

Примерное 12-дневное меню для организации питания обучающихся
1-4 классов и 5-11 классов в государственных образовательных учреждениях
г. Москвы.

Примерное 12-дневное меню для организации питания обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в государственных образовательных учреждениях г. Москвы. В части организации питания обучающихся 1-4 классов.

Примерное 12-дневное меню для организации питания обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в государственных образовательных учреждениях г. Москвы. В части организации питания обучающихся 1-4 классов.

	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества						СП	ФК
			г	г	г		В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг	№ ТК Вариант	№ ТК Вариант
День 1 (понедельник)																		
Завтрак																		
1	Блинчики	135	9,27	10,94	47,83	326,69	0,12	0,32	20,26	2,77	113,62	120,31	18,43	1,03	0,14	13,00	120701-1	120701-1
<i>Топпинг на выбор (не менее двух):</i>																		
2	Молоко сгущенное с сахаром*	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,01	0,20	8,40	0,04	61,40	43,80	6,80	0,04	0,08	1,80	140201	140201
	или варенье ягодное*		0,02	-	2,35	9,56	-	-	-	-	0,24	-	-	0,02	-	-	140203-2	140203-3
	или джем в ассортименте*		0,06	0,02	14,80	57,00	0,00	1,68	-	0,06	2,00	2,00	1,40	0,18	0,01	-	-	-
<i>Напиток на выбор:</i>																		
3	Чай	200	-	-	-	-	-	-	-	-	4,95	8,24	-	-	-	-	160105	160105
	или какао на молоке*		3,67	3,48	12,63	97,48	0,02	0,54	13,50	0,01	162,86	108,10	29,60	0,99	0,13	8,10	160101	160101
4	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-	-	-
5	Лимон*	3	0,03	0,00	0,09	1,02	0,00	1,20	-	0,01	1,20	0,66	0,36	0,02	0,00	-	940	940
6	Мандарины	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	-	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10	0,03	-	210106	210106
7	Хлебная корзина (хлеб пшеничный без ограничений выдачи)**																	
	Итого***		16,68	16,90	99,33	620,07	0,24	39,06	42,16	3,36	377,88	306,01	68,43	2,44	0,38	22,90		
Обед																		
1	Огурцы соленые	25	0,20	0,03	0,43	3,25	0,01	1,25	-	0,03	5,75	6,00	3,50	0,15	0,01	0,75	934	934
	Свекла отварная	25	0,39	0,03	2,31	11,00	0,01	2,62	-	0,03	9,69	11,27	5,76	0,37	0,01	1,83	931	931-03
	Морковь свежая	25	0,33	0,03	1,73	8,75	0,02	1,25	-	0,10	6,75	13,75	9,50	0,18	0,02	1,25	932	932-02
2	Масло растительное	10	-	9,99	-	89,90	-	-	-	4,40	-	0,20	-	-	-	-	999445	999445
3	Суп-пюре овощной	150	2,25	3,75	9,00	78,75	0,07	12,69	11,25	0,25	88,63	62,14	24,22	0,75	0,08	12,20	110405	110406
	Бульон куриный с зеленью*		0,45	0,11	0,08	3,11	0,02	1,39	18,90	0,01	8,16	45,60	5,51	0,46	0,04	11,30	918	918-5
4	Гренки*	20	2,15	0,83	14,70	74,93	0,03	-	-	0,49	6,72	24,02	3,72	0,34	0,01	-	180601	180601
5	Ёжики куриные	75	6,23	6,83	9,38	125,93	0,05	1,49	34,65	1,71	12,06	102,39	15,46	0,96	0,08	8,93	300102	300103
6	Соус томатный	20	0,23	-	3,19	13,75	0,02	5,58	-	0,12	2,56	8,45	6,20	0,29	0,02	0,30	140101	140102
7	Изделия макаронные отварные	80	4,47	4,03	26,50	160,13	0,05	-	-	1,10	6,53	23,51	4,35	0,44	0,01	6,40	130401	130402
<i>Напиток на выбор (не менее двух):</i>																		
8	Чай	200	-	-	-	-	-	-	-	-	4,95	8,24	-	-	-	-	160105	160105
	или компот фруктовый / ягодный*		0,20	0,08	15,45	64,66	0,01	20,00	-	0,14	7,62	6,60	6,20	0,30	0,01	0,20	160207	160207
	или напиток из сухофруктов*		0,83	0,05	16,15	69,04	0,02	0,64	-	0,88	25,84	23,36	16,80	0,54	0,03	-	160239	160239
9	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-	-	-
10	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)**																	
	Итого***		19,33	26,27	102,83	728,95	0,30	24,88	45,90	8,77	246,62	369,54	84,20	4,88	0,24	35,66		
Полдник																		
1	Ватрушка с творогом	100	10,80	11,80	48,00	341,40	0,14	0,27	18,01	1,97	112,77	256,17	19,12	1,03	0,17	9,37	190304	190306
2	Ацидофилин	200	5,80	6,40	7,60	111,20	0,08	1,60	40,00	-	240,00	196,00	30,00	0,20	0,32	18,00	230101	230101
	Итого***		16,60	18,20	55,60	452,60	0,22	1,87	58,01	1,97	352,77	452,17	49,12	1,23	0,49	27,37		
	Итого за день***		52,61	61,37	257,76	1801,62	0,76	65,82	146,07	14,10	977,28	1127,72	201,75	8,55	1,11	85,93		

*- По желанию ребенка

** - Без ограничений выдачи на линии раздачи

*** - Калорийность рассчитана с учетом максимального отклонения в сторону уменьшения пищевой и энергетической ценности вариантов блюд.

Примерное 12-дневное меню для организации питания обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в государственных образовательных учреждениях г. Москвы. В части организации питания обучающихся 1-4 классов.

	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества						СП		ФК	
			г	г	г		В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг	№ ТК Вариант	№ ТК Вариант		
День 2(вторник)																				
Завтрак																				
1	Гречка отварная рассыпчатая	80	4,20	1,77	22,66	123,36	0,12	-	2,40	0,23	6,58	83,77	56,05	1,88	0,06	5,10	130309	130310		
2	Фрикадельки по-калининградски	50	5,15	5,25	4,25	89,85	0,04	0,50	0,00	0,31	9,10	85,11	10,35	1,22	0,07	7,03	150926-1	150926-2		
3	Соус томатный	20	0,23	-	3,19	13,75	0,02	5,58	-	0,12	2,56	8,45	6,20	0,29	0,02	0,30	140101	140102		
<i>Напиток на выбор:</i>																				
4	Чай или какао на молоке*	200	-	-	-	-	-	-	-	-	4,95	8,24	-	-	-	-	160105	160105		
			3,67	3,48	12,63	97,48	0,02	0,54	13,50	0,01	162,86	108,10	29,60	0,99	0,13	8,10	160101	160101		
5	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-				
6	Лимон*	3	0,03	0,00	0,09	1,02	0,00	1,20	-	0,01	1,20	0,66	0,36	0,02	0,00	-	940	940		
<i>Кисломолочный продукт на выбор:</i>																				
7	Йогурт фруктовый или творог фруктовый*	125	7,13	3,75	9,75	98,75	0,08	1,25	35,00	0,06	250,00	212,50	23,75	0,13	0,34	11,25				
		100	18,00	9,00	3,00	169,00	0,04	0,50	50,00	0,20	164,00	220,00	23,00	0,40	0,27	-				
8	Хлебная корзина (хлеб пшеничный без ограничений выдачи)**																			
	Итого***		21,87	14,83	72,75	515,49	0,29	7,87	50,90	1,08	436,10	514,72	128,55	4,77	0,62	31,77				
Обед																				
1	Помидоры свежие	25	0,28	0,05	0,95	6,00	0,02	6,25	-	0,18	3,50	6,50	5,00	0,23	0,01	0,50	100520	100520		
	Пекинская капуста	25	0,38	0,05	0,50	4,00	0,01	3,75	-	0,18	19,25	8,50	10,00	0,15	0,02	2,00	935	935		
	Огурцы свежие	25	0,20	0,03	0,63	3,50	0,01	2,50	-	0,03	5,75	10,50	3,50	0,15	0,01	0,75	100519	100519		
2	Масло растительное	10	-	9,99	-	89,90	-	-	-	4,40	-	0,20	-	-	-	-	999445	999445		
3	Борщ Московский	150	3,70	3,26	4,62	62,17	0,06	8,85	8,25	0,22	88,39	82,82	22,05	1,38	0,07	11,87	110103	110104		
	Бульон куриный с зеленью и яйцом*		2,31	1,82	0,17	26,34	0,03	1,61	18,92	0,11	17,06	76,05	8,08	0,86	0,11	13,52	918-2	918-22		
4	Гренки*	20	2,15	0,83	14,70	74,93	0,03	-	-	0,49	6,72	24,02	3,72	0,34	0,01	-	180601	180601		
5	Говядина по-мексикански	80	8,08	5,60	6,96	108,96	0,08	16,40	-	1,19	21,33	138,23	27,43	2,01	0,11	11,22	120570	900		
6	Рис отварной	100	3,35	2,14	36,37	178,13	0,03	-	6,00	0,16	4,14	53,11	17,57	0,36	0,02	5,17	130301	130302		
<i>Напиток на выбор (не менее двух):</i>																				
7	Чай или компот фруктовый / ягодный* или напиток из сухофруктов*	200	-	-	-	-	-	-	-	-	4,95	8,24	-	-	-	-	160105	160105		
			0,09	0,09	10,15	42,26	0,01	2,20	-	0,04	3,76	2,42	1,98	0,51	0,00	0,44	160217	160217		
			0,80	0,06	19,39	79,92	0,01	1,00	200,00	-	23,24	38,40	18,40	600,02	0,04	-	160211-1	160211-1		
8	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-				
9	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)**																			
	Итого***		21,22	22,72	100,34	690,15	0,29	37,75	14,25	7,38	257,01	441,68	100,75	6,03	0,26	35,51				
Полдник																				
1	Кекс с цукатами	80	5,20	14,00	43,52	320,88	0,07	0,05	67,22	1,00	23,85	70,68	10,05	1,01	0,12	7,35	170607	170603		
2	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	112,80	0,06	1,40	40,00	-	240,00	190,00	28,00	0,20	0,34	18,00	230103	230103		
	Итого***		11,00	20,40	51,52	433,68	0,13	1,45	107,22	1,00	263,85	260,68	38,05	1,21	0,46	25,35				
	Итого за день***		54,09	57,95	224,61	1639,32	0,71	47,07	172,37	9,47	956,96	1217,08	267,35	12,01	1,34	92,63				

*- По желанию ребенка

** - Без ограничений выдачи на линии раздачи

*** - Калорийность рассчитана с учетом максимального отклонения в сторону уменьшения пищевой и энергетической ценности вариантов блюд.

Примерное 12-дневное меню для организации питания обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в государственных образовательных учреждениях г. Москвы. В части организации питания обучающихся 1-4 классов.

