



УТВЕРЖДАЮ  
Индивидуальный предприниматель

Л. Н. Дюкарева



СОГЛАСОВАНО  
Директор

Л. И. Рагулина

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Неделя: первая

День: понедельник

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№520 Сборник рецептур, 2013 г.	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	1/200/10	7,3	8,8	44,1	284	0,24	0,3	0,02	0	131,3	230	108,3	3,2
№1167 Сборник рецептур, 2013 г.	Чай с лимоном	1/200/15/7	0,2	0,1	15	61,3	0	0	0	0	9,7	3,3	0	0
№42 Сборник рецептур, 2013 г.	Сыр (Российский и др.)	1/15	2,3	3	0	37	0	0	0,1	0	120	5,4	76,8	0,1
	Хлеб пшеничный	1/30	3,1	0,4	20,2	85,5	0	0,1	0	0	8	11,2	27,5	0,5
	Итого		12,9	12,3	79,3	467,8	0,2	0,4	0,1	0,0	269,0	249,9	212,6	3,8

День: вторник

№586 Сборник рецептур, 2013 г.	Омлет натуральный	1/150	10,6	17,04	3	203	0,27	0,13	1,9	0	151,2	6,8	60,5	0,5
№1167 Сборник рецептур, 2013 г	Чай с лимоном	1/200/15/7												
			0,2	0,1	15	61,3	0	0	0	0	9,7	3,3	0	0
	Хлеб ржаной	30	1,6	0,3	9,1	41,3	0	0	0	0	5,3	4,8	21,8	0,5
№41 Сборник рецептур, 2013 г.	Масло сливочное	1/10	0,1	8,2	0,1	75	0,1	0	0	0,8	2,2	0,3	1,9	0
№42 Сборник рецептур, 2013 г.	Сыр (Российский и др.).	1/15	2,3	3	0	37	0	0	0,1	0	120	5,4	76,8	0,1
	Хлеб пшеничный	1/30	3,1	0,4	20,2	85,5	0	0,1	0	0	8	11,2	27,5	0,5
	Итого		17,9	29,04	47,4	503,1	0,37	0,23	2	0,8	296,4	31,8	188,5	1,6

День: среда

№126 Сборник рецептур, 2013 г.	Икра свекольная	1/60	1,44	4,56	6,9	77,4	0,03	0,24	9,9	2,2	23,3	19,1	37,3	1,05
ТТК	Котлета натуральная из филе кур	1/80	12,56	7,12	0,32	120	0,08	0,24	0,08	0	25	219,2	24,7	1,88
№897 Сборник рецептур, 2013 г.	Макаронные изделия отварные	1/150	4,5	6,8	27	187,2	0	1	0	0	36	32	174	2,4
№871 Сборник рецептур, 2010 г.	Кисель	1/200	0,6	0	25,2	103,2	0	0	3,6	0	20	0	12	0,4
	Хлеб ржаной	1/30	1,6	0,3	10,1	41,3	0	0	0	0	5,3	4,8	21,8	0,5
	Итого		20,7	18,78	70	529,1	0,11	1,48	13,58	2,2	109,6	275,1	269,8	6,23

День: четверг

№619 Сборник рецептур, 2016 г	Запеканка из творога со сметаной	1/150	20,1	13,2	23	333,2	0,06	0,09	2,85	0	2,2	15,7	205,5	0,5
№1167 Сборник рецептур, 2016 г.	Чай с сахаром	1/200/15	0,2	0,05	15,1	57	0	0	5,25	0	5,25	8,24	4,4	0,86
Сборник рецептур мучных кондитерск их изделий	Булочка	1/50	1,9	3,3	21,2	93	0	0,15	2,6	0,8	10,9	9,1	47,8	0,55
	Итого		22,2	16,55	59,3	483,2	0,06	0,24	10,7	0,8	18,35	33,04	257,7	1,91

