b>	<b>165,2</b>	<b>106,2</b>	<b>282,5</b>	<b>5,6</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>28,7</b>	<b>26,8</b>	<b>109,2</b>	<b>796,2</b>	<b>0,5</b>	<b>33,0</b>	<b>0,2</b>	<b>5,7</b>	<b>165,2</b>	<b>106,2</b>	<b>282,5</b>	<b>5,6</b>

#### 4 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг
<b>Обед</b>															
2008	95	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ НА М/Б	250	4,9	7,1	16,2	149,1	0,1	4,6	0,2	1,7	30,6	26,7	78,7	1,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	254	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	80	8,5	17,9	0,3	201,6	0,2	0	0	0	25,1	14,3	113,9	1,3
2008	181	ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	6	5,4	28	184,2	0,2	0	0	3,4	22,2	90,9	135,0	3,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	14,9	58,1	0	0	0	0	8,4	1,8	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>25,6</b>	<b>30,8</b>	<b>99,6</b>	<b>782,4</b>	<b>0,7</b>	<b>4,6</b>	<b>0,2</b>	<b>6,7</b>	<b>104,7</b>	<b>160,1</b>	<b>394,8</b>	<b>7,5</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>25,6</b>	<b>30,8</b>	<b>99,6</b>	<b>782,4</b>	<b>0,7</b>	<b>4,6</b>	<b>0,2</b>	<b>6,7</b>	<b>104,7</b>	<b>160,1</b>	<b>394,8</b>	<b>7,5</b>

#### 5 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг
<b>Обед</b>															
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М-К/Б	250	5,0	6,8	16,1	148,2	0,1	12,6	0,2	1,5	51,1	31,7	80,1	1,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	310	МЯСО ПТИЦЫ ТУШЕННОЕ С МОРКОВЬЮ И ЛУКОМ	100	14,0	15,6	5,5	224,1	0,1	2,5	0,6	2,5	32,2	27,0	131,9	1,4
2008	331	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,3	4,6	34,9	200,2	0,1	0	0	1,2	15,8	7,6	41,4	1,0

2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА" 2	60	1,0	2,1	5,5	44,1	0	2,4	0	0,9	22,2	12,0	24,0	0,7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,3	60,5	0	0	0	0	12,9	5,8	7,4	0,7
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>31,7</b>	<b>29,5</b>	<b>117,5</b>	<b>866,5</b>	<b>0,5</b>	<b>17,5</b>	<b>0,8</b>	<b>7,7</b>	<b>152,6</b>	<b>110,5</b>	<b>352,0</b>	<b>7,2</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>31,7</b>	<b>29,5</b>	<b>117,5</b>	<b>866,5</b>	<b>0,5</b>	<b>17,5</b>	<b>0,8</b>	<b>7,7</b>	<b>152,6</b>	<b>110,5</b>	<b>352,0</b>	<b>7,2</b>

### 6 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Обед</b>																	
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	4,9	4,1	16,3	121,9	0,1	4,6	0,2	0,3	29,5	20,6	65,6	1,2		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С Т/О ПОДЛИВОЙ	80	10,6	10,5	7,9	173,9	0	8,4	0,2	1,6	30,7	15,3	39,8	0,8		
2008	51	ВИНЕГРЕТ	150	3,1	3,4	17,8	112,9	0,1	11,9	0	1,6	46,1	33,5	77,2	1,7		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	14,9	58,1	0	0	0	0	8,4	1,8	0	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>24,8</b>	<b>18,4</b>	<b>97,1</b>	<b>656,2</b>	<b>0,4</b>	<b>24,9</b>	<b>0,4</b>	<b>5,1</b>	<b>133,1</b>	<b>97,6</b>	<b>249,8</b>	<b>5,3</b>		
<b>Всего за день:</b>				<b>24,8</b>	<b>18,4</b>	<b>97,1</b>	<b>656,2</b>	<b>0,4</b>	<b>24,9</b>	<b>0,4</b>	<b>5,1</b>	<b>133,1</b>	<b>97,6</b>	<b>249,8</b>	<b>5,3</b>		

