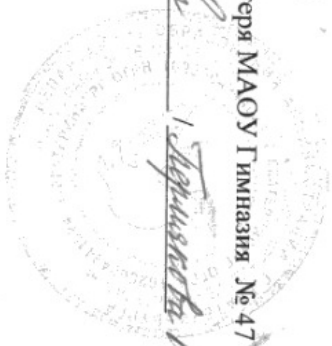


Утверждено:

Начальник лагеря МАОУ Гимназия № 47

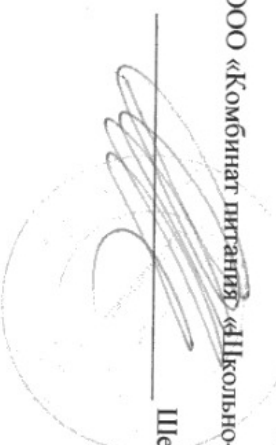
 Терзигова Т.Д.



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания» «Школьно-базовый»

  
Шехерев М.С.



## Примерное двухнедельное меню горячих завтраков обедов.

(для летних городских оздоровительных лагерей)

Возрастная категория: дети 7-11 лет

Сезон: лето 2025

День: первый

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       |   | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|---------------------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|---|--------------------------------|
|                         |                                                   |              | Б                    | Ж    | У     | 7 |                                |
| 1                       | 2                                                 | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7 |                                |
| <b>Завтрак</b>          |                                                   |              |                      |      |       |   |                                |
| 3,25                    | Бутерброд с джемом                                | 20/50        | 3,8                  | 1,5  | 28,1  |   | 148,2                          |
| 257,92                  | Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) с маслом      | 200          | 5,2                  | 7,1  | 44,1  |   | 276                            |
| 198,01                  | Чай с лимоном                                     | 203          | 0,2                  | 0,1  | 15,1  |   | 57,9                           |
| 189,08                  | Сок фруктовый                                     | 200          | 1                    |      | 18,2  |   | 76                             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                   |              | 10,2                 | 8,7  | 105,5 |   | 557,7                          |
| <b>Обед</b>             |                                                   |              |                      |      |       |   |                                |
| 63,13                   | Суп картофельный с горохом                        | 250          | 5,6                  | 4,9  | 18,3  |   | 140,8                          |
| 2,27                    | Фрикадельки мясные                                | 100          | 14,7                 | 17,4 | 7,6   |   | 247,4                          |
| 152,09                  | Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка | 180/20       | 6,1                  | 5,9  | 39,2  |   | 236,1                          |
| 211,11                  | Напиток из кураги                                 | 200          | 0,4                  |      | 21,1  |   | 81,8                           |
| 299,08                  | Хлеб "Крестьянский" с Валетек                     | 30           | 2,3                  | 0,2  | 14,6  |   | 71,4                           |
| 299,34                  | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином                   | 30           | 2,3                  | 0,4  | 15,1  |   | 74,4                           |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                   |              | 31,4                 | 28,8 | 115,9 |   | 851,9                          |

День: второй

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       |   | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|--------------------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|---|--------------------------------|
|                         |                                                  |              | Б                    | Ж    | У     | 7 |                                |
| 1                       | 2                                                | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7 |                                |
| <b>Завтрак</b>          |                                                  |              |                      |      |       |   |                                |
| 288                     | Бутерброд с маслом                               | 10/50        | 3,8                  | 9,8  | 25,4  |   | 205,8                          |
| 188,22                  | Пудинг творожный с молочным соусом               | 100/50       | 14,2                 | 11,3 | 33,2  |   | 449,1                          |
| 197                     | Чай с сахаром                                    | 200          | 0,2                  |      | 13,7  |   | 51,2                           |
| 351,02                  | Фрукт                                            | 150          | 0,6                  | 0,6  | 14,7  |   | 90                             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                  |              | 18,8                 | 21,7 | 87    |   | 796,1                          |
| <b>Обед</b>             |                                                  |              |                      |      |       |   |                                |
| 46,25                   | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной    | 250          | 1,8                  | 5,4  | 8,4   |   | 91,3                           |
| 280,06                  | Гуляш из свинины                                 | 100          | 10,8                 | 26,1 | 4,6   |   | 300,2                          |
| 255,03                  | Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгарнировка | 200          | 9                    | 11   | 42,9  |   | 309,6                          |
| 209,12                  | Напиток яблочный                                 | 200          | 0,1                  | 0,1  | 24    |   | 92                             |
| 299,39                  | Хлеб "Крестьянский" с Валетек                    | 30           | 2,3                  | 0,2  | 14,6  |   | 71,4                           |
| 299,34                  | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином                  | 30           | 2,3                  | 0,4  | 15,1  |   | 74,4                           |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                  |              | 26,3                 | 43,2 | 109,6 |   | 938,9                          |