	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества						СП	ФК
			г	г	г		В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг	№ ТК Вариант	№ ТК Вариант
День 3 (среда)																		
Завтрак																		
1	Омлет натуральный	120	8,25	9,27	1,67	123,09	0,07	0,22	5,49	1,60	113,82	205,88	15,92	2,30	0,44	26,64	120301	120322
2	<i>Напиток на выбор:</i> Чай <i>или</i> какао на молоке*	200	- 3,67	- 3,48	- 12,63	- 97,48	- 0,02	- 0,54	- 13,50	- 0,01	4,95 162,86	8,24 108,10	- 29,60	- 0,99	- 0,13	- 8,10	160105 160101	160105 160101
3	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-		
4	Лимон*	3	0,03	0,00	0,09	1,02	0,00	1,20	-	0,01	1,20	0,66	0,36	0,02	0,00	-	940	940
5	Пицца	80	10,59	13,84	26,21	272,84	0,10	2,22	50,98	0,90	75,34	167,55	19,28	1,23	0,13	6,48	230464-2	230464
6	Хлебная корзина (хлеб пшеничный без ограничений выдачи)**																	
	Итого***		24,01	27,17	60,78	585,71	0,21	2,98	69,97	2,85	357,02	498,33	67,40	4,79	0,70	41,22		
Обед																		
1	Огурцы свежие	25	0,20	0,03	0,63	3,50	0,01	2,50	-	0,03	5,75	10,50	3,50	0,15	0,01	0,75	100519	100519
	Морковь свежая	25	0,33	0,03	1,73	8,75	0,02	1,25	-	0,10	6,75	13,75	9,50	0,18	0,02	1,25	932	932-02
	Капуста свежая	25	0,45	0,03	1,18	7,00	0,01	7,50	-	0,03	47,00	7,75	4,00	0,15	0,01	0,75	933	933-01
2	Масло растительное	10	-	9,99	-	89,90	-	-	-	4,40	-	0,20	-	-	-	-	999445	999445
3	Рассольник Ленинградский	150	1,50	3,32	9,28	72,43	0,07	5,57	8,25	0,19	39,33	60,21	17,68	0,67	0,05	5,56	110208	110202
	Бульон куриный с зеленью*		0,45	0,11	0,08	3,11	0,02	1,39	18,90	0,01	8,16	45,60	5,51	0,46	0,04	11,30	918	918-5
4	Гренки*	20	2,15	0,83	14,70	74,93	0,03	-	-	0,49	6,72	24,02	3,72	0,34	0,01	-	180601	180601
5	Наггетсы	60	11,10	10,50	4,92	158,57	0,04	0,86	33,60	1,07	9,99	91,14	9,04	0,85	0,09	8,10	902-1	902-2
6	Соус томатный	20	0,23	-	3,19	13,75	0,02	5,58	-	0,12	2,56	8,45	6,20	0,29	0,02	0,30	140101	140102
7	Картофель запеченный по-домашнему	100	2,12	5,94	15,04	122,09	0,14	11,67	-	1,44	18,61	67,97	26,91	1,06	0,09	10,34	130106	1301041
8	<i>Напиток на выбор (не менее двух):</i> Чай <i>или</i> компот фруктовый / ягодный* <i>или</i> напиток из сухофруктов*	200	- 0,01 0,41	- 0,04 0,09	- 8,83 19,84	- 35,52 82,50	- - 0,03	- - -	- - 0,09	- - 0,09	4,95 0,24 14,64	8,24 - 23,22	- - 7,56	- - 0,56	- - 0,01	- - -	160105 160205 160242	160105 160205 160242
9	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-		
10	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)**																	
	Итого***		21,17	31,42	86,26	713,48	0,38	34,93	41,85	8,42	244,63	401,81	92,03	5,09	0,31	31,04		
Полдник																		
1	Пирожок с вишневым джемом	80	6,24	3,12	44,80	232,24	0,07	-	16,56	0,81	10,70	37,87	6,44	0,54	0,03	6,19	190213	190215
2	Печенье	60	4,50	5,88	44,64	250,20	0,05	-	6,00	2,10	17,40	54,00	12,00	1,26	0,03	-		
3	Ряженка	200	7,80	5,00	8,40	109,80		0,60	40,00	0,10	248,00	184,00	28,00	0,20	0,54	18,00	230102	230102
	Итого***		18,54	14,00	97,84	592,24	0,11	0,60	62,56	3,01	276,10	275,87	46,44	2,00	0,60	24,19		
	Итого за день***		63,72	72,59	244,88	1891,43	0,71	38,51	174,39	14,28	877,75	1176,02	205,87	11,89	1,33	96,46		

*- По желанию ребенка

** - Без ограничений выдачи на линии раздачи

*** - Калорийность рассчитана с учетом максимального отклонения в сторону уменьшения пищевой и энергетической ценности вариантов блюд.

Примерное 12-дневное меню для организации питания обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в государственных образовательных учреждениях г. Москвы. В части организации питания обучающихся 1-4 классов.

	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества						СП		ФК	
			г	г	г		В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	I, мкг	№ ТК Вариант	№ ТК Вариант		
День 4 (четверг)																				
Завтрак																				
1	Хлопья сладкие с молоком	40/80	4,78	3,29	26,02	147,84	0,33	0,58	14,40	0,10	169,20	87,65	15,84	1,99	0,12	11,04	120215	120215		
<i>Напиток на выбор:</i>																				
2	Чай	200	-	-	-	-	-	-	-	-	4,95	8,24	-	-	-	-	160105	160105		
	или какао на молоке*		3,67	3,48	12,63	97,48	0,02	0,54	13,50	0,01	162,86	108,10	29,60	0,99	0,13	8,10	160101	160101		
3	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-				
4	Лимон*	3	0,03	0,00	0,09	1,02	0,00	1,20	-	0,01	1,20	0,66	0,36	0,02	0,00	-	940	940		
5	Пирожок с клубничным джемом	50	3,50	1,20	27,50	134,80	0,04	12,60	10,35	0,54	8,23	24,70	4,98	0,47	0,03	3,86	190201-1	190203		
6	Творог для детского питания	50	9,00	4,50	1,50	84,50	0,02	0,25	25,00	0,10	82,00	110,00	11,50	0,20	0,14	-				
7	Хлебная корзина (хлеб пшеничный без ограничений выдачи)**																			
	Итого***		22,45	13,05	87,92	556,92	0,44	13,97	63,25	1,09	375,45	347,25	64,52	3,92	0,42	23,00				
Обед																				
1	Помидоры свежие	25	0,28	0,05	0,95	6,00	0,02	6,25	-	0,18	3,50	6,50	5,00	0,23	0,01	0,50	100520	100520		
	Капуста свежая	25	0,45	0,03	1,18	7,00	0,01	7,50	-	0,03	47,00	7,75	4,00	0,15	0,01	0,75	933	933-01		
	Огурцы свежие	25	0,20	0,03	0,63	3,50	0,01	2,50	-	0,03	5,75	10,50	3,50	0,15	0,01	0,75	100519	100519		
2	Масло растительное	10	-	9,99	-	89,90	-	-	-	4,40	-	0,20	-	-	-	-	999445	999445		
3	Суп Кубанский	150	5,51	2,03	12,71	92,79	0,20	6,57	15,00	0,24	35,20	114,38	35,44	1,86	0,09	11,75	110307-3	110308-3		
	Бульон куриный с зеленью*		0,45	0,11	0,08	3,11	0,02	1,39	18,90	0,01	8,16	45,60	5,51	0,46	0,04	11,30	918	918-5		
4	Гренки*	20	2,15	0,83	14,70	74,93	0,03	-	-	0,49	6,72	24,02	3,72	0,34	0,01	-	180601	180601		
5	Пельмени отварные	150	14,26	18,54	30,50	279,63	0,20	-	6,75	0,74	22,33	94,37	15,70	1,10	0,10	6,95	120529	120529		
<i>Напиток на выбор (не менее двух):</i>																				
6	Чай	200	-	-	-	-	-	-	-	-	4,95	8,24	-	-	-	-	160105	160105		
	или компот фруктовый / ягодный*		0,27	0,06	10,42	44,82	0,01	18,00	-	0,06	10,44	6,90	3,90	0,11	0,01	0,60	160212	160212		
	или напиток из сухофруктов*		0,83	0,05	16,15	69,04	0,02	0,64	-	0,88	25,84	23,36	16,80	0,54	0,03	-	160239	160239		
7	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-				
8	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)**																			
	Итого***		25,93	32,25	96,26	716,32	0,52	22,82	21,75	6,64	228,42	375,54	78,84	5,23	0,25	24,70				
Полдник																				
1	Ватрушка с творогом	80	8,64	9,44	38,40	273,12	0,11	0,22	14,41	1,57	90,22	204,94	15,30	0,83	0,14	7,49	190304	190306		
2	Сок фруктовый в ассортименте	200	2,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	-	160223	160223		
	Итого***		10,64	9,64	58,60	365,12	0,13	4,22	14,41	1,77	104,22	218,94	23,30	3,63	0,16	7,49				
	Итого за день***		59,02	54,94	242,78	1638,36	1,09	41,00	99,41	9,51	708,09	941,73	166,65	12,78	0,82	55,19				

*- По желанию ребенка

** - Без ограничений выдачи на линии раздачи

*** - Калорийность рассчитана с учетом максимального отклонения в сторону уменьшения пищевой и энергетической ценности вариантов блюд.

Примерное 12-дневное меню для организации питания обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в государственных образовательных учреждениях г. Москвы. В части организации питания обучающихся 1-4 классов.

