

## Пояснительная записка.

Примерное циклическое двухнедельное меню рационов горячего питания (обед) обучающихся в возрасте 7-11 лет, 12 лет и старше общеобразовательного учреждения на летне-осенний и зимне-весенний период для малокомплектных школ. Меню разработано на основании Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания./Ратушный А.С., Старостина Л.А., Алекаев Н.С. -Экономика 1983 г.; Химического состава российских пищевых продуктов: Справочник/Под ред. Член.-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А.Тутельяна. М.:ДеЛи принт, 2002; Сборника рецептур блюд и типовых меню для организаций питания детей школьного возраста/ Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека - Новосибирск 2021г.; санитарноэпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (далее в тексте - СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

Меню соответствует общим требованиям санитарного законодательства.

При составлении меню учтены методические рекомендации, которые направлены на организацию здорового питания, в том числе горячего в общеобразовательных организациях, формирование принципов рационального, сбалансированного питания при оказании услуг по организации питания: МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций» (далее в тексте - МР 2.4.0179-20), МР 2.3.6.0233-21 «Методические рекомендации к организации общественного питания населения» (далее в тексте - МР 2.3.6.0233-21), а именно:

- абзац 2 п. 2.5. МР 2.4.0179-20, согласно которому: **« На обед - мясное или рыбное блюдо с овощным гарниром (картофель отварной, пюре, капуста тушеная, овощное рагу и пр.)».**

- абзац 10 п. 2.5., МР 2.4.0179-20, согласно которому: **«Меню разрабатывается с учетом сезонности, ...».**

- п. 11.2. МР 2.3.6.0233-21, согласно которому: **«Меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде; ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборниками рецептур. Наименования блюд и кулинарных изделий, указываются в меню в соответствии с их наименованиями, указанными в использованных сборниках рецептур».** Фактически, в основном меню не представлена информация о содержании витаминов и минеральных веществ в каждом блюде, данная информация имеется в технологической карте.

**Основное (организованное) меню рационов горячего питания (обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 лет общеобразовательных учреждений на летне - осенний период, для малокомплектных школ.**

№ Рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углево ды	
<b>Неделя 1</b>						
<b>День 1</b>						
	<b>Обед</b>					
131	Икра морковная	60	1.3	4.3	6.1	67.9
235	Суп лапша домашняя	200	5.8	11.3	29.4	207,3
773	Капуста тушеная	150	3.1	5.3	19.8	159.4
669	Тефтели говяжьи	90	13	13.2	7.3	199.7
1025	Какао напиток	200	4,7	3.5	12.5	100.4
	Яблоко	20	0.8	0.8	19.6	94.0
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за обед</b>	<b>938</b>	<b>33.0</b>	<b>39.0</b>	<b>119.5</b>	<b>950.2</b>

№ Рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углево ды	
Неделя 1 День 2	<b>Обед</b>					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	90	1,4	4,3	7,2	71,3
224	Суп картофельный с фрикадельками	200	10.8	5.4	17.4	136.6
712	Курица запеченная	100	12.3	18,6	2,9	229.3
759	Макароны отварные с сыром	160	8.4	7.9	30.6	221,6
863	Соус сметанный	50	0.7	4.1	1.6	46.5
940	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за обед</b>	<b>795</b>	<b>40.0</b>	<b>31.3</b>	<b>106.6</b>	<b>938.9</b>

№ Рецептур ы	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			Белки	Жиры	Углево ды	
Неделя 1 День 3						
	<b>Обед</b>					
54-213-2020	Кукуруза сахарная консервированная	80	2.1	0.4	10.2	53.2
197	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	132.2
758	Картофельное пюре	150	3.9	9.6	21.5	182.7
658	Биточек из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
924	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	36.7
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	86
	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	<b>Итого за обед</b>	<b>770</b>	<b>34.6</b>	<b>34.7</b>	<b>84.1</b>	<b>799.2</b>

