



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 Карачаево-Черкесской Республике

пр. Ленина, д.136, г. Черкесск, 369000  
тел/факс (8782) 20-00-27/20-10-96 E-mail  
upr@09.rospotrebnadzor.ru

ОКПО 73656798 ОГРН 1050900921235 ИНН/КПП 0917000450/ 091701001

№ 09-00-03/11-11488-2020  
от 02.09.2020г.

Директору МКОУ  
«СОШ №1 ст. Зеленчукская»

**Величко Е.М.**

О согласовании  
примерного меню

Управление Роспотребнадзора по КЧР на основании экспертного заключения  
ФБУЗ «ЦГиЭ в КЧР» №04-117-2020 от 26.08.2020г. согласовывает перспективное  
двухнедельное меню для учащихся возрастной категории 7-11 лет МКОУ «СОШ  
№1 ст. Зеленчукская» на 2020-2021 учебный год.

Копия экспертного заключения прилагается.

**Руководитель**



**С.В. Бескакотов**



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ  
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
"ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКОЙ  
РЕСПУБЛИКЕ"

369000, Карачаево-Черкесская республика, г. Черкесск, пр-т Ленина, 136, тел. (8782) 20-04-97,  
факс. (8782) 20-04-97

ОГРН 105900920982 ИНН/КПП 0917000428/263601001

АТТЕСТАТ АККРЕДИТАЦИИ RA.RU.710

УТВЕРЖДАЮ  
ТЕХНИЧЕСКИЙ ДИРЕКТОР



ОБЛАСТНОЙ  
ОБЪЕДИНЕННЫЙ  
ЦЕНТР  
"ЦГ и Э в КЧР"

ЧАГАРОВ К.П.  
2020г.

04-117-2020 от 26.08.2020

**Экспертное заключение  
санитарно-эпидемиологической экспертизы рациона питания в  
детских и подростковых учреждениях**

Мной, экспертом Подсвировой И.Р.

на основании: поручения Роспотребнадзора по КЧР №09-00-03/12-10-10736  
– 2020 от 21.08.2020г.

(номер и дата предписания)

**Проведена санитарно-эпидемиологическая экспертиза:**

Примерного 10 - дневного меню рациона питания учащихся 1- 4 классов  
МКОУ "СОШ №1 ст. Зеленчукская" на 2020 – 2021 учебный год

указать наименование рациона питания

**Перечень документов, поступивших на экспертизу:**

1. Проект рациона питания - 2-х недельный

2. Перечень помещений пищеблока образовательного учреждения с указанием набора помещений.
3. Пояснительная записка о наличии технологического и холодильного оборудования.
4. Прейскурант стоимости рациона питания по приемам пищи.

Экспертиза проведена в соответствии:

- СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания в общеобразовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования"

- МР 2.4.0179-20 "Поорганизации питания обучающихся общеобразовательных организаций"

(перечислить нормативные документы с указанием пунктов)

**В ходе санитарно-эпидемиологической экспертизы установлено:**

1. Наименование образовательного учреждения: МКОУ "СОШ №1 ст. Зеленчукская "

2. Возрастная группа обучающихся (воспитанников), для которых предназначен рацион питания: учащиеся 1 – 4 х классов.

3. Общая характеристика структуры рациона питания:

Организовано двухразовое горячее питание; завтрак, обед. Интервал между приемами пищи не превышает 3,5 часов. Меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде. Приведены ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборником рецептур. При составлении блюд использован сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технологических нормативов 2011год. Сост. Тутельян В.А. Меню составлено для одной возрастной группы – с7 до 11 лет. Меню разнообразное – включены рыбные, мясные, молочные, овощные блюда ( с учетом финансирования и прейскуранта цен). Повторов блюд, кулинарных изделий в смежные дни и приемы пищи и в течение всего периода времени не допускается. Рацион питания соответствует структуре производственных помещений пищеблока.

4. Экспертиза ассортимента пищевых продуктов, блюд и кулинарных изделий:

Меню разнообразное – включены рыбные, мясные, молочные, овощные блюда ( с учетом финансирования и прейскуранта цен). Блюд и кулинарных изделий, запрещенных или не рекомендованных для использования в питании детей и подростков в организованных коллективах нет.