	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						СП	ФК
			г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг	№ ТК Вариант	№ ТК Вариант
День 5 (пятница)																		
Завтрак																		
1	Сырники	120	13,20	12,00	36,00	304,79	0,19	0,50	50,40	1,64	209,58	612,51	27,54	0,83	0,30	6,48	120313	120314
2	<i>Топтинг на выбор (не менее двух):</i> Молоко сгущенное с сахаром*	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,01	0,20	8,40	0,04	61,40	43,80	6,80	0,04	0,08	1,80	140201	140201
	или варенье ягодное*		0,02	-	2,35	9,56	-	-	-	-	0,24	-	-	0,02	-	-	140203-2	140203-3
	или джем в ассортименте*		0,06	0,02	14,80	57,00	0,00	1,68	-	0,06	2,00	2,00	1,40	0,18	0,01	-		
3	<i>Напиток на выбор:</i> Чай	200	-	-	-	-	-	-	-	-	4,95	8,24	-	-	-	-	160105	160105
	или какао на молоке*		3,67	3,48	12,63	97,48	0,02	0,54	13,50	0,01	162,86	108,10	29,60	0,99	0,13	8,10	160101	160101
4	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-		
5	Лимон*	3	0,03	0,00	0,09	1,02	0,00	1,20	-	0,01	1,20	0,66	0,36	0,02	0,00	-	940	940
6	Мандарины	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	-	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10	0,03	-	210106	210106
7	Хлебная корзина (хлеб пшеничный без ограничений выдачи)**																	
	Итого***		20,61	17,96	87,50	598,17	0,31	39,24	72,30	2,23	473,84	798,21	77,54	2,23	0,53	16,38		
Обед																		
1	Огурцы соленые	25	0,20	0,03	0,43	3,25	0,01	1,25	-	0,03	5,75	6,00	3,50	0,15	0,01	0,75	934	934
	Свекла отварная	25	0,39	0,03	2,31	11,00	0,01	2,62	-	0,03	9,69	11,27	5,76	0,37	0,01	1,83	931	931-03
	Морковь свежая	25	0,33	0,03	1,73	8,75	0,02	1,25	-	0,10	6,75	13,75	9,50	0,18	0,02	1,25	932	932-02
2	Масло растительное	10	-	9,99	-	89,90	-	-	-	4,40	-	0,20	-	-	-	-	999445	999445
3	Суп Дальневосточный	150	5,58	5,13	15,30	129,69	0,13	13,82	21,38	0,24	164,13	152,72	34,76	0,94	0,18	32,44	904-1	110317
	Бульон куриный с зеленью*		0,45	0,11	0,08	3,11	0,02	1,39	18,90	0,01	8,16	45,60	5,51	0,46	0,04	11,30	918	918-5
4	Гренки*	20	2,15	0,83	14,70	74,93	0,03	-	-	0,49	6,72	24,02	3,72	0,34	0,01	-	180601	180601
5	Соус Альфредо	80	8,00	7,12	2,56	106,32	0,05	2,80	59,89	0,14	131,04	147,99	19,21	0,85	0,16	14,76	120702	120703
6	Изделия макаронные отварные	100	5,59	5,04	33,12	200,16	0,06	-	-	1,38	8,17	29,39	5,44	0,55	0,01	8,00	130401	130402
7	<i>Напиток на выбор (не менее двух):</i> Чай	200	-	-	-	-	-	-	-	-	4,95	8,24	-	-	-	-	160105	160105
	или компот фруктовый / ягодный*		0,10	0,04	14,73	61,46	0,00	3,00	-	0,20	3,22	2,20	3,00	0,16	0,00	-	160206	160206
	или напиток из сухофруктов*		0,80	0,06	19,39	79,92	0,01	1,00	200,00	-	23,24	38,40	18,40	600,02	0,04	-	160211-1	160211-1
8	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-		
9	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)**																	
	Итого***		25,44	27,02	106,43	772,31	0,35	21,74	81,27	7,81	439,40	504,42	93,57	4,80	0,41	58,56		
Полдник																		
1	Кекс с цукатами	80	5,20	14,00	43,52	320,88	0,07	0,05	67,22	1,00	23,85	70,68	10,05	1,01	0,12	7,35	170607	170603
2	Ацидофилин	200	5,80	6,40	7,60	111,20	0,08	1,60	40,00	-	240,00	196,00	30,00	0,20	0,32	18,00	230101	230101
	Итого***		11,00	20,40	51,12	432,08	0,15	1,65	107,22	1,00	263,85	266,68	40,05	1,21	0,44	25,35		
	Итого за день***		57,05	65,38	245,05	1802,56	0,81	62,63	260,79	11,05	1177,09	1569,31	211,15	8,24	1,38	100,29		

*- По желанию ребенка

** - Без ограничений выдачи на линии раздачи

*** - Калорийность рассчитана с учетом максимального отклонения в сторону уменьшения пищевой и энергетической ценности вариантов блюд.

Примерное 12-дневное меню для организации питания обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в государственных образовательных учреждениях г. Москвы. В части организации питания обучающихся 1-4 классов.

	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества					СП	ФК	
			г	г	г	ккал	В I, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг	№ ТК Вариант	№ ТК Вариант
День 6 (суббота)																		
Завтрак																		
1	Каша овсяная на молоке	120	4,61	3,98	11,19	98,98	0,05	0,21	8,78	0,17	66,36	63,11	17,25	0,40	0,06	9,16	120209	120210
2	<i>Топтинг на выбор:</i> Варенье ягодное или джем в ассортименте*	20	0,02 0,06	- 0,02	2,35 14,80	9,56 57,00	- 0,00	- 1,68	- -	- 0,06	0,24 2,00	- 2,00	- 1,40	0,02 0,18	- 0,01	- -	140203-2	140203-3
3	<i>Напиток на выбор:</i> Чай или какао на молоке*	200	- 3,67	- 3,48	- 12,63	- 97,48	- 0,02	- 0,54	- 13,50	- 0,01	4,95 162,86	8,24 108,10	- 29,60	- 0,99	- 0,13	- 8,10	160105 160101	160105 160101
4	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-		
5	Лимон*	3	0,03	0,00	0,09	1,02	0,00	1,20	-	0,01	1,20	0,66	0,36	0,02	0,00	-	940	940
6	Пирожок с яблочным джемом	50	3,65	1,50	27,50	138,10	0,04	0,08	10,35	0,51	8,78	25,02	5,07	0,53	0,02	3,87	190204	190206
7	Хлебная корзина (хлеб пшеничный без ограничений выдачи)**																	
	Итого***		13,45	9,54	73,94	436,42	0,14	0,83	32,63	1,02	243,24	213,03	54,52	2,22	0,21	21,13		
Обед																		
1	Помидоры свежие	25	0,28	0,05	0,95	6,00	0,02	6,25	-	0,18	3,50	6,50	5,00	0,23	0,01	0,50	100520	100520
	Пекинская капуста	25	0,38	0,05	0,50	4,00	0,01	3,75	-	0,18	19,25	8,50	10,00	0,15	0,02	2,00	935	935
	Огурцы свежие	25	0,20	0,03	0,63	3,50	0,01	2,50	-	0,03	5,75	10,50	3,50	0,15	0,01	0,75	100519	100519
2	Масло растительное	10	-	9,99	-	89,90	-	-	-	4,40	-	0,20	-	-	-	-	999445	999445
3	Кюфта-бозбаш	114	1,49	1,36	10,24	59,13	0,08	8,84	3,42	0,18	15,99	43,68	19,34	0,72	0,06	8,42	110311	110312
	Бульон куриный с зеленью*		0,34	0,08	0,06	2,36	0,01	1,05	14,36	0,01	6,20	34,66	4,19	0,35	0,03	8,58	918	918-5
4	Фрикадельки мясные	36	3,71	3,78	3,06	64,69	0,03	0,36	0,00	0,50	6,46	82,85	9,79	1,19	0,07	6,04	120530	120531
5	Гренки*	20	2,15	0,83	14,70	74,93	0,03	-	-	0,49	6,72	24,02	3,72	0,34	0,01	-	180601	180601
6	Котлеты рыбные	60	7,86	4,26	3,72	84,65	0,06	0,51	5,64	1,04	181,97	264,78	17,05	0,47	0,06	70,11	120401	120402
7	Соус томатный	20	0,23	-	3,19	13,75	0,02	5,58	-	0,12	2,56	8,45	6,20	0,29	0,02	0,30	140101	140102
8	Пюре картофельное	120	2,25	6,10	15,66	126,50	0,13	10,37	9,90	0,13	51,59	77,24	26,38	0,98	0,11	24,97	130101	130102
9	<i>Напиток на выбор (не менее двух):</i> Чай или компот фруктовый / ягодный* или напиток из сухофруктов*	200	- 0,20 0,41	- 0,08 0,09	- 15,45 19,84	- 64,66 82,50	- 0,01 0,03	- 20,00 -	- -	- 0,14 0,09	4,95 7,62 14,64	8,24 6,60 23,22	- 6,20 7,56	- 0,30 0,56	- 0,01 0,01	- 0,20 -	160105 160207 160242	160105 160207 160242
10	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-		
11	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)**																	
	Итого***		21,63	27,21	88,25	689,62	0,43	38,16	18,96	7,79	401,72	644,54	112,46	5,92	0,38	117,09		
Полдник																		
1	Ватрушка с творогом	100	10,80	11,80	48,00	341,40	0,14	0,27	18,01	1,97	112,77	256,17	19,12	1,03	0,17	9,37	190304	190306
2	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	112,80	0,06	1,40	40,00	-	240,00	190,00	28,00	0,20	0,34	18,00	230103	230103
	Итого***		16,60	18,20	56,00	454,20	0,20	1,67	58,01	1,97	352,77	446,17	47,12	1,23	0,51	27,37		
	Итого за день***		51,68	54,95	218,20	1580,24	0,77	40,64	109,61	10,78	997,73	1303,74	214,11	9,38	1,11	165,59		
	Итого за 6 дней***		56,36	61,20	238,88	1731,72	0,81	49,28	160,44	11,53	983,12	1248,60	212,81	10,47	1,18	99,35		

*- По желанию ребенка

** - Без ограничений выдачи на линии раздачи

*** - Калорийность рассчитана с учетом максимального отклонения в сторону уменьшения пищевой и энергетической ценности вариантов блюд.

Примерное 12-дневное меню для организации питания обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в государственных образовательных учреждениях г. Москвы. В части организации питания обучающихся 1-4 классов.