День: пятница

№805 Сборник рецептур, 2013 г.	Тефтели мясные	1/80	4,4	6,8	6	102,4	0	0,1	0	0,1	5,3	1,6	78,1	1,2
№888 Сборник рецептур, 2013 г.	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	9,5	6,9	43,2	273	0	0,1	0	0	15,6	36	127,8	2,9
Табл. №32, Сборник рецептур, 2010 г.	Овощи свежие в нарезке	1/60	0,57	0,09	2,0	10,5	0	1,1	4,7	0	1	0	2,8	1,5
№389 Сборник рецептур, 2013 г.	Сок фруктовый	1/200	1	0	23,4	94	0	0,1	80	0	36	0	26	0,6
	Хлеб ржаной	1/30	1,6	0,3	10,1	41,3	0	0	0	0	5,3	4,8	21,8	0,5
	Итого		17,07	14,09	85	521,2	0	1,4	84,7	0,1	63,2	42,4	256,5	6,7

Неделя: вторая

День: понедельник

№520 Сборник рецептур, 2013 г.	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	1/200/10	5,6	6,5	36	228	0,1	1,15	0,08	0	166,7	219	53,3	1,15
№1167 Сборник рецептур, 2013 г.	Чай с лимоном	1/200/15/7	0,2	0,1	15	61,3	0	0	0	0	9,7	3,3	0	0
	Хлеб пшеничный	1/30	3,1	0,4	20,2	85,5	0	0,1	0	0	8	11,2	27,5	0,5
№42 Сборник рецептур, 2013 г.	Сыр (Российский и др.).	1/15	2,3	3	0	37	0	0	0,1	0	120	5,4	76,8	0,1
№1059 Сборник рецептур, 2013 г.	Фрукт	1/100	4,8	5,4	13	88	0,4	0,5	90	0	5,4	0,2	0	0
			16	15,4	84	499,8	0,5	1,75	90,18	0	309,8	239,1	157,6	1,75

День: вторник

№795 Сборник рецептур, 2013 г.	Биточки мясные	1/80	7,1	10,8	10	163,8	0	0,1	0	0,1	8,4	2,5	125	1,9
№888 Сборник рецептур, 2013 г.	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	9,5	6,9	43,2	273	0	0,1	0	0	15,6	36	127,8	2,9
№1167 Сборник рецептур, 2013 г.	Чай с сахаром	1/200/15	0,2	0,1	15	61,3	0	0	0	0	9,7	3,3	0	0
	Хлеб ржаной	1/30	1,6	0,3	10,1	41,3	0	0	0	0	5,3	4,8	21,8	0,5
№41 Сборник рецептур, 2013 г.	Масло сливочное	1/10	0,1	8,2	0,1	75	0,1	0	0	0,8	2,2	0,3	1,9	0
	Итого		18,5	26,3	78	614,4	0,1	0,2	0	0,9	41,2	46,9	276,5	5,3



День: среда

№586 Сборник рецептур, 2013 г.	Омлет натуральный с кукурузой консервированной отварной	1/150	7,01	8,05	10,4	232	0,2	5,4	1,6	0	115,1	5	47,7	2,4
№1183 Сборник рецептур, 2019 г.	Кофейный напиток	1/200	4,4	4,8	30	173,2	0,02	0,65	0,01	0	60,4	45	7	0,09
	Хлеб пшеничный	1/30	3,1	0,4	20,2	85,5	0	0,1	0	0	8	11,2	27,5	0,5
№42 Сборник рецептур, 2013 г.	Сыр (Российский и др.).	1/15	2,3	3	0	37	0	0	0,1	0	120	5,4	76,8	0,1
	Итого		16,81	16,25	61	527,7	0,22	6,15	1,71	0	303,5	66,6	159	3,09

День. четверг

№617 Сборник рецептур, 2013 г.	Пудинг творожный со сметаной	1/150/10	21,65	15,06	34	360	0,09	0,99	0,09	0	213,9	300	38,83	1,78
№42 Сборник рецептур, 2013 г.	Сыр (Российский и др.).	1/15	2,3	3	0	37	0	0	0,1	0	120	5,4	76,8	0,1
№1167 Сборник рецептур, 2013 г.	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0,1	15	61,3	0	0	0	0	9,7	3,3	0	0
	Хлеб пшеничный	1/30	3,1	0,4	20,2	85,5	0	0,1	0	0	8	11,2	27,5	0,5
	Итого		27,25	18,56	69	543,8	0,09	1,09	0,19	0	351,6	319,9	143,13	2,38

