



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН

367020, г. Махачкала, ул. Абубакарова, 10, тел.: 67-81-98, факс: 67-90-70

« 11 » февраль 2019г.

№ 03/14 - 34

**Заместителю Председателя
Правительства Республики Дагестан
Министру образования и науки
Республики Дагестан
У.А. Омаровой**

Уважаемая Уммупазиль Авадиевна!

№ 01-178/19 от 22.01.2019г.

Во исполнение пункта 3 протокола совещания по рассмотрению представления Прокуратуры РД об устранении нарушений законодательства в сфере организации питания в образовательных организациях республики №11/9-08/2 от 18.01.2019 г. Министерство здравоохранения направляет рекомендуемое примерное единое меню питания в общеобразовательных организациях, составленное главным внештатным специалистом – диетологом Минздрава РД на основании СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

К сведению сообщаем, что в соответствии с разделом СанПиН 2.4.5.2409-08 VI (Требования к организации здорового питания и формированию примерного меню) примерное меню разрабатывается юридическим лицом или индивидуальным предпринимателем, обеспечивающим питание в образовательном учреждении и согласовывается руководителями образовательного учреждения и территориального органа исполнительной власти, уполномоченным осуществлять государственный санитарно-эпидемиологический надзор.

Примерное меню разрабатывается с учетом сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам обучающихся (7 – 11 и 12 - 18 лет).

Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

При разработке примерного меню учитывают: продолжительность пребывания обучающихся в общеобразовательном учреждении, возрастную категорию и физические нагрузки обучающихся.

Приложение: примерное меню для школьников разных возрастных групп (7 – 11 и 12 - 18 лет) на 6 листах.

Врио министра



С.Д. Ахмедов

Категория: Школьники от 7 до 11 лет

№ рецептур	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	С
				Б	Ж	У		
День 1								
33	ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	9,	6,6	20,64	187,04	0,9
132	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	170	2,6	10,2	11,05	41,89	5,1
41	ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0
5	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	1,07	3,07	20,93	107,21	0
118	ЗАВТРАК 2	Кисель	200	0,	0,	19,6	80	30
11	ОБЕД	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	45	3,19	0,74	2,21	40,85	11,592
37	ОБЕД	Суп крестьянский со сметаной	200	1,62	2,42	13,2	92,08	7,08
98	ОБЕД	Котлета мясная рубленая, запеченная с соусом молочным	80	9,94	9,15	6,49	155,61	0,176
57	ОБЕД	Рагу овощное	150	5,09	3,75	14,45	126,31	8,43
124	ОБЕД	Компот из свежих фруктов	180	6,98	6,98	16,07	62,44	2,88
6	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	0,4	2,4	17,73	75,6	0
5	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	1,07	3,07	20,93	107,21	0
5	ПОЛДНИК	Салат витаминный с растительным маслом	45	3,22	0,51	3,54	45,41	8,55
2	ПОЛДНИК	Печенье витаминизированное	10	1,15	2,05	6,6	47	0
125	ПОЛДНИК	Кофейный напиток из цикория с молоком	170	4,08	4,08	18,67	125,66	0,765
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				49,51	63,32	192,21	1369,11	75,473
День 2								
81	ЗАВТРАК	Пудинг творожный с изюмом запеченный	120	10,67	15,31	16,58	230,1	0,468
115	ЗАВТРАК	Соус сметанный сладкий	25	1,38	0,91	1,98	33,4	0,065
118	ЗАВТРАК	Кисель	200	0,	0,	19,6	80	30
5	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	1,07	3,07	20,93	107,21	0
118	ЗАВТРАК 2	Кисель	200	0,	0,	19,6	80	30
4	ЗАВТРАК 2	Зефир	7	0,	0,07	5,7	21,7	0
4	ОБЕД	Икра кабачковая	45	4,	0,85	3,46	53,55	3,15
39	ОБЕД	Суп овощной на курином бульоне	200	0,5	3,44	8,36	61,2	14,34
108	ОБЕД	Курица отварная	70	9,95	15,58	0,	162,73	0,938
115а	ОБЕД	Соус сметанный	25	1,2	0,41	0,74	19,24	0,018