	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						СП	ФК
			г	г	г	ккал	В I, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг	№ ТК	№ ТК
																	Вариант	Вариант
День 7 (понедельник)																		
Завтрак																		
1	Оладьи	135	8,10	7,42	54,00	315,20	0,14	0,23	5,76	5,04	69,60	111,34	18,66	1,12	0,10	-	10	10
<i>Топтинг на выбор (не менее двух):</i>																		
2	Молоко сгущенное с сахаром*	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,01	0,20	8,40	0,04	61,40	43,80	6,80	0,04	0,08	1,80	140201	140201
	или варенье ягодное*		0,02	-	2,35	9,56	-	-	-	-	0,24	-	-	0,02	-	-	140203-2	140203-3
	или джем в ассортименте*		0,06	0,02	14,80	57,00	0,00	1,68	-	0,06	2,00	2,00	1,40	0,18	0,01	-		
<i>Напиток на выбор:</i>																		
3	Чай	200	-	-	-	-	-	-	-	-	4,95	8,24	-	-	-	-	160105	160105
	или какао на молоке*		3,67	3,48	12,63	97,48	0,02	0,54	13,50	0,01	162,86	108,10	29,60	0,99	0,13	8,10	160101	160101
4	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-		
5	Лимон*	3	0,03	0,00	0,09	1,02	0,00	1,20	-	0,01	1,20	0,66	0,36	0,02	0,00	-	940	940
6	Фруктовое пюре	90	0,54	0,18	17,10	73,80	0,01	1,44	-	-	10,80	15,30	6,30	1,17	0,02	-		
7	Хлебная корзина (хлеб пшеничный без ограничений выдачи)**																	
	Итого***		15,25	13,36	115,10	644,38	0,21	2,41	27,66	5,50	309,66	295,34	63,96	3,59	0,33	9,90		
Обед																		
1	Огурцы соленые	25	0,20	0,03	0,43	3,25	0,01	1,25	-	0,03	5,75	6,00	3,50	0,15	0,01	0,75	934	934
	Свекла отварная	25	0,39	0,03	2,31	11,00	0,01	2,62	-	0,03	9,69	11,27	5,76	0,37	0,01	1,83	931	931-03
	Морковь свежая	25	0,33	0,03	1,73	8,75	0,02	1,25	-	0,10	6,75	13,75	9,50	0,18	0,02	1,25	932	932-02
2	Масло растительное	10	-	9,99	-	89,90	-	-	-	4,40	-	0,20	-	-	-	-	999445	999445
3	Борщ Краснодарский	150	1,82	3,21	7,54	56,55	0,03	23,85	8,25	0,18	62,89	31,47	14,64	0,75	0,04	10,50	1101030	1101040
	Бульон куриный с зеленью*		0,45	0,11	0,08	3,11	0,02	1,39	18,90	0,01	8,16	45,60	5,51	0,46	0,04	11,30	918	918-5
4	Гренки*	20	2,15	0,83	14,70	74,93	0,03	-	-	0,49	6,72	24,02	3,72	0,34	0,01	-	180601	180601
5	Наггетсы	80	14,80	14,00	6,56	211,43	0,05	1,15	44,80	1,43	13,32	121,52	12,05	1,13	0,11	10,80	902-1	902-2
6	Соус томатный	20	0,23	-	3,19	13,75	0,02	5,58	-	0,12	2,56	8,45	6,20	0,29	0,02	0,30	140101	140102
7	Картофель запеченный по-домашнему	100	2,12	5,94	15,04	122,09	0,14	11,67	-	1,44	18,61	67,97	26,91	1,06	0,09	10,34	130106	1301041
<i>Напиток на выбор (не менее двух):</i>																		
8	Чай	200	-	-	-	-	-	-	-	-	4,95	8,24	-	-	-	-	160105	160105
	или компот фруктовый / ягодный*		0,09	0,09	10,15	42,26	0,01	2,20	-	0,04	3,76	2,42	1,98	0,51	0,00	0,44	160217	160217
	или напиток из сухофруктов*		0,83	0,05	16,15	69,04	0,02	0,64	-	0,88	25,84	23,36	16,80	0,54	0,03	-	160239	160239
9	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-		
10	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)**																	
	Итого***		25,12	34,81	87,10	754,22	0,35	47,37	53,06	8,77	234,22	402,47	93,77	5,67	0,33	39,77		
Полдник																		
1	Кекс с шоколадом	80	5,52	17,60	38,40	334,08	0,07	-	62,42	0,93	27,93	112,76	40,51	2,62	0,12	6,85	170604	170605
2	Ряженка	200	7,80	5,00	8,40	109,80		0,60	40,00	0,10	248,00	184,00	28,00	0,20	0,54	18,00	230102	230102
	Итого***		13,32	22,60	46,80	443,88	0,07	0,60	102,42	1,03	275,93	296,76	68,51	2,82	0,38	24,85		
	Итого за день***		53,70	70,77	249,00	1842,48	0,63	50,38	183,13	15,23	819,82	994,57	226,24	12,08	1,04	74,52		

*- По желанию ребенка

** - Без ограничений выдачи на линии раздачи

*** - Калорийность рассчитана с учетом максимального отклонения в сторону уменьшения пищевой и энергетической ценности вариантов блюд.

Примерное 12-дневное меню для организации питания обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в государственных образовательных учреждениях г. Москвы. В части организации питания обучающихся 1-4 классов.

	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества					СП	ФК	
			г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг	№ ТК Вариант	№ ТК Вариант
День 8 (вторник)																		
Завтрак																		
1	Фриттата с сыром и ветчиной	100	9,64	10,29	1,55	137,61	0,06	0,16	22,07	0,47	87,04	180,21	16,52	2,09	0,35	21,18	120303	120324
<i>Напиток на выбор:</i>																		
2	Чай	200	-	-	-	-	-	-	-	-	4,95	8,24	-	-	-	-	160105	160105
	или какао на молоке*		3,67	3,48	12,63	97,48	0,02	0,54	13,50	0,01	162,86	108,10	29,60	0,99	0,13	8,10	160101	160101
3	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-		
4	Лимон*	3	0,03	0,00	0,09	1,02	0,00	1,20	-	0,01	1,20	0,66	0,36	0,02	0,00	-	940	940
5	Маффин	60	4,08	11,44	32,11	248,02	0,04	0,08	2,11	4,24	38,68	66,94	18,27	1,20	0,08	6,86	944	
6	Хлебная корзина (хлеб пшеничный без ограничений выдачи)**																	
	Итого***		18,89	25,79	66,56	575,41	0,14	0,78	37,68	5,05	293,58	372,05	66,99	4,56	0,56	36,14		
Обед																		
1	Помидоры свежие	25	0,28	0,05	0,95	6,00	0,02	6,25	-	0,18	3,50	6,50	5,00	0,23	0,01	0,50	100520	100520
	Пекинская капуста	25	0,38	0,05	0,50	4,00	0,01	3,75	-	0,18	19,25	8,50	10,00	0,15	0,02	2,00	935	935
	Огурцы свежие	25	0,20	0,03	0,63	3,50	0,01	2,50	-	0,03	5,75	10,50	3,50	0,15	0,01	0,75	100519	100519
2	Масло растительное	10	-	9,99	-	89,90	-	-	-	4,40	-	0,20	-	-	-	-	999445	999445
3	Солянка	150	2,04	2,61	8,51	65,47	0,06	6,99	8,25	0,17	40,28	58,66	18,56	1,19	0,06	8,82	110205	110206
	Бульон куриный с зеленью*		0,45	0,11	0,08	3,11	0,02	1,39	18,90	0,01	8,16	45,60	5,51	0,46	0,04	11,30	918	918-5
4	Гренки*	20	2,15	0,83	14,70	74,93	0,03	-	-	0,49	6,72	24,02	3,72	0,34	0,01	-	180601	180601
5	Фишболы	80	10,72	4,24	5,44	102,80	0,06	1,04	6,41	1,15	229,79	349,80	20,52	0,50	0,07	96,84	150903-1	150903
6	Соус томатный	20	0,23	-	3,19	13,75	0,02	5,58	-	0,12	2,56	8,45	6,20	0,29	0,02	0,30	140101	140102
7	Рис отварной	80	2,68	1,71	29,10	142,50	0,02	-	4,80	0,13	3,32	42,48	14,05	0,29	0,01	4,14	130301	130302
<i>Напиток на выбор (не менее двух):</i>																		
8	Чай	200	-	-	-	-	-	-	-	-	4,95	8,24	-	-	-	-	160105	160105
	или компот фруктовый / ягодный*		0,01	0,04	8,83	35,52	-	-	-	-	0,24	-	-	0,02	-	-	160205	160205
	или напиток из сухофруктов*		0,80	0,06	19,39	79,92	0,01	1,00	200,00	-	23,24	38,40	18,40	600,02	0,04	-	160211-1	160211-1
9	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-		
10	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)**																	
	Итого***		21,76	20,28	98,63	665,42	0,28	26,11	19,46	7,38	419,10	626,92	93,03	4,54	0,23	117,35		
Полдник																		
1	Ватрушка с абрикосовым джемом	60	4,26	2,94	35,70	186,30	0,06	0,07	1,81	1,12	30,77	46,11	6,99	0,50	0,05	5,39	190301	190303
2	Йогурт питьевой фруктовый	200	5,60	5,40	20,40	152,60	0,06	1,20	20,00	-	248,00	190,00	30,00	0,20	0,30	18,00	230116	230116
	Итого***		9,86	8,34	56,10	338,90	0,12	1,27	21,81	1,12	278,77	236,11	36,99	0,70	0,35	23,39		
	Итого за день***		50,51	54,40	221,29	1579,73	0,54	28,17	78,94	13,55	991,45	1235,08	197,02	9,80	1,14	176,87		

*- По желанию ребенка

** - Без ограничений выдачи на линии раздачи

*** - Калорийность рассчитана с учетом максимального отклонения в сторону уменьшения пищевой и энергетической ценности вариантов блюд.

Примерное 12-дневное меню для организации питания обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в государственных образовательных учреждениях г. Москвы. В части организации питания обучающихся 1-4 классов.

	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества						СП	ФК
			г	г	г		В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг	№ ТК Вариант	№ ТК Вариант
День 9 (среда)																		
Завтрак																		
1	Каша гречневая с молоком	70/50	4,14	4,57	17,78	128,73	0,11	0,29	10,80	0,20	90,38	115,70	54,80	1,68	0,11	11,05	120207	120208
2	<i>Топтинг на выбор:</i> Варенье ягодное или джем в ассортименте*	20	0,02 0,06	- 0,02	2,35 14,80	9,56 57,00	- 0,00	- 1,68	- -	- 0,06	0,24 2,00	- 2,00	- 1,40	0,02 0,18	- 0,01	- -	140203-2	140203-3
3	<i>Напиток на выбор:</i> Чай или какао на молоке*	200	- 3,67	- 3,48	- 12,63	- 97,48	- 0,02	- 0,54	- 13,50	- 0,01	4,95 162,86	8,24 108,10	- 29,60	- 0,99	- 0,13	- 8,10	160105 160101	160105 160101
4	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-		
5	Лимон*	3	0,03	0,00	0,09	1,02	0,00	1,20	-	0,01	1,20	0,66	0,36	0,02	0,00	-	940	940
6	Круассан	80	6,44	30,58	37,92	452,10	0,09	-	107,52	1,18	17,09	58,64	9,03	0,80	0,07	11,12	942	
7	Хлебная корзина (хлеб пшеничный без ограничений выдачи)**																	
	Итого***		15,78	39,21	90,96	780,17	0,25	0,83	131,82	1,74	275,57	299,24	96,03	3,77	0,31	30,27		
Обед																		
1	Огурцы свежие	25	0,20	0,03	0,63	3,50	0,01	2,50	-	0,03	5,75	10,50	3,50	0,15	0,01	0,75	100519	100519
	Морковь свежая	25	0,33	0,03	1,73	8,75	0,02	1,25	-	0,10	6,75	13,75	9,50	0,18	0,02	1,25	932	932-02
	Капуста свежая	25	0,45	0,03	1,18	7,00	0,01	7,50	-	0,03	47,00	7,75	4,00	0,15	0,01	0,75	933	933-01
2	Масло растительное	10	-	9,99	-	89,90	-	-	-	4,40	-	0,20	-	-	-	-	999445	999445
3	Суп-пюре куриный	150	4,35	5,10	7,80	94,50	0,07	4,11	17,25	0,21	40,25	70,48	18,58	0,73	0,08	11,49	110407-1	110408-1
	Бульон куриный с зеленью*		0,45	0,11	0,08	3,11	0,02	1,39	18,90	0,01	8,16	45,60	5,51	0,46	0,04	11,30	918	918-5
4	Гренки*	20	2,15	0,83	14,70	74,93	0,03	-	-	0,49	6,72	24,02	3,72	0,34	0,01	-	180601	180601
5	Азу по-татарски	80	8,24	7,20	5,28	120,80	0,05	4,16	2,40	0,36	15,18	114,64	17,76	1,75	0,10	16,32	120503	120504
6	Картофель отварной	120	2,38	6,85	16,85	138,53	0,15	12,60	10,80	0,16	20,66	74,03	29,06	1,15	0,10	12,02	130103	130104
7	<i>Напиток на выбор (не менее двух):</i> Чай или компот фруктовый / ягодный* или напиток из сухофруктов*	200	- 0,27 0,41	- 0,06 0,09	- 10,42 19,84	- 44,82 82,50	- 0,01 0,03	- 18,00 -	- -	- 0,06 0,09	4,95 10,44 14,64	8,24 6,90 23,22	- 3,90 7,56	- 0,11 0,56	- 0,01 0,01	- 0,60 -	160105 160212 160242	160105 160212 160242
8	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-		
9	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)**																	
	Итого***		21,19	30,82	83,76	700,48	0,39	32,12	30,45	6,32	250,24	433,19	97,60	5,86	0,34	46,58		
Полдник																		
1	Ватрушка с творогом	100	10,80	11,80	48,00	341,40	0,14	0,27	18,01	1,97	112,77	256,17	19,12	1,03	0,17	9,37	190304	190306
2	Ацидофилин	200	5,80	6,40	7,60	111,20	0,08	1,60	40,00	-	240,00	196,00	30,00	0,20	0,32	18,00	230101	230101
	Итого***		16,60	18,20	55,60	452,60	0,22	1,87	58,01	1,97	352,77	452,17	49,12	1,23	0,49	27,37		
	Итого за день***		53,56	88,23	230,32	1933,25	0,86	34,82	220,29	10,02	878,58	1184,60	242,76	10,86	1,15	104,22		

*- По желанию ребенка

** - Без ограничений выдачи на линии раздачи

*** - Калорийность рассчитана с учетом максимального отклонения в сторону уменьшения пищевой и энергетической ценности вариантов блюд.