День: пятница

№516 Сборник рецептур, 2013 г.	Тефтели рыбные	1/80/50	9,7	8,8	8,2	151,4	0,09	3,46	0,015	0,06	42,93	144,28	27,95	0,9
№903 Сборник рецептур, 2013 г.	Картофельное пюре	1/150	3,24	5,6	22,05	156	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0
№868 Сборник рецептур, 2010 г.	Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0	25,2	103,2	0	0	3,6	0	20	0	12	0,4
	Хлеб ржаной	1/30	1,6	0,3	10,1	41,3	0	0	0	0	5,3	4,8	21,8	0,5
Сборник рецептур мучных кондитерск их изделий	Булочка	1/100	3,8	4,2	35	125	0	0,3	5,3	1,7	21,9	18,2	95,7	1,1
	Итого		18,94	18,9	100,1	576,9	0,19	4,36	41,22	2,26	172,7	209,58	355,25	2,9

### Содержание пищевых веществ в примерном меню

наименов.	б	ж	у	ккал
10 дней	188,3	186	731	5267,0
1 день	18,8	18,6	73,14	526,7



АДМИНИСТРАЦИЯ  
КУРСКОЙ ОБЛАСТИ  
КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ  
И НАУКИ КУРСКОЙ ОБЛАСТИ

305000, г. Курск, ул. Кирова, д. 7  
тел.: +7 (4712) 70-05-93, факс: +7 (4712)70-05-94  
e-mail: komobr@rkursk.ru;  
www.komobr46.ru

23.09.2020 № 04.1-07-02/ 11800

На № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Председателю Комитета образования  
города Курска  
Белкину С.И.

Уважаемый Сергей Иванович!

Комитет образования и науки Курской области направляет примерное 10-ти дневное меню горячего питания (завтрак), предназначенное для организации питания обучающихся 1-4 классов, экспертное заключение о соответствии документации государственным санитарно-эпидемиологическими правилам и нормативам, письмо Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Курской области.

Приложение: на 15 л. в 1 экз.

И.о. председателя комитета

А.Ф. Уколов



**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 Курской области**

(Управление Роспотребнадзора по Курской области)  
Ленина ул., д.70, г. Курск, 305004

Тел/факс: 58-71-91, тел. 58-71-88, 58-71-93 E-mail: [cgseu@kursktelecom.ru](mailto:cgseu@kursktelecom.ru) <http://www.46.rosпотребнадзор.ru>

ОКПО 74398739 ОГРН 1054639011008 ИНН/КПП 4632050187/463201001

23.09.2020, № 11-12/12.206

На № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

И.о. председателя комитета  
образования и науки Курской области  
Уколову А.Ф. \_\_\_\_\_

305000 г. Курск, ул. Кирова, 7

Уважаемый Александр Федорович!

На Ваше обращение № 04.1-07-07/11744 от 22.09.202г. по вопросу рассмотрения примерного 10-ти дневного меню завтраков для обучающихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений сообщаем.

При рассмотрении примерного 10-ти дневного меню завтраков для организации питания детей 1-4 классов общеобразовательных учреждений, экспертного заключения ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Курской области» № ОИ 10-07-02/2266 от 18.09.2020г. о соответствии примерного меню завтраков для обучающихся 1-4 классов МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций», замечаний не выявлено.

Руководитель

Климушин О.Д.

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Курской области»	Ф 03 ДП ОИ-03-01-09-2015	Страница 1 из 3
	Система менеджмента качества О ПОРЯДКЕ ПРОВЕДЕНИЯ ОЦЕНКИ СООТВЕТСТВИЯ ПРОЕКТНОЙ И ИНОЙ ДОКУМЕНТАЦИИ органа инспекции	

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

**Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения  
«Центр гигиены и эпидемиологии в Курской области»**

Почтовая ул., д. 3, Курск, 305000

тел./факс: (4712) 70-01-09, e-mail: [cge@kursktelecom.ru](mailto:cge@kursktelecom.ru), <http://46cge.rosпотребнадзор.ru>  
ОКПО 74399360, ОГРН 1054639017344, ИНН/КПП 4632050564/463201001

**УТВЕРЖДАЮ**

Заместитель главного врача

 И.Б. Агеева  
18 сентября 2020г.

**ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ № ОИ 10-07-02/2266**

о соответствии документации государственным санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам

1. **Наименование вида и объекта инспекции:** санитарно-эпидемиологическая экспертиза примерного 10-ти дневного меню, предназначенного для организации питания обучающихся 1-4 классов (завтрак).
2. **Основание для проведения оценки соответствия (экспертизы):** заявление от 15.09.2020г. регистрационный №46-20/8668-2020.
3. **Заявитель:** Комитет образования и науки Курской области.
4. **Юридический адрес:** 305000, Курская область, г.Курск, ул.Кирова, д.7.
5. **Фактические адреса:** 305000, Курская область, г.Курск, ул.Кирова, д.7.
6. **Сведения о специалисте, осуществляющем оценку соответствия:** Бартенева Оксана Владимировна, врач по общей гигиене.
7. **При проведении оценки соответствия примерного 10-ти дневного меню, предназначенного для организации питания обучающихся 1-4 классов требованиям МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций» установлено:**  
Для обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся 1-4 классов составлено примерное меню на 10 дней, в соответствии с рекомендуемой формой составления примерного меню, а также меню-раскладок, содержащих количественные данные о рецептуре блюд. При составлении меню учитывался рекомендуемый ассортимент основных пищевых продуктов для использования в питании детей в образовательных организациях.

Примерное меню разработано с учетом необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона.

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Курской области»	Ф 03 ДП ОИ-03-01-09-2015	Страница 2 из 3
	Система менеджмента качества О ПОРЯДКЕ ПРОВЕДЕНИЯ ОЦЕНКИ СООТВЕТСТВИЯ ПРОЕКТНОЙ И ИНОЙ ДОКУМЕНТАЦИИ органа инспекции	

Примерное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде. В примерном меню приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборниками рецептур. Наименования блюд и кулинарных изделий, указываемых в примерном меню, соответствует их наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептур.

Производство готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых отражена рецептура и технология приготовления блюд и кулинарных изделий.

В представленном меню для питания обучающихся 1-4 классов предусматривается горячее питание (завтрак).

Ассортимент продуктов и блюд включает: крупяные, творожные, рыбные, мясные блюда, молочные продукты (в том числе сыр, сливочное масло), блюда из яиц, овощи, макаронные изделия и напитки.

В примерном меню не допускается повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в последующие 2-3 дня.

Примерное меню учитывает требования, направленные на предотвращение возникновения и распространение инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений).

Питание обучающихся соответствует принципам щадящего питания, предусматривающее использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание.

С учетом возраста обучающихся в примерном меню соблюдены рекомендации по массе порций блюд:

Название блюд	Масса порций в граммах для детей 7-11 лет	
	Фактически	Рекомендовано
Каша, овощное, яичное, творожное, мясное блюдо	150-200	150-200
Напитки (чай, какао, сок)	200	200
Закуски (салат)	60	60-100
Мясо, рыба, курица	80	80-120
Гарнир	150	150-200
Фрукты	100	100

Величины потребления энергии, соотношение белков, жиров и углеводов составляют:

- в примерном меню калорийность завтраков в среднем за 10 дней составляет 527 ккал, что соответствует рекомендациям,
- доля энергетической ценности завтраков составляет 22,4% от суточной



ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Курской области»	Ф 03 ДП ОИ-03-01-09-2015 Система менеджмента качества О ПОРЯДКЕ ПРОВЕДЕНИЯ ОЦЕНКИ СООТВЕТСТВИЯ ПРОЕКТНОЙ И ИНОЙ ДОКУМЕНТАЦИИ органа инспекции	Страница 3 из 3
--	--	-----------------

калорийности рациона (при норме 20-25% или 400-550 ккал).

В примерном меню в среднем за 10 дней завтрак для обучающихся содержит белка – 18 г (при рекомендуемой норме 12-16г), жира – 18г (при рекомендуемой норме 12-16г), углеводов – 73г (при рекомендуемой норме 48-60г) или в соотношении 1 : 1 : 4.

**Заключение:** примерное 10-ти дневное меню, предназначенное для организации питания обучающихся 1-4 классов завтраками, **соответствует** МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций».

Врач по общей гигиене



О.В.Бартенева

Врио заведующей отделом обеспечения санитарного надзора и экспертиз,  
врач по общей гигиене



А.В.Баздрева