### 7 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Обед</b>																	
2008	111	СУП С КРУПОЙ И МЯСОМ	250	4,5	4,1	16,5	121,1	0,1	4,6	0,2	0,1	25,5	23,6	70,5	1,0		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	142/30	24,6	18,1	49,2	462,3	0,1	0,3	0,1	3,0	187,3	28,5	247,4	1,0		
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,3	60,5	0	0	0	0	12,9	5,8	7,4	0,7		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>32,4</b>	<b>22,4</b>	<b>101,1</b>	<b>738,6</b>	<b>0,3</b>	<b>4,9</b>	<b>0,3</b>	<b>3,9</b>	<b>234,9</b>	<b>71,1</b>	<b>358,9</b>	<b>3,5</b>		
<b>Всего за день:</b>				<b>32,4</b>	<b>22,4</b>	<b>101,1</b>	<b>738,6</b>	<b>0,3</b>	<b>4,9</b>	<b>0,3</b>	<b>3,9</b>	<b>234,9</b>	<b>71,1</b>	<b>358,9</b>	<b>3,5</b>		

8 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
2008	82	СВЕКОЛЬНИК НА М/КБ	250/10	2,4	6,1	17,1	137,6	0,1	7,0	0,2	1,5	56,4	30,2	66,0	1,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	158	ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАНЕ или ЗАПЕКАНКА	250	18,0	25,3	23,3	411,9	0,3	11,4	0,3	2,8	63,3	47,4	216,0	2,7
2008		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	60	1,7	0,1	3,8	22,7	0,1	2,4	0	0,7	10,5	11,1	32,7	0,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0	0	18,9	74,1	0	0	0	0	11,4	1,9	4,3	0
Итого за прием пищи:				28,3	31,9	103,3	835,7	0,7	20,8	0,5	6,6	160,0	117,0	386,2	6,3
Всего за день:				28,3	31,9	103,3	835,7	0,7	20,8	0,5	6,6	160,0	117,0	386,2	6,3

Обед

9 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
2008	89	РАССОЛЬНИК С СМЕТАНОЙ	250/10	5,3	9,1	17,1	178,2	0,1	5,6	0,2	1,9	43,6	27,4	97,8	1,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	309	СОУС КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ И ОВОЩАМИ	250	8,8	20,9	22,7	318,6	0,3	11,4	0,2	2,4	37,3	43,3	137,8	2,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,3	60,5	0	0	0	0	12,9	5,8	7,4	0,7
Итого за прием пищи:				20,5	30,4	95,3	746,7	0,6	17,0	0,4	5,9	112,2	102,9	310,2	5,9
Всего за день:				20,5	30,4	95,3	746,7	0,6	17,0	0,4	5,9	112,2	102,9	310,2	5,9

Обед

## 10 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
<b>Обед</b>															
2008	83	БОРЩ СИБИРСКИЙ НА М/Б	250	6,4	6,9	17,9	162,0	0,1	9,5	0,2	1,5	57,5	34,9	109,0	2,0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	217	ОМЛЕТ С КОЛБАСОЙ	150	14,0	19,3	2,1	242,9	0,2	0,2	1,7	83,6	17,7	204,8	2,3	
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,8	8,4	7,6	115,4	0	2,8	0,2	0	36,9	13,5	33,3	0,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	14,9	58,1	0	0	0	0	8,4	1,8	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>28,4</b>	<b>35,0</b>	<b>82,7</b>	<b>767,8</b>	<b>0,5</b>	<b>12,5</b>	<b>0,6</b>	<b>4,8</b>	<b>204,8</b>	<b>94,3</b>	<b>414,3</b>	<b>6,5</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>28,4</b>	<b>35,0</b>	<b>82,7</b>	<b>767,8</b>	<b>0,5</b>	<b>12,5</b>	<b>0,6</b>	<b>4,8</b>	<b>204,8</b>	<b>94,3</b>	<b>414,3</b>	<b>6,5</b>

### Источник рецептуры:

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.