Примерное 12-дневное меню для организации питания обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в государственных образовательных учреждениях г. Москвы. В части организации питания обучающихся 1-4 классов.

	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества					СП	ФК	
			г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг	№ ТК Вариант	№ ТК Вариант
День 10 (четверг)																		
Завтрак																		
1	Изделия макаронные отварные	100	5,59	5,04	33,12	200,16	0,06	-	-	1,38	8,17	29,39	5,44	0,55	0,01	8,00	130401	130402
2	Наггетсы	60	11,10	10,50	4,92	158,57	0,04	0,86	33,60	1,07	9,99	91,14	9,04	0,85	0,09	8,10	902-1	902-2
3	Соус томатный	20	0,23	-	3,19	13,75	0,02	5,58	-	0,12	2,56	8,45	6,20	0,29	0,02	0,30	140101	140102
<i>Напиток на выбор:</i>																		
4	Чай или какао на молоке*	200	-	-	-	-	-	-	-	-	4,95	8,24	-	-	-	-	160105	160105
			3,67	3,48	12,63	97,48	0,02	0,54	13,50	0,01	162,86	108,10	29,60	0,99	0,13	8,10	160101	160101
5	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-		
6	Лимон*	3	0,03	0,00	0,09	1,02	0,00	1,20	-	0,01	1,20	0,66	0,36	0,02	0,00	-	940	940
<i>Кисломолочный продукт на выбор:</i>																		
7	Йогурт фруктовый или творог фруктовый*	125	7,13	3,75	9,75	98,75	0,08	1,25	35,00	0,06	250,00	212,50	23,75	0,13	0,34	11,25		
		100	18,00	9,00	3,00	169,00	0,04	0,50	50,00	0,20	164,00	220,00	23,00	0,40	0,27	-		
8	Хлебная корзина (хлеб пшеничный без ограничений выдачи)**																	
	Итого***		29,21	23,35	83,88	661,01	0,23	8,23	82,10	2,99	438,58	466,38	76,63	3,07	0,59	35,75		
Обед																		
1	Помидоры свежие	25	0,28	0,05	0,95	6,00	0,02	6,25	-	0,18	3,50	6,50	5,00	0,23	0,01	0,50	100520	100520
	Капуста свежая	25	0,45	0,03	1,18	7,00	0,01	7,50	-	0,03	47,00	7,75	4,00	0,15	0,01	0,75	933	933-01
	Огурцы свежие	25	0,20	0,03	0,63	3,50	0,01	2,50	-	0,03	5,75	10,50	3,50	0,15	0,01	0,75	100519	100519
2	Масло растительное	10	-	9,99	-	89,90	-	-	-	4,40	-	0,20	-	-	-	-	999445	999445
3	Суп фасолевый	114	1,78	1,36	7,08	48,26	0,06	2,96	-	1,09	39,51	49,69	13,61	0,63	0,03	10,74	110309	110310
	Бульон куриный с зеленью*		0,34	0,08	0,06	2,36	0,01	1,05	14,36	0,01	6,20	34,66	4,19	0,35	0,03	8,58	918	918-5
4	Фрикадельки мясные	36	3,71	3,78	3,06	64,69	0,03	0,36	0,00	0,50	6,46	82,85	9,79	1,19	0,07	6,04	120530	120531
5	Гренки*	20	2,15	0,83	14,70	74,93	0,03	-	-	0,49	6,72	24,02	3,72	0,34	0,01	-	180601	180601
6	Плов мясной	150	12,00	14,85	24,90	287,10	0,10	3,13	-	2,76	20,12	222,81	47,34	2,69	0,14	24,35	120550	120551
<i>Напиток на выбор (не менее двух):</i>																		
7	Чай или компот фруктовый / ягодный* или напиток из сухофруктов*	200	-	-	-	-	-	-	-	-	4,95	8,24	-	-	-	-	160105	160105
			0,10	0,04	14,73	61,46	0,00	3,00	-	0,20	3,22	2,20	3,00	0,16	0,00	-	160206	160206
			0,83	0,05	16,15	69,04	0,02	0,64	-	0,88	25,84	23,36	16,80	0,54	0,03	-	160239	160239
8	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-		
9	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)**																	
	Итого***		23,65	31,68	88,10	743,95	0,30	22,70	0,00	10,01	237,00	522,13	98,44	6,78	0,30	47,13		
Полдник																		
1	Пирожок с вишневым джемом	100	7,80	3,90	56,00	290,30	0,08	-	20,70	1,01	13,37	47,34	8,05	0,68	0,04	7,74	190213	190215
2	Сок фруктовый в ассортименте	200	2,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	-	160223	160223
	Итого***		9,80	4,10	76,20	382,30	0,10	4,00	20,70	1,21	27,37	61,34	16,05	3,48	0,06	7,74		
	Итого за день***		62,66	59,13	248,18	1787,26	0,64	34,94	102,81	14,21	702,95	1049,85	191,12	13,33	0,94	90,63		

*- По желанию ребенка

** - Без ограничений выдачи на линии раздачи

*** - Калорийность рассчитана с учетом максимального отклонения в сторону уменьшения пищевой и энергетической ценности вариантов блюд.

Примерное 12-дневное меню для организации питания обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в государственных образовательных учреждениях г. Москвы. В части организации питания обучающихся 1-4 классов.

	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества						СП		ФК	
			г	г	г		В I, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг	№ ТК Вариант	№ ТК Вариант		
День 11 (пятница)																				
Завтрак																				
1	Запеканка из творога	120	12,72	6,00	27,90	216,48	0,18	0,55	67,20	0,46	237,99	650,13	27,73	0,69	0,32	7,96	120305	120306		
2	<i>Топтинг на выбор (не менее двух):</i> Молоко сгущенное с сахаром*	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,01	0,20	8,40	0,04	61,40	43,80	6,80	0,04	0,08	1,80	140201	140201		
	или варенье ягодное*		0,02	-	2,35	9,56	-	-	-	-	0,24	-	-	0,02	-	-	140203-2	140203-3		
	или джем в ассортименте*		0,06	0,02	14,80	57,00	0,00	1,68	-	0,06	2,00	2,00	1,40	0,18	0,01	-	-	-	-	
3	<i>Напиток на выбор:</i> Чай	200	-	-	-	-	-	-	-	-	4,95	8,24	-	-	-	-	160105	160105		
	или какао на молоке*		3,67	3,48	12,63	97,48	0,02	0,54	13,50	0,01	162,86	108,10	29,60	0,99	0,13	8,10	160101	160101		
4	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-				
5	Лимон*	3	0,03	0,00	0,09	1,02	0,00	1,20	-	0,01	1,20	0,66	0,36	0,02	0,00	-	940	940		
6	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02	2,00	210110	210110		
7	Хлебная корзина (хлеб пшеничный без ограничений выдачи)**																			
	Итого***		19,73	12,16	81,70	518,86	0,27	11,29	89,10	1,05	483,25	829,83	75,73	4,19	0,55	19,86				
Обед																				
1	Огурцы соленые	25	0,20	0,03	0,43	3,25	0,01	1,25	-	0,03	5,75	6,00	3,50	0,15	0,01	0,75	934	934		
	Свекла отварная	25	0,39	0,03	2,31	11,00	0,01	2,62	-	0,03	9,69	11,27	5,76	0,37	0,01	1,83	931	931-03		
	Морковь свежая	25	0,33	0,03	1,73	8,75	0,02	1,25	-	0,10	6,75	13,75	9,50	0,18	0,02	1,25	932	932-02		
2	Масло растительное	10	-	9,99	-	89,90	-	-	-	4,40	-	0,20	-	-	-	-	999445	999445		
3	Суп Минестроне	150	1,12	2,83	6,86	57,13	0,06	16,89	3,75	1,59	50,26	38,54	19,41	0,68	0,05	9,41	110336	110337		
	Бульон куриный с зеленью*		0,45	0,11	0,08	3,11	0,02	1,39	18,90	0,01	8,16	45,60	5,51	0,46	0,04	11,30	918	918-5		
4	Гренки*	20	2,15	0,83	14,70	74,93	0,03	-	-	0,49	6,72	24,02	3,72	0,34	0,01	-	180601	180601		
5	Митболы	60	6,78	7,08	6,90	126,30	0,04	0,42	-	1,66	8,57	94,88	11,72	1,37	0,07	7,78	120521	120524		
6	Соус томатный	20	0,23	-	3,19	13,75	0,02	5,58	-	0,12	2,56	8,45	6,20	0,29	0,02	0,30	140101	140102		
7	Гречка отварная рассыпчатая	80	4,20	1,77	22,66	123,36	0,12	-	2,40	0,23	6,58	83,77	56,05	1,88	0,06	5,10	130309	130310		
8	<i>Напиток на выбор (не менее двух):</i> Чай	200	-	-	-	-	-	-	-	-	4,95	8,24	-	-	-	-	160105	160105		
	или компот фруктовый / ягодный*		0,20	0,08	15,45	64,66	0,01	20,00	-	0,14	7,62	6,60	6,20	0,30	0,01	0,20	160207	160207		
	или напиток из сухофруктов*		0,80	0,06	19,39	79,92	0,01	1,00	200,00	-	23,24	38,40	18,40	600,02	0,04	-	160211-1	160211-1		
9	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-				
10	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)**																			
	Итого***		18,48	23,35	94,38	670,94	0,35	28,01	6,15	9,20	204,81	398,69	127,35	6,65	0,26	30,42				
Полдник																				
1	Кекс с цукатами	100	6,50	17,50	54,40	401,10	0,08	0,06	84,02	1,25	29,81	88,35	12,56	1,26	0,15	9,19	170607	170603		
2	Ряженка	200	7,80	5,00	8,40	109,80		0,60	40,00	0,10	248,00	184,00	28,00	0,20	0,54	18,00	230102	230102		
	Итого***		14,30	22,50	62,80	510,90	0,08	0,66	124,02	1,35	277,81	272,35	40,56	1,46	0,41	27,19				
	Итого за день***		52,52	58,01	238,88	1700,70	0,70	39,96	219,28	11,61	965,87	1500,87	243,64	12,31	1,21	77,47				

*- По желанию ребенка

** - Без ограничений выдачи на линии раздачи

*** - Калорийность рассчитана с учетом максимального отклонения в сторону уменьшения пищевой и энергетической ценности вариантов блюд.