Технология приготовления блюд и кулинарных изделий, включенных в рацион питания, обеспечивает безопасность приготовленных блюд и их пищевую ценность. С целью соблюдения принципов щадящего питания используется определенные способы приготовления пищи, такие , как варка, тушение, запекание.

Ежедневно в меню включены мясо, молоко, овощи, масло сливочное и растительное, хлеб пшеничный, ржаной. Рыба один раз в три дня. Завтрак состоит из горячего блюда и горячего напитка. Обед включает закуску, первое, второе и сладкое блюдо (чай, компот). Объем порций блюд и кулинарных изделий соответствует нормам.

5. Экспертиза пищевой ценности всего рациона питания:

Рацион питания сбалансирован согласно нормам возрастной физиологической потребности в пищевых веществах и энергии для детей и подростков от 7 до 11 лет. Распределение калорийности в процентном отношении при двухразовом питании составляет – завтрак 25%, обед 35%. соотношение, белков, жиров и углеводов составляет 1:1:4.

6. Экспертиза используемых форм обогащения рациона питания незаменимыми микронутриентами:

для дополнительного обогащения рациона питания микронутриентами используется йодированная соль, проводится С - витаминизация третьих блюд.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Представленное примерное 10 - дневное меню рациона питания учащихся 1-4 классов МКОУ "СОШ № 1 ст. Зеленчукская" на 2020 – 2021 учебный год, соответствует СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания в общеобразовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования" МР2.4.0179-20 "Поорганизации питания обучающихся общеобразовательных организаций"

Эксперт

Подсвинова И.Р.



Руководитель Центра управления качеством образования ЦУО КЧР  
 О.В. Бекдикитова

Примерное 10-дневное меню рациона питания учащихся 1-4 классов  
 МКОУ «СОШ №1 ст. Зеленчукская» 2020 - 2021 учебный год



Утверждаю:  
 Величко Е.М.

№ п/п	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	ККкал		С (мг)	А (мкг)	В1 (мг)	Са	Р	Мг	Fe	
1	1-й день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
	завтрак														
390	Каши Гречневая мол. с мед. и сахаром	200/100/5	30,00	23,00	124,20	217,95	0,00	0,00	0,78	896,00	942,00	0,00	0,00		
942	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,60	62,00	0,20	0,00	0,00	10,20	0,00	0,00	1,64		
3	Бутерброд с сыром	80/10	7,60	5,00	20,04	184,51	0,00	0,00	0,14	28,00	0,00	0,00	0,00		
	всего за завтрак		37,80	28,00	154,84	464,46	0,20	0,00	0,93	934,20	942,00	0,00	1,64		
215	Суп овощной	250	2,85	6,25	12,38	136,88	10,49	0,00	0,15	41,49	0,00	0,00	2,85		
476	Соленка отварная	80	5,44	7,85	6,53	70,66	1,12	0,00	0,04	15,60	0,00	0,00	0,42		
299	Картофельное пюре	150	3,18	6,46	25,80	165,98	17,51	0,00	0,12	46,63	0,00	0,00	1,04		
6/л	Салат из кв. капусты	80	2,80	0,00	1,30	19,00	0,00	0,00	0,00	25,00	20,00	0,00	1,20		
942	Хлеб ржаной	80	5,20	0,50	32,00	152,00	0,00	0,00	0,14	30,40	124,80	39,20	6,30		
	всего за обед	200	0,20	0,00	10,60	107,44	0,80	0,00	0,02	41,14	0,00	0,00	0,68		
	всего за 1-й день:		19,67	21,06	88,61	651,96	29,92	0,00	0,47	200,26	144,80	39,20	12,49		
	2-й день		57,47	49,06	243,45	1116,42	30,12	0,00	1,39	1134,46	1086,80	39,20	14,13		
	завтрак														
390	Каши молочная из смеси круп	200	28,40	32,00	121,60	217,95	0,00	0,00	0,78	896,00	942,00	0,00	0,00		
942	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,60	62,00	0,20	0,00	0,00	10,20	0,00	0,00	1,64		
	Хлеб ржаной с маслом	80	5,20	0,50	32,00	218,00	0,00	0,00	0,14	30,40	124,80	39,20	3,12		
	всего за завтрак		34,00	32,50	164,20	497,95	0,20	0,00	0,92	936,60	1066,80	39,20	4,76		
180	Борщ с капустой	250	2,70	7,25	14,33	139,75	21,59	0,00	0,15	65,99	0,00	0,00	3,52		
321	Рагу овощное с курицей	200	18,40	17,60	19,70	159,75	0,03	0,00	0,05	7,00	0,00	0,00	2,84		
	Хлеб пшеничный	60	0,00	0,00	1,80	19,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76	180,80	0,00	0,00	0,12	20,80	66,40	28,00	6,30		
942	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,60	110,94	0,00	0,00	0,00	2,13	0,00	0,00	0,00		
	всего за обед		27,58	25,57	86,19	616,24	21,62	0,00	0,32	95,92	66,40	28,00	12,66		
	всего за 2-й день:		61,58	58,07	250,39	1108,19	21,82	0,00	1,24	1032,52	1133,20	67,20	17,42		