№ Рецептур ы	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			Белки	Жиры	Углево ды	
Неделя 1 День 4						
	<b>Обед</b>					
124	Икра кабачковая	80	1.2	3.8	5.9	62.3
221	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	167.1
632	Гуляш из курицы	90	15.3	14.9	3.5	208.9
744	Каша гречневая рассыпчатая	150	37.1	6.9	31	204.9
933	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	53.9
	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за обед</b>	<b>840</b>	<b>67.5</b>	<b>32.0</b>	<b>110.2</b>	<b>952.3</b>

№ Рецептур ы	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			Белки	Жиры	Углево ды	
Неделя 1 День 5						
	<b>Обед</b>					
131	Икра свекольная	60	1.3	4.3	6.9	71.4
221	Суп фасолевый	250	7.5	5.05	15.8	138.5
753	Макароны отварные	150	7.9	6.8	28.7	207.8
632	Рыба, запеченная с сыром и луком	100	16.1	11.0	2.9	175.2
1010	Чай с лимоном	200	0.2	0	12.9	52.9
	Апельсины	100	1.2	0.3	10.3	54.2
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	<b>Итого за обед</b>	<b>810</b>	<b>37.8</b>	<b>27.8</b>	<b>100.0</b>	<b>802.5</b>

№ Рецептур ы	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			Белки	Жиры	Углево ды	
Неделя 2 День 1						
54-21з-2020	Кукуруза сахарная консервированная	80	2.1	0.4	10.2	99.6
176	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.8	4.1	14.2	117.0
759	Пюре картофельное	150	3.6	4.5	14.6	219.3
658	Биточек из говядины	80	10.0	12.4	11.1	207.3
924	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86.0
	Хлеб пшеничный	40	3.0	0.3	9.8	46.9
	Хлеб ржаной	20	1.5	0.2	5.0	25.6
	<b>Итого за обед</b>	<b>820</b>	<b>32.5</b>	<b>31.5</b>	<b>97.8</b>	<b>848.6</b>

№ Рецептур ы	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			Белки	Жиры	Углево ды	
Неделя 2 День 2						
	<b>Обед</b>					
131	Салат из капусты белокочанной	90	1.4	4.3	7.2	71.3
225	Суп с рыбными консервами	200	9.0	2.0	11.3	97.5
744	Макароны отварные с сыром	160	8.4	7.3	30.6	221.6
712	Курица запеченная	100	12.3	18,6	2,9	229.3
863	Соус сметанный	50	0.7	4.1	1.6	46.5
940	Кисель из апельсинов (брикеты)	200	0.4	0.1	14.3	59.8
	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Хлеб ржаной	20	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за обед</b>	<b>865</b>	<b>38.2</b>	<b>37.3</b>	<b>103.4</b>	<b>899.8</b>



№ Рецептур ы	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			Белки	Жиры	Углево ды	
Неделя 2 День 3	<b>Обед</b>					
54-23з-202 0	Маринад овощной	80	1.2	7.1	7.8	99.6
228	Суп картофельный с клецками	250	5.9	7.1	12.7	138
54-6г-2020	Рис отварной	150	3.7	4.8	36.5	203.5
512	Рыба, припущенная в молоке	90	14.9	10.3	2.6	162.9
933	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	53.9
	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	94.0
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за обед</b>	<b>1030</b>	<b>30.5</b>	<b>29.9</b>	<b>104.2</b>	<b>873.4</b>

№ Рецептур ы	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			Белки	Жиры	Углево ды	
Неделя 2 День 4						
	<b>Обед</b>					
54-23з-2020	Икра свекольная	60	1.3	4.3	6.9	71.4
208	Рассольник Ленинградский с перловкой	200	6.2	7.9	10.2	144.1
759	Картофельное пюре	150	3.6	4.5	14.6	219.3
632	Гуляш из курицы	90	15.3	14.9	3.5	208.9
1025	Какао с молоком	200	4,7	3.5	12.5	100.4
	Хлеб пшеничный	40	3.0	0.3	19.7	93.8
	Хлеб ржаной	20	1.5	0.2	9.8	34.2
	<b>Итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>35.6</b>	<b>35.6</b>	<b>77.8</b>	<b>884.2</b>