Примерное 12-дневное меню для организации питания обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в государственных образовательных учреждениях г. Москвы. В части организации питания обучающихся 1-4 классов.

	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества						СП		ФК	
			г	г	г		В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг	№ ТК Вариант	№ ТК Вариант		
День12(суббота)																				
Завтрак																				
1	Хлопья сладкие с молоком	40/80	4,78	3,29	26,02	147,84	0,33	0,58	14,40	0,10	169,20	87,65	15,84	1,99	0,12	11,04	120215	120215		
2	<i>Напиток на выбор:</i> Чай или какао на молоке*	200	- 3,67	- 3,48	- 12,63	- 97,48	- 0,02	- 0,54	- 13,50	- 0,01	4,95 162,86	8,24 108,10	- 29,60	- 0,99	- 0,13	- 8,10	160105 160101	160105 160101		
3	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-				
4	Лимон*	3	0,03	0,00	0,09	1,02	0,00	1,20	-	0,01	1,20	0,66	0,36	0,02	0,00	-	940	940		
5	Творог для детского питания	50	9,00	4,50	1,50	84,50	0,02	0,25	25,00	0,10	82,00	110,00	11,50	0,20	0,14	-				
6	Пицца	80	10,59	13,84	26,21	272,84	0,10	2,22	50,98	0,90	75,34	167,55	19,28	1,23	0,13	6,48	230464-2	230464		
7	Хлебная корзина (хлеб пшеничный без ограничений выдачи)**																			
	Итого***		29,53	25,68	86,63	694,96	0,49	3,58	103,88	1,45	442,56	490,10	78,82	4,68	0,52	25,62				
Обед																				
1	Помидоры свежие	25	0,28	0,05	0,95	6,00	0,02	6,25	-	0,18	3,50	6,50	5,00	0,23	0,01	0,50	100520	100520		
	Пекинская капуста	25	0,38	0,05	0,50	4,00	0,01	3,75	-	0,18	19,25	8,50	10,00	0,15	0,02	2,00	935	935		
	Огурцы свежие	25	0,20	0,03	0,63	3,50	0,01	2,50	-	0,03	5,75	10,50	3,50	0,15	0,01	0,75	100519	100519		
2	Масло растительное	10	-	9,99	-	89,90	-	-	-	4,40	-	0,20	-	-	-	-	999445	999445		
3	Щи Новгородские	150	1,85	1,84	4,48	41,36	0,04	11,87	8,25	0,12	88,12	27,80	12,71	0,45	0,04	9,26	110105	110106		
	Бульон куриный с зеленью*		0,45	0,11	0,08	3,11	0,02	1,39	18,90	0,01	8,16	45,60	5,51	0,46	0,04	11,30	918	918-5		
4	Гренки*	20	2,15	0,83	14,70	74,93	0,03	-	-	0,49	6,72	24,02	3,72	0,34	0,01	-	180601	180601		
5	Печень тушеная (говяжья)	60	10,02	4,68	4,50	100,20	0,31	33,66	5 926,80	0,95	205,09	357,82	18,40	7,05	2,24	16,39	120515	120516		
6	Соус сметанный	20	0,23	-	3,19	13,75	0,01	0,04	13,60	0,07	65,72	8,09	1,23	0,05	0,01	1,74	140106	140107		
7	Пюре картофельное	120	2,25	6,10	15,66	126,50	0,13	10,37	9,90	0,13	51,59	77,24	26,38	0,98	0,11	24,97	130101	130102		
8	<i>Напиток на выбор (не менее двух):</i> Чай или компот фруктовый / ягодный* или напиток из сухофруктов*	200	- 0,09 0,41	- 0,09 0,09	- 10,15 19,84	- 42,26 82,50	- 0,01 0,03	- 2,20 -	- -	- 0,04 0,09	4,95 3,76 14,64	8,24 2,42 23,22	- 1,98 7,56	- 0,51 0,56	- 0,00 0,01	- 0,44 -	160105 160217 160242	160105 160217 160242		
9	Сахар порционный*	10	-	-	9,99	39,90	-	-	-	-	0,30	-	-	0,03	-	-				
10	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный без ограничений выдачи)**																			
	Итого***		20,43	24,33	80,21	622,71	0,61	73,98	5944,95	7,09	490,51	638,84	97,39	11,04	2,47	59,60				
Полдник																				
1	Кекс Столичный	80	5,68	16,80	41,04	338,08	0,07	-	67,24	0,99	22,45	70,96	8,77	1,06	0,12	7,35	170601	170602		
2	Йогурт питьевой фруктовый	200	5,60	5,40	20,40	152,60	0,06	1,20	20,00	-	248,00	190,00	30,00	0,20	0,30	18,00	230116	230116		
	Итого***		11,28	22,20	61,44	490,68	0,13	1,20	87,24	0,99	270,45	260,96	38,77	1,26	0,42	25,35				
	Итого за день***		61,25	72,22	228,28	1808,35	1,23	78,76	6136,07	9,53	1203,52	1389,90	214,98	16,98	3,41	110,58				
	Итого за 6 дней***		55,70	67,13	235,99	1770,88	0,77	44,05	1 154,75	12,36	927,03	1 225,81	219,29	12,56	1,48	105,71				
	Итого за 12 дней***		56,03	64,16	237,43	1751,30	0,79	46,89	658,60	11,94	938,0,9	1224,21	215,22	11,52	1,33	102,53				

*- По желанию ребенка

** - Без ограничений выдачи на линии раздачи

*** - Калорийность рассчитана с учетом максимального отклонения в сторону уменьшения пищевой и энергетической ценности вариантов блюд.

Пояснительная записка к примерному 12-дневному меню для организации питания обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в государственных образовательных учреждениях г. Москвы.

Меню составлено с учетом пожелания родителей и детей, при этом сохранив рациональное питание и учитывая требования СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», МР 2.3.6.0233-21 «Методические рекомендации к организации общественного питания населения».

Ассортимент в новом меню состоит из наиболее популярных блюд среди детей.

Завтраки состоят из основных блюд, к которым предусмотрены или соусы, или выпечка, или фрукты, или кисломолочная продукция промышленного производства. Ежедневно предусмотрены горячие напитки и сахар порционный к ним. Хлеб на завтрак предоставляется без ограничений.

Обеды состоят из основных блюд, холодных закусок в виде овощных нарезок или консервированных бобовых, сладких холодных напитков и чая с порционным сахаром. Хлеб на обед предоставляется без ограничений.

В меню массы порций блюд ниже нормируемых в СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с п. 8.1.5 данного документа с учетом территориальных особенностей питания населения с сохранением в рационах питания детей основных пищевых веществ. Территориальные особенности были проанализированы и озвучены в письме №296 от 18.04.2022г. от Некоммерческого партнерства саморегулируемой организации «Ассоциация предприятий социального питания в сфере образования и здравоохранения» к Руководителю Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по г. Москве Е.Е. Андреевой.

При составлении рационов использовались рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий, разработанные с использованием: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М. ДеЛи принт, 2011; Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации / под ред. А.Я. Перевалова, Пермь 2013; Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / под редакцией С.В. Маслова, Москва 2015; Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016; Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. 2 издание / под ред. В.Р. Кучмы, Г.Г. Онищенко, Москва, 2022; Технологические карты предусматривают технологию изготовления кулинарной продукции в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

Технологические карты составлены с учетом требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», Методических рекомендаций «Методические рекомендации к организации общественного питания населения», ГОСТ 30390-2013 «Услуги общественного питания. Продукция общественного питания, реализуемая населению. Общие технические условия». В каждой технологической карте предусмотрено описание технологического процесса приготовления питания, как в базовых организациях (комбинатах школьного питания, школьно-базовых столовых и т.п.), так и в доготовочных организациях общественного питания, в столовых образовательных учреждений, в буфет – раздаточных, а именно:

- Вариант 1 «Для школьно-базовых столовых, имеющих специализированное технологическое оборудование (пароконвектоматы, духовые (жарочные) шкафы и др.) и для буфет - раздаточных, не имеющих специализированного технологического оборудования (пароконвектоматов, духовых (жарочных) шкафов и др.)»

- Упаковку с продукцией аккуратно вскрывают на пищеблоках школьно-базовых столовых. Перекладывают содержимое в гастроемкость. Помещают в прогретое оборудование. Разогревают до температуры не менее +85°C в центре продукта. Готовые кулинарные изделия (блюда) помещают в изотермическую тару, доставляют в буфет-раздаточный пищеблок. Гастроемкость с готовыми изделиями ставят на мармит или на подогреваемую линию раздачи или в тепловой шкаф или оставляют в изотермической таре, поддерживая температуру подачи.

- Вариант 2 «Для столовых сырьевых, доготовочных, буфет - раздаточных, имеющих специализированное технологическое оборудование (пароконвектоматы, духовые (жарочные) шкафы и др.)»

- Упаковку с продукцией аккуратно вскрывают на пищеблоках столовых сырьевых, доготовочных, буфет - раздаточных. Перекладывают содержимое в гастроемкость. Помещают в прогретое оборудование. Разогревают до температуры не менее +85°C в центре продукта. Порционируют непосредственно перед раздачей. Не подвергают повторному разогреву.

- Вариант 3 Собственное производство «Для столовых сырьевых и доготовочных. Для школьно-базовых столовых, имеющих специализированное технологическое оборудование (пароконвектоматы, духовые (жарочные) шкафы и др.) и для буфет - раздаточных, не имеющих специализированного технологического оборудования (пароконвектоматов, духовых (жарочных) шкафов и др.)»

- В школьно-базовых сырьевых и доготовочных столовых, приготовление блюд складывается из двух последовательных этапов – холодной (первичной и вторичной) и тепловой обработки.

- первичную подготовку сырья осуществляют в специально предназначенных сырьевых цехах, оснащенных разделочными столами, ваннами, емкостями из нержавеющей стали, разделочными досками, а также другим необходимым оборудованием и инвентарем. Затем производят тепловую обработку.

- тепловую обработку осуществляют в горячих цехах оснащенных производственными столами, электрическими плитами (сковородами), духовыми (жарочными) шкафами, (пароконвектоматами) и др.

- готовые блюда, на пищеблоках школьно-базовых столовых раскладывают в изотермическую тару и доставляют на пищеблок, работающий по типу буфет-раздаточной, где порционируют непосредственно перед раздачей. На пищеблоке, работающем по типу буфет-раздаточной осуществляют только поддержание температуры подачи, без повторного разогрева.