60	ОБЕД	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	150	5,85	4,51	25,4	173,79	12,45
123	ОБЕД	Компот из свежемороженых ягод	180	0,07	0,18	15,68	62,5	36
6	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	0,4	2,4	17,73	75,6	0
5	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	1,07	3,07	20,93	107,21	0
140а	ПОЛДНИК	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43	60
3	ПОЛДНИК	Вафли	7	0,23	0,2	5,42	24,79	0
133	ПОЛДНИК	Чай сладкий с лимоном	170	3,45	0,19	11,31	44,69	3,451
48	ПОЛДНИК	Капуста тушеная	150	6,72	3,18	6,98	119,7	16,95
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			47,46	53,57	208,5	1500,41	207,83
	День 3							
69	ЗАВТРАК	Каша пшеничная с тыквой	150	7,89	5,54	21,66	180,42	3,075
126	ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	180	4,54	4,12	19,35	130,81	6,624
5	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	1,07	3,07	20,93	107,21	0
130	ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый или овощной	200	0,2	1,	20,2	92	4
7	ОБЕД	Салат зеленый с растительным маслом	45	3,23	0,63	0,97	35,48	4,738
35	ОБЕД	Суп гороховый вегетарианский	200	0,48	5,72	16,12	101,88	4,26
47	ОБЕД	Гренки для супов	45	0,72	6,84	43,74	214,2	0
86	ОБЕД	Котлеты рыбные любительские	80	2,49	17,88	4,77	109,3	0,496
56	ОБЕД	Пюре картофельное	150	4,68	3,26	8,04	123,9	3,135
122	ОБЕД	Компот из сухофруктов	180	0,	0,94	24,26	96,7	0,72
6	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	0,4	2,4	17,73	75,6	0
140	ПОЛДНИК	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	10
137	ПОЛДНИК	Олады с яблоками	65	3,22	4,71	21,95	130,68	1,176
119	ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток	200	6,4	5,6	8,2	118	1,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			35,72	62,11	237,72	1563,18	39,624
	День 4							
80	ЗАВТРАК	Запеканка творожная с изюмом	120	11,66	16,99	14,17	232,21	0,672
113	ЗАВТРАК	Соус молочный сладкий	25	0,86	1,03	2,02	29,42	0,083
118	ЗАВТРАК	Кисель	200	0,	0,	19,6	80	30
41	ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0
5	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	1,07	3,07	20,93	107,21	0
119	ЗАВТРАК 2	Кисломолочный напиток	200	6,4	5,6	8,2	118	1,4
20	ОБЕД	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	45	3,22	0,5	2,02	39,91	7,938
29	ОБЕД	Борщ с фасолью со сметаной	200	1,44	3,26	7,48	77,46	9,48
102	ОБЕД	Печень по-строгановски	70	4,05	10,08	2,48	85,06	0,364
54	ОБЕД	Картофель отварной	150	4,23	2,89	16,17	144,44	21
124	ОБЕД	Компот из свежих фруктов	180	6,98	6,98	16,07	62,44	2,88

5	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	1,07	3,07	20,93	107,21	0
6	ПОЛДНИК	Салат зеленый с огурцом с растительным маслом	45	3,21	0,46	0,99	34,56	3,231
4	ПОЛДНИК	Зефир	7	0,	0,07	5,7	21,7	0
132	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	170	2,6	10,2	11,05	41,89	5,1
85	ПОЛДНИК	Кнели рыбные отварные	70	1,05	17,14	1,92	72,24	0,084
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			47,94	89,64	149,83	1328,55	82,232
	Итого за весь период			180,63	268,64	788,26	5761,25	405,159
	Среднее значение за период			45,158	67,16	197,065	1440,3125	101,29
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			3,135	4,663	13,682	5761,25	

Категория: Школьники от 12 до 18 лет

№ рецептур	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	С
				Б	Ж	У		
День 1								
33	ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	11,25	8,25	25,8	233,8	1,125
132	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	3,06	12,	13,	49,28	6
41	ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0
5	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	70	1,5	4,3	29,3	150,1	0
118	ЗАВТРАК 2	Кисель	200	0,	0,	19,6	80	30
11	ОБЕД	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	60	4,25	0,99	2,95	54,46	15,456
37	ОБЕД	Суп крестьянский со сметаной	250	2,03	3,03	16,5	115,1	8,85
98	ОБЕД	Котлета мясная рубленая, запеченная с соусом молочным	80	9,94	9,15	6,49	155,61	0,176
57	ОБЕД	Рагу овощное	180	6,1	4,5	17,33	151,58	10,116
124	ОБЕД	Компот из свежих фруктов	200	7,76	7,76	17,86	69,38	3,2
6	ОБЕД	Хлеб ржаной	50	0,5	3,	22,17	94,5	0
5	ОБЕД	Хлеб пшеничный	70	1,5	4,3	29,3	150,1	0
5	ПОЛДНИК	Салат витаминный с растительным маслом	60	4,29	0,68	4,72	60,54	11,4
2	ПОЛДНИК	Печенье витаминизированное	20	2,3	4,1	13,2	94	0
125	ПОЛДНИК	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,8	4,8	21,96	147,84	0,9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				59,38	75,16	240,28	1681,09	87,223
День 2								
81	ЗАВТРАК	Пудинг творожный с изюмом запеченный	150	13,34	19,14	20,73	287,62	0,585
115	ЗАВТРАК	Соус сметанный сладкий	25	1,38	0,91	1,98	33,4	0,065
118	ЗАВТРАК	Кисель	200	0,	0,	19,6	80	30
5	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	70	1,5	4,3	29,3	150,1	0
118	ЗАВТРАК 2	Кисель	200	0,	0,	19,6	80	30
4	ЗАВТРАК 2	Зефир	20	0,	0,2	16,3	62	0
4	ОБЕД	Икра кабачковая	60	5,34	1,14	4,62	71,4	4,2
39	ОБЕД	Суп овощной на курином бульоне	250	0,62	4,3	10,45	76,5	17,925
108	ОБЕД	Курица отварная	80	11,37	17,81	0,	185,98	1,072
115a	ОБЕД	Соус сметанный	25	1,2	0,41	0,74	19,24	0,018

