

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР

Зинаида Викторовна
Сидорова
(подпись)

" 11 " *января* 2023 ГОД

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП-ПиТ «Восторг»

Рогова Анна Александровна

Анна Александровна Рогова
(подпись)

"11" декабря 2023 года

**Примерное двухнедельное меню горячего питания для обучающихся 5-11 классов
в образовательных учреждениях г. Сыктывкара
(для категорий СОП, ТУБ, ЛОК).**

(МАОУ СОШ № 1, 4, 7, 12, 16, 18, 21, 24, 25, 26, 33, 35, 36, 38, 43, МОУ СОШ № 3, 9, 11, 15,
МОУ ООШ № 8, МАОУ «Русская гимназия», МОУ КНГ)

(с 09 января 2024 года)

| 1 неделя | | | | | | | |
|-------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------|------------------------|
| ПОНЕДЕЛЬНИК | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ | 12+ лет | | | | | № ТК | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
| | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | ККАЛ | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная "Дружба" | 250 | 5,56 | 9,63 | 39,49 | 264,58 | 265/1 | ТТК № 265 |
| Сыр порциями | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 108 | 25/2 | Москва 1994 таб. № 25 |
| Батон нарезной | 60 | 5,7 | 1,8 | 31,2 | 159 | 266/2 | ТТК №266 |
| Чай с сахаром | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| ИТОГО | 555 | 18,29 | 20,3 | 85,69 | 591,58 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Медальоны из рыбы | 100 | 11,63 | 14,08 | 10,08 | 230,1 | 42/5 | ТТК № 42 |
| Картофельное пюре | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,7 | 312/1 | Москва 2011 № 312 |
| Чай с сахаром | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| Хлеб "Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 11 | ТТК № 10 |
| ИТОГО | 515 | 16,67 | 20,06 | 58,21 | 497,8 | | |
| ВТОРНИК | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ | 12+ лет | | | | | № ТК | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
| | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | ККАЛ | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Запеканка из творога с вишней | 200 | 20,56 | 18,16 | 56,38 | 481,5 | 425 | ТТК № 425 |
| Батон нарезной | 50 | 4,75 | 1,5 | 26 | 132,5 | 266/2 | ТТК №266 |
| Фрукты свежие порциями | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 338/2 | Москва 2011 № 338 |
| Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 686/1 | Москва 2004 № 686 |
| ИТОГО | 572 | 25,84 | 20,08 | 107,38 | 723 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Мясо с овощами "Болоньез" | 100 | 12,81 | 14,46 | 4,5 | 210,7 | 35/2 | ТТК № 35 |
| Макаронные изделия отварные (спагетти) | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 | 114/1 | ТТК № 114 |
| Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 686/1 | Москва 2004 № 686 |
| Хлеб "Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 11 | ТТК № 10 |
| ИТОГО | 522 | 20,86 | 20,1 | 60,03 | 517,84 | | |
| СРЕДА | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ | 12+ лет | | | | | № ТК | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
| | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | ККАЛ | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Ёжики мясные | 100 | 11,8 | 13,7 | 11,3 | 233,6 | 157/13 | Москва 2003 № 157 |
| Картофельное пюре | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,7 | 312/1 | Москва 2011 № 312 |
| Хлеб "Городской" порциями | 60 | 4,8 | 0,6 | 30,6 | 150 | 11/2 | ТТК № 11 |
| Чай с сахаром | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| ИТОГО | 555 | 20,34 | 20,08 | 81,43 | 608,3 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Биточки из мяса птицы "Сливочные" | 100 | 17,7 | 12,7 | 11,6 | 231 | 263/2 | ТТК № 263 |
| Рис рассыпчатый отварной(из пропаренной крупы) | 180 | 4,38 | 6,44 | 44,02 | 251,64 | 110/2 | ТТК 110/1 |
| Чай с сахаром | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| Хлеб "Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 11 | ТТК № 10 |
| ИТОГО | 515 | 23,45 | 19,36 | 79,22 | 585,64 | | |
| ЧЕТВЕРГ | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ | 12+ лет | | | | | № ТК | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
| | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | ККАЛ | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Макароны отварные с сыром | 250 | 16,91 | 19,9 | 42,64 | 418 | 204/4 | Москва 2011 № 204 |
| Пицца "Болоньезе" (фарш мясной) | 100 | 12,03 | 12,3 | 27,3 | 266,3 | 430/2 | ТТК № 430 |
| Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 686/1 | Москва 2004 № 686 |
| ИТОГО | 572 | 29,07 | 32,22 | 85,14 | 746,3 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Котлета "Киевская" | 100 | 12,3 | 15,8 | 11,3 | 239,86 | 169/4 | Москва 2003 № 169 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,32 | 7,31 | 46,37 | 292,5 | 99/1 | ТТК № 99 |
| Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 686/1 | Москва 2004 № 686 |
| Хлеб "Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 11 | ТТК № 10 |
| ИТОГО | 522 | 24,05 | 23,33 | 81,47 | 637,36 | | |
| ПЯТНИЦА | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ | 12+ лет | | | | | № ТК | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
| | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | ККАЛ | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная пшеничная | 250 | 10,34 | 13,27 | 53,18 | 374,4 | 102/5 | ТТК №102 |
| Сыр порциями | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 72 | 25/2 | Москва 1994 таб. № 25 |
| Батон нарезной | 50 | 4,75 | 1,5 | 26 | 132,5 | 266/2 | ТТК №266 |
| Фрукты свежие порциями | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 338/2 | Москва 2011 № 338 |
| Чай с сахаром | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| ИТОГО | 635 | 20,2 | 21,09 | 103,98 | 685,9 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Голубцы ленивые | 150 | 9,8 | 6 | 9,4 | 130,82 | 244/3 | ТТК № 244 |