День: третий

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |      |   | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|------------------------------------------|--------------|----------------------|------|------|---|--------------------------------|
|                         |                                          |              | Б                    | Ж    | У    | У |                                |
| 1                       | 2                                        | 3            | 4                    | 5    | 6    | 7 |                                |
| <b>Завтрак</b>          |                                          |              |                      |      |      |   |                                |
|                         | Йогурт фруктовый                         | 125          | 3,8                  | 3,5  | 12,8 |   | 150,3                          |
| 560.03                  | Каша молочная ячневая с маслом           | 200          | 6,7                  | 6,9  | 36,6 |   | 234,6                          |
| 788                     | Чай с шиповником и сахаром               | 200          | 0,5                  | 0,1  | 17,2 |   | 67,9                           |
| 299.07                  | Батон витаминизированный                 | 50           | 3,8                  | 1,5  | 25,3 |   | 131                            |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                          | 575          | 14,8                 | 12   | 91,9 |   | 583,8                          |
| <b>0,7</b>              |                                          |              |                      |      |      |   |                                |
| 71.05                   | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250          | 2,6                  | 3    | 19   |   | 176,8                          |
| 318.75                  | Ежики мясные                             | 100          | 13                   | 17,1 | 12,3 |   | 256,3                          |
| 129.12                  | Рагу из овощей/Овощная подгарнировка     | 180/20       | 2,4                  | 6,8  | 12,4 |   | 190                            |
| 625                     | Напиток "Здоровье" из яблок и вишни      | 200          | 0,1                  | 0,1  | 22,4 |   | 87,4                           |
| 299.39                  | Хлеб "Крестьянский" с Валетек            | 30           | 2,3                  | 0,2  | 14,6 |   | 71,4                           |
| 299.34                  | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином          | 30           | 2,3                  | 0,4  | 15,1 |   | 74,4                           |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                          | 800          | 22,7                 | 27,6 | 95,8 |   | 856,0                          |

День: четвертый

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       |   | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|-----------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|---|--------------------------------|
|                         |                                         |              | Б                    | Ж    | У     | У |                                |
| 1                       | 2                                       | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7 |                                |
| <b>Завтрак</b>          |                                         |              |                      |      |       |   |                                |
| 3.43                    | Бутерброд с сыром                       | 10/50        | 9                    | 6,9  | 25,3  |   | 201,4                          |
| 160.13                  | Омлет натуральный/Овощная подгарнировка | 150/30       | 15,8                 | 16   | 4,7   |   | 223,9                          |
| 197                     | Чай с сахаром                           | 200          | 0,2                  |      | 13,7  |   | 51,2                           |
| 189.08                  | Сок фруктовый                           | 200          | 1                    |      | 18,2  |   | 76                             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                         | 640          | 26                   | 22,9 | 61,9  |   | 552,5                          |
| <b>Обед</b>             |                                         |              |                      |      |       |   |                                |
| 82.14                   | Суп-пюре из разных овощей с гренками    | 250/10       | 3,4                  | 4    | 16,7  |   | 215,8                          |
| 170.81                  | Плов/Овощная подгарнировка              | 235/50       | 14,5                 | 18,6 | 48,2  |   | 441                            |
| 212.01                  | Компот из смеси сухофруктов             | 200          | 0,4                  |      | 28,9  |   | 115,6                          |
| 299.08                  | Хлеб "Крестьянский" с Валетек           | 30           | 2,3                  | 0,2  | 14,6  |   | 71,4                           |
| 299.34                  | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином         | 30           | 2,3                  | 0,4  | 15,1  |   | 74,4                           |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                         | 805          | 22,9                 | 23,2 | 123,5 |   | 918,1                          |

