

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МАОУ «СОШ №21»

Абдрафикова Татьяна Васильевна

(подпись)

"29" августа 2022 года



УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП ЦИТ «Восторг»

Рогова Анна Александровна

(подпись)

"29" августа 2022 года



**Примерное двухнедельное меню горячего питания для
учащихся 1-4 классов образовательных учреждений г. Сыктывкара 1 и 2 смены,
получающих в установленном порядке бесплатное питание.**

(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, МОУ НОШ № 6, МАОУ «Гимназия им. А.С. Пушкина»,
МАОУ «Русская гимназия», МОУ КНГ)

(с 01 сентября 2022 года)

1 неделя									
ПОНЕДЕЛЬНИК									
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ				
ЗАВТРАК									
Каша молочная пшеничная	155	6,44	7,4	33,26	225,8	102/6	ТТК №102		
Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72	25/2	Москва 1994 таб. № 25		
Фруктовое пюре (в индивид.упаковке)	90	0,45	1,08	12,6	63				
Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,6	79,5	266	ТТК №266		
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685		
ИТОГО	510	13,85	15,3	76,46	500,3				
ОБЕД									
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	2,19	12,81	77,13	105/2	ТТК № 105		
Курочка "Аппетитная"	90	19,87	16,72	0	230,4	248/2	ТТК № 248		
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,44	13,15	27,92	243,75	313/2	Москва 2011 № 313		
Овощи свежие и консервированные порциями (огурцы свежие в нарезку с горошком консерв.)	60	1,32	0,06	3,78	21	302	ТТК № 302		
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113		
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10		
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11		
ИТОГО	760	30,9	32,78	94,16	798,18				
ОБЩИЙ ИТОГ	1270	44,75	48,08	170,62	1298,48				
ВТОРНИК									
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ				
ЗАВТРАК									
Шницель "Нежный"	90	14,68	8,58	11,03	180,7	352	ТТК № 352		
Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	4,06	25,76	162,5	99/1	ТТК № 99		
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11		
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	532	22,51	13,26	71,99	502,2				
ОБЕД									
Свекольник	200	1,53	5,1	8	83,9	35/4	Пермь2001 № 35		
Мясо с овощами "Болоньез"	90	11,52	13	4,05	189,6	35/2	ТТК № 35		
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114		
Компот из яблок и вишни	200	0,1	0,1	15,9	65	492	Пермь 2018 № 492		
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338		
Хлеб " Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10		
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11		
ИТОГО	820	24,87	23,91	101,8	738,95				

ОБЩИЙ ИТОГ		1352	47,38	37,17	173,79	1241,15		
СРЕДА								
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ			
ЗАВТРАК								
Биточки "Детские"	70	9,52	5,81	10,47	134,8	353/1	ТТК № 353	
Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,02	142,4	310/1	Москва 2011 № 310	
Масло сливочное(на полив)	10	0,08	7,2	0,12	66	14/3	Москва 2011 № 14	
Овощи свежие порциями (огурцы свежие в нарезку)	20	0,14	0,02	0,38	2,4	71/4	Москва 2011 № 71	
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11	
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685	
ИТОГО	505	15,87	17,77	69,39	505,6			
ОБЕД								
Суп-лапша домашняя с курой	200	6,41	5,58	10,32	121,22	113/3	Москва 2011 №113	
Филе куриное запеченное с сыром	90	19,6	7,38	7,1	170,6	19/4	ТТК № 19	
Рис рассыпчатый отварной(из пропаренной крупы)	150	3,65	5,37	36,68	209,7	110/2	ТТК 110/1	
Овощи свежие и консервиров. порциями (помидоры свежие в нарезку с кукуруз.консерв.)	60	1	0,6	4,47	23,4	305	ТТК № 305	
Компот из кураги	200	0,76	0,04	20,22	85,51	93/1	ТТК № 93	
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10	
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11	
ИТОГО	760	35,92	19,57	107,79	753,43			
ОБЩИЙ ИТОГ	1265	51,79	37,34	177,18	1259,03			
ЧЕТВЕРГ								
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ			
ЗАВТРАК								
Макароны отварные с сыром	220	14,88	17,51	37,52	367,84	204/3	Москва 2011 № 204	
Сосиска запеченная в тесте	80	8,22	10,3	21,86	212,8	420/3	Москва 2011 № 420	
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685	
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338	
ИТОГО	615	23,57	28,23	84,18	687,64			
ОБЕД								
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	3,6	3,23	13,31	98,97	104/3	Москва 2011 № 104	
Шницель "Нежный"	90	14,68	8,58	11,03	180,7	352	ТТК № 352	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99	
Овощи порциями (капуста квашеная со свеклой отварной)	60	0,99	5,03	3,7	61,45	306	ТТК № 306	
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89	
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10	

Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	760	32,37	23,53	115,65	803,87		
ОБЩИЙ ИТОГ	1375	55,94	51,76	199,83	1491,51		

ПЯТНИЦА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Котлета "Киевская"	90	11,1	14,26	10,2	215,87	169/3	Москва 2003 № 169
Рис рассыпчатый отварной(из пропаренной крупы)	150	3,65	5,37	36,68	209,7	110/2	ТТК 110/1
Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)	20	0,22	0,04	0,76	4,4	71/3	ТТК № 71
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	502	16,7	19,89	73,04	541,97		

ОБЕД							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	2,19	12,81	77,13	105/2	ТТК № 105
Сосиски в соусе томатном	100	6,55	12	3,1	147	354	Москва 2004 № 413
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312/1	Москва 2011 № 312
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
Фруктовое пюре (в индивиду,упаковке)	90	0,45	1,08	12,6	63		
Хлеб " Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	820	18,08	21,27	119,15	745,78		
ОБЩИЙ ИТОГ	1322	34,78	41,16	192,19	1287,75		

СУББОТА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Каша вязкая молочная "Солнышко"	250	8,17	11,79	56,23	363,6	22/3	ТТК № 22
Кондитерские изделия (пряники)	30	3,55	1,3	20,9	109,55		
Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,6	79,5	266	ТТК №266
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	525	14,04	14,01	107,73	612,65		

ОБЕД							
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,38	5,2	8,92	88,2	107/3	ТТК № 107
Биточки из мяса птицы	90	14,7	11,07	12,95	218,169	294/5	Москва 2011 № 294
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114
Компот из изюма	200	0,33	0	22,78	94,44	91/1	ТТК № 91
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	60	4,8	0,6	30,6	150	11	ТТК № 11
ИТОГО	720	28,03	21,58	110,3	762,259		
ОБЩИЙ ИТОГ	1245	42,07	35,59	218,03	1374,909		

2 неделя									
ПОНЕДЕЛЬНИК									
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет				№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР			
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр			ККАЛ		
ЗАВТРАК									
Каша молочная рисовая	155	4,48	6,34	32,18	204	100/6	ТТК № 100		
Сыр твердый порциями	20	4,64	5,9	0	72	25	Москва 1994 таб. № 25		
Фруктовое пюре (в индивиду.упаковке)	90	0,45	1,08	12,6	63				
Батон нарезной	40	3	1,2	20,8	106	266	ТТК №266		
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686		
ИТОГО	527	12,7	14,54	80,78	507				
ОБЕД									
Суп-лапша домашняя с куриой	200	6,41	5,58	10,32	121,22	113/3	Москва 2011 №113		
Сосиски в соусе томатном	100	6,55	12	3,1	147	354	Москва 2004 № 413		
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99		
Овощи свежие и консервиров. порциями (помидоры свежие в нарезку с кукуруз.консерв.)	60	1	0,6	4,47	23,4	305	ТТК № 305		
Компот из кураги	200	0,76	0,04	20,22	85,51	93/1	ТТК № 93		
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10		
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11		
ИТОГО	770	27,82	24,91	105,75	763,88				
ОБЩИЙ ИТОГ	1297	40,52	39,45	186,53	1270,88				
ВТОРНИК									
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет				№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР			
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр			ККАЛ		
ЗАВТРАК									
Курочка "Аппетитная"	70	15,5	13	0	179,2	248/3	ТТК № 248		
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114		
Овощи свежие порциями (огурцы свежие в нарезку)	20	0,14	0,02	0,38	2,4	71/4	Москва 2011 № 71		
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	502	24,49	17,95	62,43	512,05				
ОБЕД									
Свекольник	200	1,53	5,1	8	83,9	35/4	Пермь,2001 № 35		
Колбаски мясные "Восторг"	90	12,23	7,73	12,14	169,44	142/3	ТТК № 142		
Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,02	142,4	310/1	Москва 2011 № 310		
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89		
Фруктовое пюре (в индивиду.упаковке)	90	0,45	1,08	12,6	63				
Хлеб " Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10		
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11		
ИТОГО	810	22,87	19,03	113,33	719,74				
ОБЩИЙ ИТОГ	1312	47,36	36,98	175,76	1231,79				
СРЕДА									