Сырье, используемое для приготовления изделий должно быть разрешено к применению в пищевой промышленности, в том числе для приготовления блюд для детей, и соответствовать требованиям действующей нормативной документации: сырье должно сопровождаться документацией, удостоверяющей его качество и безопасность, и соответствовать по показателям безопасности нормам Единых санитарно - эпидемиологических и гигиенических требований к товарам, подлежащим санитарно - эпидемиологическому надзору (контролю) Глава II, Раздел 1), в т.ч. в части требований к продуктам, предназначенным для питания дошкольников и школьников» для всех наименований пищевых продуктов, или СанПиН 2.3.2.1078-01 «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов» или СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения". Сырье животного происхождения должно пройти ветеринарно-санитарную экспертизу в соответствии с ветеринарными правилами и

нормами, сопровождаться ветеринарными документами, утвержденными Государственной Ветеринарной Службой. Не должно использоваться сырье, содержащее ГМО. Готовые блюда (кулинарные изделия) изготавливаются по техническим условиям, соответствующим требованиям Технических регламентов Таможенного союза. Предназначены для организации питания в дошкольных и школьных учреждениях и для общественного питания.

Рационы составлены с учетом организации приготовления питания обучающимся, как в базовых организациях школьного питания (комбинатах школьного питания, школьно-базовые столовых и т.п.), так и в доготовочных организациях общественного питания, в столовых образовательных учреждений, в буфетах – раздаточных.

При составлении рационов учитывались требования «Методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений», Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации Методические рекомендации МР 2.3.1.2432 -08, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", приведены рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий – разработанные с использованием: письмами Минэкономразвития и торговли РФ № 139-14/412 от 21.10.04 «О действующей нормативной, технологической документации в общественном питании», ГОСТ 31987-2012, ГОСТ 30390-2013, ГОСТ 32691-2014.

Расчет пищевой и энергетической ценности блюда был рассчитан на основании таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания И.М.Скурихин, В.А. Тутельян., 2008. В примерном меню соблюдены требования настоящих санитарных правил пищевой и энергетической ценности, суточной потребности в основных витаминах и микроэлементах, дополнительно витаминизация блюд не проводится.

Основные требования к производственному процессу и хранению

При изготовлении кулинарной продукции для питания детей и подростков первостепенное значение имеет поточность производственных процессов на предприятиях школьного питания.

Процесс приготовления пищи складывается из двух последовательных этапов – холодной (первичной) и тепловой (вторичной) обработки.

При холодной обработке продукты подготавливают для дальнейшей тепловой обработки (мясо, рыба, птица, овощи, фрукты, крупы, бобовые, яйца и др.), либо для употребления в сыром виде (овощи, фрукты).

Для обработки сырых и готовых продуктов должно быть выделено отдельное технологическое оборудование, которое маркируется в соответствии с назначением.

Доски и ножи закрепляют за соответствующими рабочими местами и хранят непосредственно на этих местах или установленными на ребро в специальных кассетах.

Хранение продуктов должно осуществляться с соблюдением сроков годности и условий хранения пищевых продуктов, установленных изготовителями, и правил товарного соседства. Запрещается совместное хранение сырых и готовых (термообработанных) продуктов, а также полуфабрикатов и готовых продуктов (блюд).

Все продукты питания должны храниться в соответствии с условиями, указанными на маркировочных ярлыках.

Следует строго следить за качеством поступающих пищевых продуктов, особенно овощей и фруктов, реализуемых без термической обработки. Завозить плодоовощную продукцию целесообразно небольшими партиями, чтобы избежать порчи при длительном хранении. Для приготовления блюд из сырых овощей и фруктов разрешается использовать только стандартные доброкачественные овощи и фрукты.

Сырье продовольственное (мясо, птица, рыба), а также овощи и фрукты, поступающие в замороженном виде, должны храниться в низкотемпературных холодильниках, в соответствии с указаниями изготовителя, как правило, при температуре не выше -18°C . Не допускается замораживание сырья два и более раз (замораживание после дефростации).

I. Подготовка к использованию сырья продовольственного, продуктов пищевых

Подготовку сырья осуществляют в специально предназначенных сырьевых цехах, оснащенных разделочными столами, ваннами, емкостями из нержавеющей стали, разделочными досками, а также другим необходимым оборудованием и инвентарем.

Основным требованием при подготовке сырья является недопустимость его соприкосновения с готовой продукцией.

1. Подготовка сырья мясного

Замороженное мясо бескостное (говядина, или др.) в виде блоков, а также субпродукты мясные обработанные (печень говяжья), в том числе в блоках, дефростируют двумя способами: быстрым (на воздухе, в специально отделенных местах, в промаркированных емкостях, до достижения температуры в толще продукта $-1,5... 0^{\circ}\text{C}$) и медленным (в соответствующем холодильном оборудовании, в промаркированной емкости, до достижения температуры в толще продукта $-1,5... 0^{\circ}\text{C}$) после чего тщательно промывают проточной водой.

Мясо бескостное дефростируемое зачищают от грубых сухожилий, поверхностных пленок с оставлением межмышечной и соединительной ткани. Подготовленное мясо нарезают на куски массой 1-1,5 кг, толщиной не более 8 см, которые направляют на варку для приготовления бульона мясного или для приготовления вторых блюд. Для приготовления рубленых изделий вырабатывают фарш.

Субпродукты мясные, обработанные в охлажденном или размороженном состоянии зачищают, повторно промывают и направляют на приготовление горячих вторых блюд.

2. Подготовка птицы

Для обработки сырой птицы выделяют отдельные столы, разделочный и производственный инвентарь. Дефростируют двумя способами: быстрым (на воздухе, в специально отделенных местах, в промаркированных емкостях, до достижения температуры в толще продукта $-1,5... 0^{\circ}\text{C}$) и медленным (в соответствующем холодильном оборудовании, в промаркированной емкости, до достижения температуры в толще продукта $-1,5... 0^{\circ}\text{C}$) после чего тщательно промывают проточной водой.

Дефростируемую птицу далее направляют на варку для приготовления бульона куриного или для приготовления вторых блюд. Для приготовления рубленых изделий вырабатывают фарш.

3. Подготовка рыбы

Рыбу дефростируют двумя способами: быстрым (на воздухе, в специально отделенных местах, в промаркированных емкостях, до достижения температуры в толще продукта $-1,5... 0^{\circ}\text{C}$) и медленным (в соответствующем холодильном оборудовании, в промаркированной емкости, до достижения температуры в толще продукта $-1,5... 0^{\circ}\text{C}$) Филе рыбное мороженое без костей (с кожей или без нее) промышленного производства размораживают на воздухе при комнатной температуре, промывают в холодной проточной воде и обсушивают при комнатной температуре.

Дефростируемую рыбу далее направляют на варку для приготовления вторых блюд. Для приготовления рубленых изделий вырабатывают фарш.

4. Подготовка яиц куриных и продуктов яичных

Обработку яиц проводят в отдельном помещении либо в специально отведенном месте мясо-рыбного цеха. Для этих целей используются промаркированные ванны и (или) емкости; возможно использование перфорированных емкостей.

При использовании средства «НИКА-2», обладающего моющими и дезинфицирующими свойствами одновременно, яйца обрабатываются в двухсекционной моечной ванне в следующей последовательности:

- замачивание на 5-7 минут в 2,0% растворе (200 мл «НИКА-2» на 9,8 л воды).

Обработка яиц проводится при полном погружении их в раствор;

- ополаскивание холодной проточной водой.

Обработка проводится при температуре 18-30 °С.

Обработанные яйца выкладывают в чистую емкость с маркировкой «Яйцо обработанное».

Заносить или хранить в производственных помещениях необработанные яйца куриные категорически запрещается.

При использовании продуктов яичных жидких пастеризованных, расфасованных в ПЭТ, не допускается контакт горловины тары с емкостями, используемыми для приготовления блюд. После вскрытия упаковки остатки продукта допускается хранить при закрытой крышке при температуре $4\pm 2^{\circ}\text{C}$ не более 5 суток. При этом общий срок хранения продукта до вскрытия и после вскрытия упаковки не должен превышать общий срок хранения продукта, исчисляемый с даты изготовления.

5. Подготовка овощей, фруктов

Подготовку овощей проводят в соответствии с технологическими инструкциями, утвержденными в установленном порядке.

Сырье овощное должно быть нормальной технической зрелости, свежее, не пораженное сельскохозяйственными и амбарными вредителями, грибковыми заболеваниями и другими видами порчи.

Овощи промывают и очищают (при необходимости) в цехе первичной обработки овощей («коренном»), затем проводят повторную обработку в цехе вторичной обработки овощей («овощном»), после чего их хранят на лотках или в другой посуде со специальной маркировкой.

Холодная обработка овощей, идущих на приготовление сырых салатов, требует особой тщательности, так как испорченные и плохо промытые овощи могут стать причиной кишечных инфекций и глистных инвазий.

Первичная обработка овощей включает сортировку, мытье и очистку. Очищенные овощи повторно промывают в проточной питьевой воде не менее 5 минут небольшими партиями, с использованием дуршлагов, сеток. При обработке белокочанной капусты необходимо обязательно удалить 3-4 наружных листа.

Для обеспечения сохранности витаминов в блюдах, овощи, подлежащие отвариванию в очищенном виде, чистят непосредственно перед варкой и варят в подсоленной воде (кроме свеклы). Не допускается предварительная заготовка очищенного картофеля и других овощей с длительным замачиванием их в холодной воде более 2 часов. Отваренные для салатов овощи хранят в холодильнике не более 6 часов при температуре плюс $4\pm 2^{\circ}\text{C}$.

Очищенные картофель, корнеплоды и другие овощи во избежание их потемнения и высушивания рекомендуется хранить в холодной воде не более 2 часов.

Сырые овощи и зелень, предназначенные для приготовления холодных закусок без последующей термической обработки, рекомендуется выдерживать в 3%-ном растворе уксусной кислоты или в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут с последующим ополаскиванием проточной водой.

Фрукты, включая citrusовые, промывают в условиях цеха первичной обработки овощей (овощного цеха), а затем вторично в условиях холодного цеха в моечных ваннах.

Ягоды укладывают в дуршлаг и промывают сначала теплой, затем холодной проточной водой.

Сухофрукты тщательно перебирают, удаляют веточки и плодоножки, затем промывают теплой проточной водой.

Овощи и фрукты, быстрозамороженные должны храниться в холодильнике при температуре, указанной изготовителем (обычно от минус 10 до минус 18°C). Их направляют на переработку без предварительного размораживания.

6. Подготовка круп, бобовых, муки пшеничной, сахара-песка и др.

Крупы рисовую, пшено, перловую, гречневую и др. тщательно перебирают и промывают.

Крупы манную, а также измельченные крупы просеивают.

Горох, фасоль и другие бобовые перебирают, промывают холодной водой, затем замачивают в воде при соотношении гороха (фасоли) и воды 1:2.

Муку пшеничную, сахар-песок, соль или соль поваренную йодированную и др. перед употреблением просеивают через сито с магнитоулавливателем (или без него).

7. Подготовка консервированных продуктов

Индивидуальную упаковку консервированных продуктов промывают проточной водой и протирают ветошью.