День: пятый

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       |   |   | Энергетическая ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|------------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|---|---|-----------------------------------|
|                         |                                          |              | Б                    | Ж    | У     | 6 | 7 |                                   |
| 1                       | 2                                        | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7 | 8 | 9                                 |
| <b>Завтрак</b>          |                                          |              |                      |      |       |   |   |                                   |
|                         | Йогурт фруктовый                         | 125          | 3,8                  | 3,5  | 12,8  |   |   | 150,3                             |
| 257,82                  | Каша молочная рисовая с маслом           | 200          | 2,6                  | 6,4  | 49,6  |   |   | 255,4                             |
| 198,01                  | Чай с лимоном                            | 203          | 0,2                  | 0,1  | 15,1  |   |   | 57,9                              |
| 299,05                  | Батон витаминизированный                 | 50           | 2,3                  | 0,2  | 14,6  |   |   | 71,4                              |
| 351,03                  | Фрукт                                    | 100          | 0,4                  | 0,4  | 9,8   |   |   | 90                                |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                          | 678          | 9,3                  | 10,6 | 101,9 |   |   | 625                               |
| <b>Обед</b>             |                                          |              |                      |      |       |   |   |                                   |
| 49,07                   | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250          | 1,8                  | 5,4  | 11,3  |   |   | 176,9                             |
| 141,54                  | Биточек рыбный                           | 100          | 17,3                 | 7,6  | 14,5  |   |   | 226,4                             |
| 472,54                  | Картофельное пюре/Овощная подгарнировка  | 180/20       | 3,8                  | 5,7  | 24,6  |   |   | 218,9                             |
| 213,01                  | Напиток из шиповника                     | 200          | 0,7                  |      | 19,3  |   |   | 78,9                              |
| 299,08                  | Хлеб "Крестьянский" с Валетек            | 30           | 2,3                  | 0,2  | 14,6  |   |   | 71,4                              |
| 299,34                  | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином          | 30           | 2,3                  | 0,4  | 15,1  |   |   | 74,4                              |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                          | 810          | 28,2                 | 19,3 | 99,4  |   |   | 846,9                             |

День: шестой

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |      |   |   | Энергетическая ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|------|------|---|---|-----------------------------------|
|                         |                                       |              | Б                    | Ж    | У    | 6 | 7 |                                   |
| 1                       | 2                                     | 3            | 4                    | 5    | 6    | 7 | 8 | 9                                 |
| <b>Завтрак</b>          |                                       |              |                      |      |      |   |   |                                   |
| 3,43                    | Бутерброд с сыром                     | 10/50        | 9                    | 6,9  | 25,3 |   |   | 201,4                             |
| 560,03                  | Каша молочная ячневая с маслом        | 200          | 6,7                  | 6,9  | 36,6 |   |   | 234,6                             |
| 197                     | Чай с сахаром                         | 200          | 0,2                  |      | 13,7 |   |   | 51,2                              |
| 189,08                  | Сок фруктовый                         | 200          | 1                    |      | 18,2 |   |   | 76                                |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                       | 660          | 16,9                 | 13,8 | 93,8 |   |   | 563,2                             |
| <b>Обед</b>             |                                       |              |                      |      |      |   |   |                                   |
| 229,07                  | Суп-пюре гороховый с гречками         | 250/10       | 7,7                  | 5,2  | 25,7 |   |   | 180,9                             |
| 322,06                  | Печень "по-строгановски"              | 100          | 13,5                 | 9,2  | 4,7  |   |   | 179,8                             |
| 232,11                  | Рис припущенный/Овощная подгарнировка | 180/20       | 4,5                  | 6,6  | 44,8 |   |   | 261,3                             |
| 211,11                  | Напиток из кураги                     | 200          | 0,4                  |      | 21,1 |   |   | 81,8                              |
| 299,08                  | Хлеб "Крестьянский" с Валетек         | 30           | 2,3                  | 0,2  | 14,6 |   |   | 71,4                              |
| 299,34                  | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином       | 30           | 2,3                  | 0,4  | 15,1 |   |   | 74,4                              |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                       | 820          | 30,7                 | 21,6 | 126  |   |   | 849,6                             |