<b>6-й день</b>													
	<b>завтрак</b>												
390	Суп молочный с рисом	200	28,00	22,80	127,00	217,95	0,00	0,00	0,26	876,00	814,00	0,00	0,00
942	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,60	62,00	0,20	0,00	0,00	10,20	0,00	0,00	1,64
3	Бульон с сыром	80/10	7,60	5,00	20,04	184,51	0,00	0,00	0,14	28,00	0,00	0,00	3,12
	<b>обед</b>												
	<b>всего за завтрак</b>				<b>157,64</b>	<b>464,46</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,41</b>	<b>914,20</b>	<b>814,00</b>	<b>0,00</b>	<b>4,76</b>
197	Расолюнок Ленинградский	250	3,85	16,35	14,88	200,33	7,82	0,00	0,11	29,71	0,00	0,00	2,33
413	Макaronны отварные с маслом сливочным	150	5,00	10,20	100,50	140,05	0,00	0,00	0,07	11,76	0,00	0,00	9,83
591	котлета из говядины	80	18,90	12,40	0,10	149,60	1,09	0,00	0,15	14,67	0,00	0,00	3,63
6/1	Салат из кв. капусты с луком	80	2,80	0,00	1,30	19,00	0,00	0,00	0,00	25,00	20,00	0,00	1,20
942	Хлеб ржаной	80	5,20	0,50	32,00	153,00	0,00	0,00	0,14	30,40	124,80	39,20	6,30
	<b>всего за обед</b>	<b>200</b>	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>10,60</b>	<b>62,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2,13</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>всего за 6-й день:</b>		<b>72,15</b>	<b>67,25</b>	<b>317,02</b>	<b>1187,44</b>	<b>9,11</b>	<b>0,00</b>	<b>0,87</b>	<b>1027,87</b>	<b>958,80</b>	<b>39,20</b>	<b>23,28</b>
<b>7-й день</b>													
	<b>завтрак</b>												
390	Каши манная молочная	200	28,00	22,80	127,00	219,95	0,00	0,00	0,26	876,00	814,00	0,00	2,00
942	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,60	62,00	0,20	0,00	0,00	10,20	0,00	0,00	1,64
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>80</b>	<b>6,08</b>	<b>0,72</b>	<b>39,76</b>	<b>180,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,12</b>	<b>20,80</b>	<b>66,40</b>	<b>28,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>всего за завтрак</b>		<b>34,48</b>	<b>23,52</b>	<b>177,36</b>	<b>462,75</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,38</b>	<b>907,00</b>	<b>880,40</b>	<b>28,00</b>	<b>3,64</b>
207	Суп гороховый	250	1,25	7,58	17,35	180,30	3,77	0,00	0,26	98,77	0,00	0,00	4,65