| | | | | | | | |
|----------------------------------------------------|------------------|------------------|-----------------|---------------------|---------------|--------------|-------------------------------|
| Картофель запеченный (из отварного) | 180 | 4,12 | 15,78 | 33,5 | 292,5 | 313/3 | Москва 2011 № 313 |
| Чай с сахаром | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| Хлеб "Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 11 | ТТК № 10 |
| ИТОГО | 565 | 15,29 | 22 | 66,5 | 526,32 | | |
| СУББОТА | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ | 12+ лет | | | | | № ТК | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
| | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | ККАЛ | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Медальоны из рыбы | 100 | 11,63 | 14,08 | 10,08 | 230,1 | 42/5 | ТТК № 42 |
| Рагу из овощей | 180 | 3,1 | 13,3 | 15,37 | 196,2 | 541/1 | Москва 2004 № 541/3 |
| Хлеб "Городской" порциями | 80 | 6,4 | 0,8 | 40,8 | 200 | 11/2 | ТТК № 11 |
| Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 686/1 | Москва 2004 № 686 |
| ИТОГО | 582 | 21,26 | 28,2 | 81,45 | 688,3 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Шницель "Нежный" | 100 | 16,31 | 9,53 | 12,26 | 200,78 | 352/1 | ТТК № 352 |
| Рис рассыпчатый отварной(из пропаренной крупы) | 180 | 4,38 | 6,44 | 44,02 | 251,64 | 110/2 | ТТК 110/1 |
| Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 686/1 | Москва 2004 № 686 |
| Хлеб "Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 11 | ТТК № 10 |
| ИТОГО | 522 | 22,12 | 16,19 | 80,08 | 557,42 | | |
| 2 неделя | | | | | | | |
| ПОНЕДЕЛЬНИК | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ | 12+ лет | | | | | № ТК | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
| | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | ККАЛ | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная рисовая | 250 | 7,2 | 13,02 | 51,54 | 352,8 | 100/4; 100/5 | ТТК № 100 |
| Сыр порциями | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 108 | 25/2 | Москва 1994 таб. № 25 |
| Хлеб "Городской" порциями | 60 | 4,8 | 0,6 | 30,6 | 150 | 11/2 | ТТК № 11 |
| Чай с сахаром | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| ИТОГО | 555 | 19,03 | 22,49 | 97,14 | 670,8 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Фрикадельки из свинины | 100 | 12,6 | 14,2 | 13,6 | 230,9 | 280/2 | Москва 2011 № 280 |
| Сложный гарнир (картофельное пюре/капуста тушеная) | 180 | 3,7 | 5,79 | 21,14 | 151,6 | 320/1 | Москва 2011 № 280; ТТК № 109 |
| Чай с сахаром | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| Хлеб "Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 11 | ТТК № 10 |
| ИТОГО | 515 | 17,67 | 20,21 | 58,34 | 485,5 | | |
| ВТОРНИК | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ | 12+ лет | | | | | № ТК | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
| | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | ККАЛ | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Колбаски "Сочные" | 90 | 20,8 | 12,1 | 5,01 | 223,2 | 390/2 | ТТК № 390 |
| Макаронные изделия отварные (спагетти) | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 | 114/1 | ТТК № 114 |
| Хлеб "Городской" порциями | 60 | 4,8 | 0,6 | 30,6 | 150 | 11 | ТТК № 11 |
| Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 686/1 | Москва 2004 № 686 |
| ИТОГО | 552 | 32,35 | 18,14 | 82,54 | 637,34 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Голубцы ленивые | 150 | 9,8 | 6 | 9,4 | 130,82 | 244/3 | ТТК № 244 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,32 | 7,31 | 46,37 | 292,5 | 99/1 | ТТК № 99 |
| Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 686/1 | Москва 2004 № 686 |
| Хлеб "Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 11 | ТТК № 10 |
| ИТОГО | 572 | 21,55 | 13,53 | 79,57 | 528,32 | | |
| СРЕДА | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ | 12+ лет | | | | | № ТК | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
| | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | ККАЛ | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Шницель "Нежный" | 100 | 16,31 | 9,54 | 12,3 | 200,8 | 352/1 | ТТК № 352 |
| Масло сливочное (на полив) | 5 | 0,04 | 3,6 | 0,06 | 33 | 14/3 | Москва 2011 № 14 |
| Картофельное пюре | 100 | 2,04 | 3,2 | 13,6 | 91,5 | 312/1 | Москва 2011 № 312 |
| Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку) | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 22 | 71/4 | ТТК № 71 |
| Хлеб "Городской" порциями | 60 | 4,8 | 0,6 | 30,6 | 150 | 11 | ТТК № 11 |
| Чай с сахаром | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| ИТОГО | 580 | 24,36 | 17,16 | 75,36 | 557,3 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Котлета "Киевская" | 100 | 12,3 | 15,8 | 11,3 | 239,86 | 169/4 | Москва 2003 № 169 |
| Рис рассыпчатый отварной (из пропаренной крупы) | 180 | 4,38 | 6,44 | 44,02 | 251,64 | 110/2 | ТТК 110/1 |
| Чай с сахаром | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| Хлеб "Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 11 | ТТК № 10 |
| ИТОГО | 515 | 18,05 | 22,46 | 78,92 | 594,5 | | |
| ЧЕТВЕРГ | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ | 12+ лет | | | | | № ТК | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |

| НАИМЕНОВАНИЕ | 12+ лет | | | | | № ТК | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
|------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------|------------------------|
| | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | ККАЛ | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Творожник ванильный со сгущенным молоком | 150 | 18,63 | 9,53 | 41,77 | 331,5 | 29/4 | ТТК № 29 |
| Крендель сахарный | 100 | 7,08 | 13,1 | 55,74 | 370 | 415/2 | Москва 2011 № 415 |
| Фрукты свежие порциями | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 338/2 | Москва 2011 № 338 |
| Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 686/1 | Москва 2004 № 686 |
| ИТОГО | 572 | 26,24 | 23,05 | 122,51 | 810,5 | | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Биточки из мяса птицы | 100 | 17,6 | 7,25 | 13 | 191,6 | 294/8 | Москва 2011 № 294 |
| Картофель запеченный (из отварного) | 180 | 4,12 | 15,78 | 33,5 | 292,5 | 313/2 | Москва 2011 № 313 |
| Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 686/1 | Москва 2004 № 686 |
| Хлеб "Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 11 | ТТК № 10 |
| ИТОГО | 522 | 23,15 | 23,25 | 70,3 | 589,1 | | |
| ПЯТНИЦА | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ | 12+ лет | | | | | № ТК | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
| | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | ККАЛ | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Фрикадельки из свинины | 100 | 12,6 | 14,2 | 13,6 | 230,9 | 280/2 | Москва 2011 № 280 |
| Соус сметанный с томатом | 50 | 0,88 | 2,5 | 3,51 | 40,05 | 331/1 | Москва 2011 № 331 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 99/1 | ТТК № 99 |
| Хлеб "Городской" порциями | 40 | 3,2 | 0,4 | 20,4 | 100 | 11 | ТТК № 11 |
| Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 686/1 | Москва 2004 № 686 |
| ИТОГО | 562 | 25,41 | 23,21 | 91,35 | 676,7 | | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Ёжики мясные | 100 | 11,8 | 13,7 | 11,3 | 233,6 | 157/13 | Москва 2003 № 157 |
| Макаронные изделия отварные (спагетти) | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 | 114/1 | ТТК № 114 |
| Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 686/1 | Москва 2004 № 686 |
| Хлеб "Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 11 | ТТК № 10 |
| ИТОГО | 522 | 19,85 | 19,34 | 66,83 | 540,74 | | |
| СУББОТА | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ | 12+ лет | | | | | № ТК | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
| | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | ККАЛ | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Каша молочная кукурузная | 250 | 8,4 | 11,02 | 60,85 | 366,11 | 117/4 | ТТК № 117 |
| Сыр порциями | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 72 | 25/2 | Москва 1994 таб. № 25 |
| Батон нарезной | 80 | 7,6 | 2,4 | 41,6 | 212 | 266/2 | ТТК № 266 |
| Чай с сахаром | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| ИТОГО | 565 | 20,71 | 19,34 | 117,45 | 710,11 | | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Медальоны из рыбы | 100 | 11,63 | 14,08 | 10,08 | 230,1 | 42/5 | ТТК № 42 |
| Рагу из овощей | 180 | 3,1 | 13,3 | 15,37 | 196,2 | 541/1 | Москва 2004 № 541/3 |
| Чай с сахаром | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| Хлеб "Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 11 | ТТК № 10 |
| ИТОГО | 515 | 16,1 | 27,6 | 49,05 | 529,3 | | |

1. Рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий – в соответствии со «Сборником рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях» 2011 г., «Дели принт, Москва, "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах" 2004 года, "Хлебпродинформ", г.Москва; "Сборником технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений" 2001, 2006, 2018 года, г. Пермь, Сборники рецептов для ПОП 1994, 1996 и 1997 года, другие нормативные и технические документы, регламентирующие производство кулинарной продукции.
2. При получении горячего питания для 1-4 классов с 9-00 до 12-00, следует пользоваться меню «1 сменья».
3. При получении горячего питания для 1-4 классов с 12-00 до 15-00 следует пользоваться меню «Обеда» и меню «2 сменья».
4. Для обучающихся образовательных учреждений необходимо формировать примерное двухдневное меню трехразового горячего питания (завтрак, обед, полдник). Для детей, посещающих группу продленного дня, дополнительно должен быть организован полдник. Интервалы между приемами пищи не должны превышать 3,5 – 4,0 часа.
5. Исходя из приемов пищи, при получении горячего питания 1 смены 1-4 классов для категории малообеспеченные, следует применять 1 или 2 вариант меню (второй завтрак или полдник), для получения горячего питания 2 смены 1-4 классов следует применять 2 вариант меню (полдник).
6. Наряду с основным питанием, при наличии условий, должно быть организовано дополнительное питание обучающихся через буфеты образовательных учреждений с соответствующим ассортиментом. Наряду с основным питанием, при наличии условий, должно быть организовано дополнительное питание обучающихся.
7. Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом климато-географических, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания детей основных пищевых веществ в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20.
8. Фактический рацион питания должен соответствовать примерному меню. В исключительных случаях допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов (приложение № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20).
9. Ежедневно в обеденном зале вывешивают утвержденное руководителем образовательного учреждения ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции, а также меню дополнительного питания с указанием наименования блюда, массы порции, калорийности порции.
10. Овощи свежие и консервированные порциями возможно взаимозаменять между собой:
- огурцы свежие на помидоры свежие, и наоборот;
- помидоры свежие на нарезку с кукурузой консервированной на огурцы свежие в нарезку с горошком консервированным и т.д., и наоборот.
11. Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнелюды и пр.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.
12. Фрукты свежие возможно взаимозаменять между собой и заменять на фруктовые и фруктово-ягодные соки согласно приложению № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.
13. В примерном утвержденном двухдневном меню указано расчетное значение порции фруктов (100, 150, 200 гр.). Для фактического расчета веса фруктов, при составлении ежедневного меню, учитывается то, что фрукты относятся к калибруемому товару, и поэтому в меню указывается фактический вес фруктов. При этом фактический вес порции фруктов не может быть меньше указанного в требованиях СанПиН – менее 100 гр. (приложение 9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (Масса порций для детей в зависимости от возраста в граммах). При этом должны соблюдаться требования, установленные по КБЖУ (таб.1 прил.10 СанПиН 2.3/2.4.3590-20) каждого приема пищи и минимальному суммарному объему блюд по приемам пищи (Таб.3 прилож.9 СанПиН 2.3/2.4.3590-20).
14. Рекомендуемый ассортимент свежих фруктов для организации питания учащихся: яблоки, апельсины, мандарины.
15. Фрукты свежие, ягоды свежемороженые, а также сухофрукты для приготовления 3 блюд возможно взаимозаменять, исходя из пищевых предпочтений учащихся, при условии исключения повторяемости.
16. Напитки в ежедневном меню можно заменить, исходя из пищевых предпочтений учащихся, при условии исключения повторяемости.
17. При составлении ежедневного меню, пищевая ценность на продукцию промышленного производства (фруктовые пюре, соки, кондитерские изделия и т.д.), указывается исходя из фактических показателей на упаковке производителя.
18. Ассортимент круп в вязких кашах можно заменить исходя из пищевых предпочтений учащихся, при условии исключения повторяемости.
19. Все предприятия снабжаются полуфабрикатами различной степени готовности согласно объемно-планировочному решению объекта и наличию технологического оборудования.
20. Калорийность блюд рассчитывается по сборнику «Химический состав и калорийность российских продуктов» под ред. Гутельяна В.А., в соответствии с фактической калорийностью, указанной на упаковке, а так же с использованием интернет источников.