День: седьмой

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       |   | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|-------------------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|---|--------------------------------|
|                         |                                                 |              | Б                    | Ж    | У     | 6 |                                |
| 1                       | 2                                               | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7 |                                |
| <b>Завтрак</b>          |                                                 |              |                      |      |       |   |                                |
| 288                     | Бутерброд с маслом                              | 10/50        | 3,8                  | 9,8  | 25,4  |   | 205,8                          |
| 160,44                  | Омлет натуральный/Овощная поджаренная           | 150/30       | 15,9                 | 17,4 | 3,9   |   | 235,6                          |
| 198,01                  | Чай с лимоном                                   | 203          | 0,2                  | 0,1  | 15,1  |   | 57,9                           |
| 351,03                  | Фрукт                                           | 110          | 0,4                  | 0,4  | 9,8   |   | 90                             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                 |              | 20,3                 | 27,7 | 54,2  |   | 589,3                          |
| <b>Обед</b>             |                                                 |              |                      |      |       |   |                                |
| 58,18                   | Суп из овощей со сметаной                       | 250          | 1,9                  | 5,5  | 10,1  |   | 136,1                          |
| 318,63                  | Тефтели                                         | 100          | 13,4                 | 16,2 | 12,6  |   | 251                            |
| 152,09                  | Макаронные изделия отварные/Овощная поджаренная | 180/20       | 6,1                  | 5,9  | 39,2  |   | 241,5                          |
| 213,01                  | Напиток из шиповника                            | 200          | 0,7                  |      | 19,3  |   | 78,9                           |
| 299,08                  | Хлеб "Крестьянский" с Валетек                   | 30           | 2,3                  | 0,2  | 14,6  |   | 71,4                           |
| 299,34                  | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином                 | 30           | 2,3                  | 0,4  | 15,1  |   | 74,4                           |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                 |              | 26,7                 | 28,2 | 110,9 |   | 853                            |

День: восьмой

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                      | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       |   | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|-----------------------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|---|--------------------------------|
|                         |                                                     |              | Б                    | Ж    | У     | 7 |                                |
| 1                       | 2                                                   | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7 |                                |
| <b>Завтрак</b>          |                                                     |              |                      |      |       |   |                                |
| 1 106                   | Творожок в индивидуальной упаковке                  | 125          | 11,4                 | 28,8 | 23,1  |   | 393,8                          |
| 257,9                   | Каша молочная "Ассорти" (рис, гречка) с маслом      | 200          | 5,8                  | 7,9  | 47,1  |   | 280,1                          |
| 197                     | Чай с сахаром                                       | 200          | 0,2                  |      | 13,7  |   | 51,2                           |
| 299,07                  | Батон витаминизированный                            | 50           | 3,8                  | 1,5  | 25,3  |   | 131                            |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                     |              | 21,2                 | 38,2 | 109,2 |   | 856,1                          |
| <b>Обед</b>             |                                                     |              |                      |      |       |   |                                |
| 49,07                   | Борщ с капустой и картофелем со сметаной            | 250          | 1,8                  | 5,4  | 11,3  |   | 176,9                          |
| 283,7                   | Запеканка картофельная с мясом /Овощная поджаренная | 250/50       | 16,5                 | 19,3 | 22,1  |   | 426,2                          |
| 209,12                  | Напиток яблочный                                    | 200          | 0,1                  | 0,1  | 24    |   | 110                            |
| 299,08                  | Хлеб "Крестьянский" с Валетек                       | 30           | 2,3                  | 0,2  | 14,6  |   | 71,4                           |
| 299,34                  | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином                     | 30           | 2,3                  | 0,4  | 15,1  |   | 74,4                           |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                     |              | 22,9                 | 24,5 | 85,4  |   | 859,0                          |

День: десятый

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность<br>(ккал) |
|------------------|-----------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|-----------------------------------|
|                  |                                         |              | Б                    | Ж    | У     |                                   |
| 1                | 2                                       | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7                                 |
| Завтрак          |                                         |              |                      |      |       |                                   |
| 17,32            | Нарезка овощная (огурцы, помидоры)      | 60           | 0,6                  | 1,1  | 2     | 20,4                              |
| 381              | Макароны с сыром                        | 180          | 9,6                  | 9,4  | 32,1  | 254,9                             |
| 198,01           | Чай с лимоном                           | 203          | 0,2                  | 0,1  | 15,1  | 57,9                              |
| 299,42           | Батон витаминизированный"               | 50           | 4,2                  | 1,8  | 28,5  | 144                               |
| 351,03           | Фрукт                                   | 100          | 0,4                  | 0,4  | 9,8   | 90                                |
| Итого за Завтрак |                                         |              | 15                   | 12,8 | 87,5  | 567,2                             |
| Обед             |                                         |              |                      |      |       |                                   |
| 70,17            | Рассольник" Домашний " со сметаной      | 250          | 2,2                  | 6    | 15,2  | 126,3                             |
| 308,11           | Котлета "Ассорти"                       | 100          | 16,3                 | 13,3 | 14,3  | 250,3                             |
| 68,61            | Булгур с овощами /Овощная подгарнировка | 180/20       | 6,6                  | 6,6  | 32,1  | 219,1                             |
| 212,01           | Компот из смеси сухофруктов             | 200          | 0,4                  |      | 28,9  | 115,6                             |
| 299,08           | Хлеб "Крестьянский" с Валетек           | 30           | 2,3                  | 0,2  | 14,6  | 71,4                              |
| 299,34           | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином         | 30           | 2,3                  | 0,4  | 15,1  | 74,4                              |
| Итого за Обед    |                                         |              | 30,1                 | 26,5 | 120,2 | 857,1                             |