590	Жаркое по-домашнему с мясом	200	18,40	17,60	19,70	260,15	0,03	0,00	0,05	7,00	0,00	0,00	0,88
	<b>Отвар кашеенный</b>	<b>60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,80</b>	<b>19,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
942	Хлеб ржаной	80	5,20	0,50	32,00	152,00	0,00	0,00	0,14	30,40	124,80	39,20	6,30
	<b>всего за обед</b>	<b>200</b>	<b>0,40</b>	<b>0,50</b>	<b>10,60</b>	<b>62,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>всего за 7-й день:</b>		<b>59,73</b>	<b>49,20</b>	<b>258,81</b>	<b>1136,20</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,83</b>	<b>1043,17</b>	<b>1005,20</b>	<b>67,20</b>	<b>15,47</b>
<b>8-й день</b>													
	<b>завтрак</b>												
390	Каши Гречневая молочная	200	28,00	22,80	127,00	217,95	0,00	0,00	0,26	876,00	814,00	0,00	0,00
942	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,60	62,00	0,20	0,00	0,00	10,20	0,00	0,00	1,64
	<b>Пирожок с капустой</b>	<b>80</b>	<b>6,08</b>	<b>0,72</b>	<b>39,76</b>	<b>180,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,12</b>	<b>20,80</b>	<b>66,40</b>	<b>28,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>всего за завтрак</b>		<b>34,48</b>	<b>23,52</b>	<b>177,36</b>	<b>460,75</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,38</b>	<b>907,00</b>	<b>880,40</b>	<b>28,00</b>	<b>1,64</b>
	<b>обед</b>												
169	борщ со св. капустой со сметаной	250	9,15	7,25	17,88	280,66	12,28	0,00	0,08	45,46	0,00	0,00	2,57
486	Рыба тушенная в томатном соусе	80	13,87	7,85	6,53	115,26	5,39	0,06	0,00	0,06	7,06	0,00	0,44
299	Картофельное пюре	150	3,18	6,46	80,80	165,98	17,51	0,00	0,12	46,63	0,00	0,00	1,04
6/1	Помидоры квашенные	80	2,21	14,92	3,41	93,44	0,00	0,00	0,00	25,00	20,00	0,00	1,20
942	Хлеб ржаной	80	5,20	0,50	32,00	152,00	0,00	0,00	0,14	30,40	124,80	39,20	6,30
	<b>всего за обед</b>	<b>200</b>	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>10,60</b>	<b>62,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>всего за 8-й день:</b>		<b>68,49</b>	<b>60,50</b>	<b>328,58</b>	<b>1330,09</b>	<b>35,38</b>	<b>0,06</b>	<b>0,72</b>	<b>1054,55</b>	<b>1032,26</b>	<b>67,20</b>	<b>13,19</b>