№ Рецептур ы	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			Белки	Жиры	Углево ды	
Неделя 2 День 5						
	<b>Обед</b>					
124	Икра кабачковая	60	0.9	2.8	4.4	46.8
219	Суп картофельный с крупой (с пшенкой)	200	1.7	3.8	12.3	100.2
744	Овощное рагу	150	3.1	8.3	16.0	148.5
658	Биточек из говядины	80	10.0	12.4	11.1	207.3
933	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	53.9
	Банан	200	3.0	1.0	42.0	192.0
	Хлеб пшеничный	40	3.0	0.3	19.7	93.8
	Хлеб ржаной	20	2.0	0.4	10.0	51.2
	<b>Итого за обед</b>	<b>950</b>	<b>24.2</b>	<b>29.0</b>	<b>115.6</b>	<b>893.7</b>



**Основное (организованное) меню рационов горячего питания (обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 12 лет и старше общеобразовательных учреждений на летне-осенний период, для малокомплектных школ.**

№ Рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углево ды	
<b>Неделя 1 День 1</b>	<b>Завтрак</b>					
	<b>Обед</b>					
131	Икра морковная	60	1.3	4.3	6.1	67.9
235	Суп лапша домашняя	250	12.3	11.9	34.4	294.3
773	Капуста тушеная	180	4.2	4.1	17.3	128.3
669	Тефтели говяжьи	100	12.5	15.5	<b>13.8</b>	258.9
1025	Какао напиток	200	4.7	3.5	12.5	100.4
	Хлеб пшеничный	15	<b>1.1</b>	0.1	7.3	35.1
	Хлеб ржаной	15	0.6	0	10	25.6
	<b>Итого за обед</b>	<b>820</b>	<b>36.7</b>	<b>39.4</b>	<b>101.4</b>	<b>910.5</b>

№ Рецептур ы	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			Белки	Жиры	Углево ды	
Неделя 1 День 2	<b>Обед</b>					
54-7з-2020	Салат из капусты белокочанной	110	11.6	5.3	8.7	87.1
224	Суп картофельный с фрикадельками	250	9.5	6.6	16.4	158.0
712	Курица запеченная	100	12.3	18.6	2.9	229.3
759	Макароны отварные с сыром	180	6.4	5.9	39.4	236.2
863	Соус сметанный	50	0.7	4.1	1.6	46.5
940	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
	Хлеб пшеничный	40	3.4	0.4	22.1	105.5
	Хлеб ржаной	20	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за обед</b>	<b>850</b>	<b>46.9</b>	<b>41.5</b>	<b>122.4</b>	<b>990.7</b>

№ Рецептур ы	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			Белки	Жиры	Углево ды	
Неделя 1 День 3						
	<b>Обед</b>					
54-213-2020	Кукуруза сахарная консервированная	80	2.1	0.4	10.2	53.2
197	Щи из свежей капусты со сметаной	250	8.1	11.6	8.4	180.0
759	Картофельное пюре	180	4.6	11.5	25.8	219.3
658	Биточек из говядины	100	12.5	15.5	13.9	259.1
1024	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	58.6
	Хлеб пшеничный	40	3.4	0.4	22.1	105.5
	Хлеб ржаной	20	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за обед</b>	<b>870</b>	<b>37.2</b>	<b>42.8</b>	<b>105.0</b>	<b>944.0</b>

№ Рецептур ы	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			Белки	Жиры	Углево ды	
Неделя 1 День 4						
	<b>Обед</b>					
124	Икра кабачковая	80	1.2	3.8	5.9	62.3
221	Суп гороховый	250	14.6	10.3	17.5	214.8
744	Каша гречневая рассыпчатая	170	3.5	6.0	22.5	157.9
632	Гуляш из курицы	100	20.75	20.97	0.79	364.64
933	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	13.7	33.9
	Хлеб пшеничный	40	3.0	0.4	19.7	93.8
	Хлеб ржаной	20	2.0	0.3	10.0	51.2
	<b>Итого за обед</b>	<b>860</b>	<b>45.55</b>	<b>41.77</b>	<b>90.09</b>	<b>978.54</b>