60	ОБЕД	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	180	7,02	5,42	30,47	208,55	14,94
123	ОБЕД	Компот из свежемороженых ягод	200	0,08	0,2	17,42	69,44	40
6	ОБЕД	Хлеб ржаной	50	0,5	3,	22,17	94,5	0
5	ОБЕД	Хлеб пшеничный	70	1,5	4,3	29,3	150,1	0
140а	ПОЛДНИК	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43	60
3	ПОЛДНИК	Вафли	24	0,8	0,7	18,6	85	0
133	ПОЛДНИК	Чай сладкий с лимоном	200	4,06	0,22	13,3	52,58	4,06
48	ПОЛДНИК	Капуста тушеная	180	8,06	3,82	8,37	143,64	20,34
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			57,67	66,07	271,05	1893,05	223,205
	День 3							
69	ЗАВТРАК	Каша пшеничная с тыквой	250	13,15	9,23	36,1	300,7	5,125
126	ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	200	5,04	4,58	21,5	145,34	7,36
5	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	70	1,5	4,3	29,3	150,1	0
130	ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый или овощной	200	0,2	1,	20,2	92	4
7	ОБЕД	Салат зеленый с растительным маслом	60	4,31	0,84	1,29	47,3	6,318
35	ОБЕД	Суп гороховый вегетарианский	250	0,6	7,15	20,15	127,35	5,325
47	ОБЕД	Гренки для супов	60	0,96	9,12	58,32	285,6	0
86	ОБЕД	Котлеты рыбные любительские	80	2,49	17,88	4,77	109,3	0,496
56	ОБЕД	Пюре картофельное	180	5,62	3,91	9,65	148,68	3,762
122	ОБЕД	Компот из сухофруктов	200	0,	1,04	26,96	107,44	0,8
6	ОБЕД	Хлеб ржаной	50	0,5	3,	22,17	94,5	0
140	ПОЛДНИК	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	10
137	ПОЛДНИК	Оладьи с яблоками	80	3,96	5,8	27,02	160,84	1,448
119	ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток	200	6,4	5,6	8,2	118	1,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			45,13	73,85	295,43	1934,15	46,034
	День 4							
80	ЗАВТРАК	Запеканка творожная с изюмом	150	14,58	21,24	17,72	290,26	0,84
113	ЗАВТРАК	Соус молочный сладкий	25	0,86	1,03	2,02	29,42	0,083
118	ЗАВТРАК	Кисель	200	0,	0,	19,6	80	30
41	ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0
5	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	70	1,5	4,3	29,3	150,1	0
119	ЗАВТРАК 2	Кисломолочный напиток	200	6,4	5,6	8,2	118	1,4
20	ОБЕД	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	60	4,29	0,66	2,7	53,21	10,584
29	ОБЕД	Борщ с фасолью со сметаной	250	1,8	4,07	9,35	96,82	11,85
102	ОБЕД	Печень по-строгановски	80	4,62	11,52	2,84	97,21	0,416
54	ОБЕД	Картофель отварной	180	5,08	3,47	19,4	173,32	25,2
124	ОБЕД	Компот из свежих фруктов	200	7,76	7,76	17,86	69,38	3,2

5	ОБЕД	Хлеб пшеничный	70	1,5	4,3	29,3	150,1	0
6	ПОЛДНИК	Салат зеленый с огурцом с растительным маслом	60	4,28	0,62	1,31	46,09	4,308
4	ПОЛДНИК	Зефир	20	0,	0,2	16,3	62	0
132	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	3,06	12,	13,	49,28	6
85	ПОЛДНИК	Кнели рыбные отварные	80	1,2	19,58	2,2	82,56	0,096
		Итого за весь период		57,03	104,65	191,2	1622,55	93,977
		Среднее значение за период		219,21	319,73	997,96	7130,84	450,439
		Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности		54,803	79,933	249,49	1782,71	112,60975
				3,074	4,484	13,995	7130,84	