УПРАВЛЕНИЕ  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА  
ПО КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕЗСКОЙ  
РЕСПУБЛИКЕ  
Р.О. КЧР 369000  
г. Черкесск, пр. Ленина, 136

9-й день													
завтрак													
236	Суп молочный с макаронами	200	28,00	22,80	127,00	217,95	0,00	0,00	0,26	876,00	814,00	0,00	0,00
942	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,60	62,00	0,20	0,00	0,00	10,20	0,00	0,00	1,64
3	Булгурборд с сыром	80/10	7,60	5,00	20,04	184,51	0,00	0,00	0,14	28,00	0,00	0,00	6,30
всего за завтрак													
			36,00	27,80	157,64	404,46	0,20	0,00	0,41	914,20	814,00	0,00	7,94
обед													
170	Рассольник Ленинградский	250	2,33	8,25	75,28	200,33	8,18	0,00	0,05	50,60	0,00	25,18	1,15
413	Гречка отварная	200	6,76	9,80	10,16	172,90	0,00	0,00	0,07	11,76	0,00	0,00	9,83
606	Котлета рубленая, запеченная	80	9,40	7,16	10,56	259,45	11,34	0,00	0,12	12,29	0,00	0,00	1,80
315	Свежая тушеная	80	2,21	14,92	3,41	65,90	6,57	0,00	0,05	55,69	0,00	0,00	0,92
942	Хлеб ржаной	80	5,20	0,50	32,00	152,00	0,00	0,00	0,14	30,40	124,80	39,20	6,30
942	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,60	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
всего за обед													
			26,29	40,63	142,01	912,58	26,08	0,00	0,43	160,74	124,80	64,38	20,00
всего за 9-й день:													
			62,29	68,43	299,65	1377,04	26,28	0,00	0,83	1074,94	938,80	64,38	27,94
10-й день													
завтрак													
390	Каша пшеничная молочная	200	28,00	22,80	127,00	217,95	0,00	0,00	0,26	876,00	814,00	0,00	0,00
942	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,60	62,00	0,20	0,00	0,00	10,20	0,00	0,00	1,64
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76	180,80	0,00	0,00	0,12	20,80	66,40	28,00	2,80
всего за завтрак													
			34,48	23,52	177,36	460,75	0,20	0,00	0,38	907,00	880,40	28,00	1,64
обед													
218	Суп-лягца домашняя	250	7,70	17,76	41,74	200,00	0,50	0,00	0,05	19,70	0,00	0,00	0,58
321	Плов из птицы	200	18,72	22,72	28,80	250,20	11,32	0,00	0,08	48,78	0,00	43,22	2,84
	Огурец квашенный	60	0,00	0,00	1,80	19,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	80	5,20	0,50	32,00	152,00	0,00	0,00	0,14	30,40	124,80	39,20	6,30
942	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,60	62,00	0,00	0,00	0,00	2,13	0,00	0,00	0,00
всего за обед													
			5,60	0,50	42,60	683,20	0,00	0,00	0,14	32,53	124,80	39,20	6,30
всего за 10-й день:													
			40,08	24,02	219,96	1143,95	0,20	0,00	0,52	939,53	1005,20	67,20	7,94

Среднее потребление пищевых продуктов

Дни	белки	жиры	углеводы	ккал	Витамины			Минеральные вещества (мг)				
					С (мг)	А (мкг)	В1 (мг)	Са	Р	Mg	Fe	
1	57,47	49,06	243,45	1116,42	30,12	0,00	2,14	1153,56	962,00	0,00	17,25	
2	61,58	58,07	250,39	1108,19	33,81	0,00	2,04	1108,60	1010,00	43,22	17,42	
3	61,58	56,22	266,31	1071,78	20,25	0,00	0,99	1087,50	814,00	0,00	17,52	
4	68,04	71,18	292,04	1045,83	11,46	0,00	1,04	1025,55	814,00	0,00	15,02	
5	70,79	70,29	350,71	1166,70	24,96	0,00	1,08	1163,97	814,00	0,00	19,36	
6	72,15	67,25	317,02	1187,44	9,81	0	2,14	1074,97	1030	0	28,04	
7	59,73	49,20	258,81	1136,20	6,8	0	0,94	446,61	0	0	19,27	
8	68,49	60,50	328,58	1330,09	35,38	0,06	2,01	1102,9	969,06	0	16,32	
9	62,29	68,43	299,65	1377,04	27,79	0	2,12	1163,18	1010	25,18	25,44	
10	40,08	24,02	219,96	1143,95	95,00	0,00	1,81	993,83	1010,00	0,00	11,06	
Итого за 10 дней		57,42	282,09	1168,36	20,10	0,06	1,63	1135,20	843,30	6,80	18,67	

УПРАВЛЕНИЕ  
РОСГОТРЕБНАДЗОРА  
ПО КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКОЙ  
РЕСПУБЛИКЕ  
РФ, КЧР 369000  
г. Черкесск, пр. Ленина, 136



При составлении примерного меню использован сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /авт.-сост. А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко 2013 год  
Согласно СанПиН 24096-08 п.9.3. для дополнительного обогащения рациона микронулевыми при изготовлении блюд используется йодированная соль, проводится С-витаминизация третьих блюд.

УПРАВЛЕНИЕ  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА  
ПО КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕЗСКОЙ  
РЕСПУБЛИКЕ  
Фо, КЧР 369000  
г. Черкесск пр. Ленина, 136