День: десятый

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |      |       | Энергетическая ценность<br>(ккал) |
|------------------|------------------------------------------|--------------|----------------------|------|------|-------|-----------------------------------|
|                  |                                          |              | Б                    | Ж    | У    |       |                                   |
| 1                | 2                                        | 3            | 4                    | 5    | 6    | 7     |                                   |
| Завтрак          |                                          |              |                      |      |      |       |                                   |
|                  | Йогурт фруктовый                         | 125          | 3,8                  | 3,5  | 12,8 | 150,3 |                                   |
| 257,36           | Каша молочная геркулесовая с маслом      | 200          | 7                    | 8,7  | 29,2 | 310,5 |                                   |
| 788              | Чай с шиповником и сахаром               | 200          | 0,5                  | 0,1  | 17,2 | 67,9  |                                   |
| 299,07           | Батон витаминизированный                 | 50           | 3,8                  | 1,5  | 25,3 | 131   |                                   |
| Итого за Завтрак |                                          | 575          | 15,1                 | 13,8 | 84,5 | 659,7 |                                   |
| Обед             |                                          |              |                      |      |      |       |                                   |
| 446,09           | Уха рыбацкая из горбуши                  | 250          | 4,3                  | 4    | 13,5 | 163,9 |                                   |
| 184,22           | Кура запеченная с куркумой               | 100          | 25,8                 | 16,7 | 0,7  | 268,3 |                                   |
| 576,12           | Картофель тушеный /Овощная подгарнировка | 180/20       | 3,8                  | 6,4  | 27,6 | 220,9 |                                   |
| 625              | Напиток "Здоровье" из яблок и вишни      | 200          | 0,1                  | 0,1  | 22,4 | 87,4  |                                   |
| 299,08           | Хлеб "Крестьянский" с Валетек            | 30           | 2,3                  | 0,2  | 14,6 | 71,4  |                                   |
| 299,34           | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином          | 30           | 2,3                  | 0,4  | 15,1 | 74,4  |                                   |
| Итого за Обед    |                                          | 810          | 38,6                 | 27,8 | 93,9 | 886,3 |                                   |

## Приложение №1

1. Рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий - в соответствии со «Сборником рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» 2011 г., 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. 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.
3. 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).
4. Ежедневно в обеденном зале вывешивают утвержденное руководителем образовательного учреждения ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приёма пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции, а также меню дополнительного питания с указанием наименования блюда, массы порции, калорийности порции.
5. Овощи свежие порциями возможно взаимозаменять между собой: - огурцы свежие на помидоры свежие, и наоборот; - морковь свежую на капусту белокачанную с морковью или капусту белокачанную с огурцом свежим и т.д., и наоборот.
6. Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и пр.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

7. 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.

8. 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.Ю 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). Рекомендуемый ассортимент свежих фруктов для организации питания учащихся: яблоки, апельсины, мандарины.

9. По данному двухнедельному меню произведен расчет пищевой ценности блюд.

- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на (апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)
- расчет пищевой ценности по огурцу свежему, допускается замена на овощи свежие порционные (ТТК№ 10), консервированные овощи в ассортименте (ТТК№11), икра кабачковая (ТТК№12); капуста квашенная (ТТК № 13); овощи отварные порционные (ТТК№14); морская капуста (ТТК№15), салаты из овощей ( № 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)
- расчет пищевой ценности блюда по кексу фруктовому, допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок.
- расчет пищевой ценности блюда по печеню сахарному допускается замена (вафли, пряники )