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Сосиски в соусе томатном	100	6,55	12	3,1	147	354	Москва 2004 № 413
Каша гречневая рассыпчатая	125	7,1	5,1	32,2	203,1	99/2	ТТК № 99
Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)	20	0,22	0,04	0,76	4,4	71/3	ТТК № 71
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	500	17,14	17,56	71,46	514,5		
ОБЕД							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,624	2,192	13,016	77,128	105/2	ТТК № 105
Плов из свинины (из пропаренного риса)	230	18,13	14,03	47,61	393,83	124/2	ТТК № 124
Овощи свежие и консервиров. порциями (огурцы свежие в нарезку с горошком консерв.)	60	1,32	0,06	3,78	21	302	ТТК № 302
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	750	25,724	16,942	114,056	717,858		
ОБЩИЙ ИТОГ	1250	42,864	34,502	185,516	1232,358		
ЧЕТВЕРТ							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК							
Биточки из мяса птицы	90	14,7	11,07	12,95	218,169	294/5	Москва 2011 № 294
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312/1	Москва 2011 № 312
Овощи свежие порциями (огурцы свежие в нарезку)	20	0,14	0,02	0,38	2,4	71/4	Москва 2011 № 71
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	522	21,23	16,31	69,37	519,819		
ОБЕД							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	3,6	3,23	13,31	98,97	104/3	Москва 2011 № 104
Птица в соусе с томатом	100	14,1	15,3	3,2	205,9	367/1	Пермь 2018 № 367
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114
Компот из яблок и черной смородины	200	0,1	0,1	15,9	65	492/1	Пермь 2018 № 492
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	810	28,22	24,14	97,66	728,32		
ОБЩИЙ ИТОГ	1332	49,45	40,45	167,03	1248,139		
ПЯТНИЦА							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		

ЗАВТРАК									
Творожник ванильный со густенным молоком	150	18,63	9,53	41,77	331,5	29/4	ТТК № 29		
Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,6	79,5	266	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	502	21,41	10,85	82,37	520				
ОБЕД									
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,38	5,2	8,92	88,2	107/3	ТТК № 107		
Филе куриное запеченное с сыром	90	19,6	7,38	7,1	170,6	19/4	ТТК № 19		
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99		
Овощи свежие и консервиров. порциями (помидоры свежие в нарезку с кукурузой и горошком консерв.)	60	1,38	0,06	4,94	26,6	304	ТТК № 304		
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389		
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10		
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11		
ИТОГО	760	36,06	19,73	121,2	808,55				
ОБЩИЙ ИТОГ	1262	57,47	30,58	203,57	1328,55				
СУББОТА									
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 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		
Кондитерские изделия (пряники)	30	3,55	1,3	20,9	109,55				
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11		
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685		
ИТОГО	515	15,56	14,79	99,28	593,95				
ОБЕД									
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	3,6	3,23	13,31	98,97	104/3	Москва 2011 № 104		
Биточки "Особые"	90	14,9	11,2	13,1	214,2	21/3	ТТК № 21		
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114		
Компот из яблок	200	0,33	0	22,78	94,44	91/1	ТТК № 91		
Хлеб " Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10		
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11		
ИТОГО	720	30,15	19,74	113,24	761,06				
ОБЩИЙ ИТОГ	1235	45,71	34,53	212,52	1355,01				

1. Рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий – в соответствии со «Сборником рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» 2011г., Дели принт, Москва, "Сборником 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 смены».
3. При получении горячего питания для 1-4 классов с 12-00 до 15-00 следует пользоваться меню «Обеда» и меню «2 смены».
4. Для обучающихся образовательных учреждений необходимо формировать примерное двухнедельное меню трехразового горячее питание (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 2 или 3 вариант меню, для получения горячего питания 2 смены 1-4 классов следует применять 3 вариант меню.
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 модульное 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 утвержденному 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 блюд, массы порции, калорийности порции.
10. Овощи свежие порциями возможно взаимозаменять между собой:
- отутры свежие на помидоры свежие, и наоборот;
- морковь свежую на капусту белокочанную с морковью или капусту белокочанную с огурцом свежим и т.д., и наоборот.
11. Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды 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 двухнедельном 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 фрукта. 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, яблоды свежемороженые, а также сухофрукты для приготовления 3 блюд возможно взаимозаменять, исходя из пищевых предпочтений учащихся при условии исключения повторяемости.
16. Ассортимент круп в вязких кашах можно заменить исходя из пищевых предпочтений учащихся при условии исключения повторяемости. Все предприятия снабжаются полуфабрикатами различной степени готовности согласно объемно-планировочному решению объекта и наличию технологического оборудования.
17. Калорийность блюд рассчитывается по сборнику «Химический состав и калорийность российских продуктов» под ред. Тутельяна В.А., в соответствии с фактической калорийностью, указанной на упаковке, а так же с использованием интернет источников.