№ Рецептур ы	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			Белки	Жиры	Углево ды	
Неделя 1 День 5						
	<b>Обед</b>					
131	Икра свекольная	60	1.3	4.3	6.9	71.4
221	Суп фасолевый	250	8.5	5.7	18.0	157.4
753	Макароны отварные	180	9.5	8.2	34.4	249.3
632	Рыба, запеченная с сыром и луком	110	17.68	12.18	3.1	192.7
1010	Чай с лимоном	200	0.2	0	2.9	13.0
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	<b>Итого за обед</b>	<b>850</b>	<b>40.78</b>	<b>30.78</b>	<b>86.8</b>	<b>788.3</b>

№ Рецептур ы	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			Белки	Жиры	Углево ды	
Неделя 2 День 1						
	<b>Обед</b>					
54-23з-2020	Маринад овощной	80	1.2	7.1	7.8	99.6
176	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.8	4.1	14.2	143.3
759	Пюре картофельное	180	4.6	11.5	23.8	219.3
658	Биточек из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
1024	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86.0
	Хлеб пшеничный	40	3.0	0.32	19.7	93.8
	Хлеб ржаной	20	1.5	0.16	9.9	46.9
	<b>Итого за обед</b>	<b>870</b>	<b>32.4</b>	<b>43.58</b>	<b>102.9</b>	<b>984.1</b>

№ Рецептур ы	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			Белки	Жиры	Углево ды	
Неделя 2 День 2						
	<b>Обед</b>					
54-7з-2020	Салат из капусты белокочанной	110	11.6	5.3	8.7	87.1
225	Суп с рыбными консервами	250	9.5	2.1	11.3	97.5
712	Курица запеченная	100	12.3	18.6	2.9	229.3
759	Макароны отварные с сыром	180	6.4	5.9	39.4	236.2
863	Соус сметанный	50	0.7	4.1	1.6	46.5
940	Кисель из апельсинов (брикеты)	200	0.4	0.1	14.3	59.8
	Хлеб ржаной	20	1.5	0.16	9.85	46.9
	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за обед</b>	<b>955</b>	<b>45.8</b>	<b>36.66</b>	<b>110.15</b>	<b>908.8</b>

№ Рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углево ды	
Неделя 2 День 3						
	<b>Обед</b>					
54-213-2020	Кукуруза сахарная консервированная	140	2.5	6.4	10.5	53.2
228	Суп картофельный с клецками	250	5.9	7.1	12.7	138
454-6г-2020	Рис отварной	150	3.7	4.8	36.5	203.5
512	Рыба, припущенная в молоке	100	16.6	11.5	2.9	181
933	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	13.7	33.9
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за обед</b>	<b>990</b>	<b>42.4</b>	<b>37.3</b>	<b>111.6</b>	<b>951.4</b>

№ Рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углево ды	
Неделя 2 День 4						
	<b>Обед</b>					
131	Икра свекольная	60	1.3	4.3	6.9	71.4
208	Рассольник Ленинградский	250	2.7	2.8	18.6	110.2
758	Картофельное пюре	180	4.6	11.5	25.8	219.3
632	Гуляш из курицы	100	20.75	20.97	0.79	364.64
1025	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
	Хлеб пшеничный	40	2.6	0.2	14.8	70.3
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	7.4	35.13
	<b>Итого за обед</b>	<b>850</b>	<b>37.95</b>	<b>43.47</b>	<b>86.79</b>	<b>973.37</b>

№ Рецептур ы	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			Белки	Жиры	Углево ды	
Неделя 2 День 5						
	<b>Обед</b>					
124	Икра кабачковая	60	0.9	2.8	4.4.	46.8
219	Суп картофельный с крупой (с пшенкой)	250	7.25	5.50	16.0	142
348	Овощное рагу	180	3.7	9.9	19.2	178.2
632	Гуляш из курицы	100	13.5	15.5	13.9	259.1
933	Компот из сухофруктов	200	0.5	0.2	19.8	81
	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Хлеб ржаной	20	1.5	0.2	9.9	46.9
	<b>Итого за бед</b>	<b>850</b>	<b>30.35</b>	<b>34.4</b>	<b>102.9</b>	<b>847.8</b>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 2241331179433258965477892812032749152869128151

Владелец Радченко Любовь Михайловна

Действителен с 18.10.2022 по 18.10.2023