II. Требования к условиям приготовления и реализации пищевых продуктов и кулинарных изделий.

При приготовлении кулинарного изделия, представляющего собой пищевой продукт или сочетание продуктов, доведенного до кулинарной готовности, должны соблюдаться **следующие требования:**

- при изготовлении вторых блюд из вареного мяса, птицы, рыбы или отпуске вареного мяса (птицы) к первым блюдам, порционированное мясо обязательно подвергают вторичному кипячению в бульоне в течение 5-7 минут;
- порционированное для первых блюд мясо может до раздачи храниться в бульоне на горячей плите или мармите (не более 1 часа);
- при перемешивании ингредиентов, входящих в состав блюд, необходимо пользоваться кухонным инвентарем, не касаясь продукта руками;
- при изготовлении картофельного (овощного) пюре следует использовать механическое оборудование;
- масло сливочное, используемое для заправки гарниров и других блюд, должно предварительно подвергаться термической обработке (растопливаться и доводиться до кипения);
- яйцо варят в течение 10 минут после закипания воды;
- яйцо рекомендуется использовать для приготовления блюд из яиц, а также в качестве компонента в составе блюд;
- омлеты и запеканки, в рецептуру которых входит яйцо, готовят в жарочном шкафу, омлеты - в течение 8-10 минут при температуре 180 - 200°C, слоем не более 2,5-3 см; запеканки - 20-30 минут при температуре 220 - 280°C, слоем не более 3 - 4 см;
- гарниры из риса и макаронных изделий варят в большом объеме воды (в соотношении не менее 1:6) без последующей промывки;

Готовность изделий определяется:

- из мяса и птицы выделением бесцветного сока в месте прокола и серым цветом на разрезе продукта, а также температурой в толще продукта. Указанная температура выдерживается в течение 5 мин.
- натуральных рубленых изделий температурой в толще продукта - не ниже 85°C, для изделий из котлетной массы - не ниже 90°C. Указанная температура выдерживается в течение 5 мин.
- из рыбного фарша и рыбы определяется образованием поджаристой корочки и легким отделением мяса от кости в порционных кусках.

Готовые первые и вторые блюда могут находиться на мармите или горячей плите не более 2 часов с момента изготовления, либо в изотермической таре (термосах) - в течение времени, обеспечивающем поддержание температуры не ниже температуры раздачи, но не более 2 часов. Подогрев остывших ниже температуры раздачи готовых горячих блюд не допускается.

Горячие блюда: супы при раздаче должны иметь температуру не ниже 75°C, горячие напитки, вторые блюда и гарниры - не ниже 65°C, соусы – не ниже 20°C, холодные напитки - не выше 20°C. Холодные закуски должны выставляться в порционированном виде в охлаждаемый прилавок-витрину и реализовываться в течение одного часа.

Изготовление холодных закусок: холодные закуски допускается хранить не более 3 часов при температуре плюс 4±2 С. Температура раздачи – не выше 14°C. Для заправки холодных закусок в меню предусмотрено масло растительное, температура раздачи которого - не выше 20°C.

III. Требования к качеству кулинарной продукции

Качество кулинарной продукции, ее безопасность контролируют по органолептическим, физико-химическим и микробиологическим показателям.

Органолептическую оценку качества полуфабрикатов проводят по внешнему виду, цвету и запаху; кулинарных изделий – по внешнему виду, цвету, запаху и консистенции; блюд – по внешнему виду, цвету и запаху.

По органолептическим показателям кулинарная продукция, предназначенная для питания детей и подростков школьного возраста, должна соответствовать требованиям, приведенным в таблице 1.

Таблица 1

Органолептические показатели кулинарной продукции

Наименование кулинарной продукции	Внешний вид, цвет, запах
Холодные закуски	Холодные закуски представляют собой компоненты: овощи свежие, отварные, соленые или маринованные, консервированные бобовые и др., которые нарезаны (за исключением консервированных бобовых) или соломкой или ломтиками, или дольками, или другой формы, а так же заправка (масло растительное). Компоненты не деформированы, имеют свойственные определенному виду продуктов цвет и запах. Компоненты не

Наименование кулинарной продукции	Внешний вид, цвет, запах
	заветренные, не имеют посторонних привкуса и запаха.
Первые блюда (супы заправочные: щи, борщи, рассольники, супы с картофелем, крупами, бобовыми, и др.)	Первые блюда (супы заправочные: щи, борщи, рассольники, супы с картофелем, крупами, бобовыми и др.), приготовленные по традиционным технологиям, имеют свойственные одноименным блюдам внешний вид, вкус, запах и цвет. Форма нарезки овощей соответствует требованиям, приведенным в технологических картах на каждое первое блюдо. Овощи могут быть шинкованными, нарезанными соломкой, кубиками, дольками, пашками и другой формы. Зерна круп набухшие, непереваренные, сохранившие форму, хорошо отделяемые друг от друга. Консистенция корнеплодов плотная, но не жесткая, свойственная вареным овощам. Капуста, фасоль, горох должны быть мягкими, но не разваренными. Изделия макаронные должны иметь свойственную им форму, не должны быть разваренными, слипшимися. Подаваемые к супам гарниры должны иметь свойственные им внешний вид, вкус, запах (мясо отварное, фрикадельки, кнели, крокеты, мясо птицы отварное, рыба отварная и др.). Супы заправочные должны иметь консистенцию средней густоты, не должны иметь посторонних привкуса и запаха.
Первые блюда (супы-пюре)	Первые блюда (супы-пюре) имеют пюреобразную консистенцию средней густоты, состоят из протертых овощей, круп, бобовых, из мяса, птицы и др. Супы-пюре могут быть приготовлены как на бульоне, воде, отваре овощном, так и на молоке. Супы-пюре, сваренные по традиционным технологиям, имеют свойственные одноименным блюдам вкус, запах, цвет, не должны иметь посторонних привкуса и запаха.
Первые блюда (супы прозрачные)	Первые блюда (супы прозрачные) состоят из прозрачных бульонов (из кур). К бульонам отдельно подают гренки. Некоторые виды гарниров (яйцо куриное, фрикадельки) отпускают вместе с бульоном. Супы прозрачные и гарниры к ним не должны иметь посторонних привкуса и запаха.
Вторые блюда (горячие) из мяса, субпродуктов (печень), рыбы, птицы	<p>Вторые блюда (горячие) могут быть представлены блюдами из мяса, субпродуктов (печень), рыбы, птицы, которые могут быть отварными, запеченными, тушеными и др.</p> <p>Вторые блюда могут быть приготовлены из порционных (крупных), а также мелких кусочков мяса, рыбы, птицы, из фарша (формованные рубленые изделия). Блюда вторые могут быть приготовлены с овощами, с крупами отварными. Изделия, формованные из мяса, птицы, рыбы, могут быть панированными или без панировки. Вторые блюда из мяса, птицы, рыбы могут быть с соусом или без него.</p> <p>Горячие вторые блюда, приготовленные по традиционным технологиям, имеют свойственные одноименным блюдам вкус, цвет, запах, консистенцию, внешний вид; кусковые и формованные изделия должны быть недеформированными.</p> <p>Готовые вторые блюда из мяса, птицы, рыбы не должны иметь посторонних привкуса и запаха.</p>
Вторые горячие блюда (гарниры) из картофеля, овощей, круп, бобовых, изделий макаронных, яиц, творога и др.	<p>Вторые горячие блюда (гарниры) могут быть представлены блюдами из картофеля, овощей, круп, бобовых, изделий макаронных, яиц, творога и др., которые могут быть отварными, припущенными, тушеными, запеченными, с соусом или без него.</p> <p>Вторые блюда (гарниры), приготовленные по традиционным технологиям, должны иметь свойственные одноименным блюдам внешний вид, вкус, цвет, запах, консистенцию, не должны иметь посторонних</p>

Наименование кулинарной продукции	Внешний вид, цвет, запах
Третьи блюда: компоты, напитки и другие сладкие блюда	<p>привкуса и запаха.</p> <p>Третьи блюда: компоты, напитки и другие сладкие блюда, приготовленные по традиционным технологиям, имеют свойственные одноименным блюдам внешний вид, цвет, запах, вкус и консистенцию. Компоты состоят из жидкости (сиропа) и отварных фруктов, ягод и др., которые имеют свойственные для данных плодов или ягод цвет, вкус и запах в отварном виде. Сиропы – в меру сладкие, с приятным запахом и вкусом, с различными цветовыми оттенками.</p> <p>Готовые третьи блюда и другие сладкие блюда не должны иметь посторонних привкуса и запаха.</p>
Мучные блюда (блины, вареники, оладьи, пирожки с начинками печеные, ватрушки), изделия булочные и др.	<p>Мучные блюда (блины, вареники, пирожки с начинками печеные, ватрушки), изделия булочные, приготовленные по традиционным технологиям, должны иметь свойственные одноименным блюдам и мучным изделиям внешний вид, цвет, запах, вкус, консистенцию.</p> <p>Готовые мучные блюда должны быть недеформированными, не пригоревшими. Начинка в пирожках, блинчиках и др. не должна выступать. Изделия из дрожжевого теста при слабом надавливании на них должны легко восстанавливать первоначальную форму, не должны быть черствыми, заветренными. Мучные блюда и булочные изделия не должны иметь посторонних привкуса и запаха.</p>
Готовые изделия промышленного производства, предназначенные для дошкольного и школьного питания	<p>Готовые изделия промышленного производства, предназначенные для дошкольного и школьного питания, должны соответствовать требованиям технических условий на них.</p> <p>В случае наличия индивидуальной упаковки – она не должна иметь повреждений, загрязнений и др.</p> <p>Готовые изделия промышленного производства не должны иметь посторонних привкуса и запаха, иметь признаки несвежести и другие, несвойственные им, органолептические показатели.</p>

Приложения к примерному 12-дневному меню для организации питания обучающихся
1-4 классов и 5-11 классов в государственных образовательных
учреждениях г. Москвы.

Таблица замен блюд при организации питания в общественных учреждениях

День по меню	Прием пищи	Заменяемое блюдо	Вариант замены
День 1	Завтрак	Блинчики	Оладьи
День 1	Завтрак	Варенье из ягод	Топпинг ягодный
День 1	Завтрак	Молоко сгущенное с сахаром	Соус "Молочная Сгущенка"
День 1	Завтрак	Мандарин	Фрукты в ассортименте
День 1	Обед	Суп - пюре овощной	Суп куриный по - домашнему
День 1	Полдник	Ватрушка с творогом	Выпечка в ассортименте
День 1	Полдник	Ацидофилин	Кисломолочный напиток в ассортименте Молоко
День 2	Завтрак	Фрикадельки по-калининградски	Фрикадельки
День 2	Завтрак	Йогурт фруктовый/ Творог фруктовый	Творог для детского питания Пюре фруктовое
День 2	Обед	Пекинская капуста	Капуста белокочанная Салат листовой
День 2	Обед	Борщ Московский	Борщ Краснодарский
День 2	Обед	Говядина по-мексикански	Говядина тушеная с черносливом Бефстроганов из отварного мяса
День 2	Полдник	Кекс с цукатами	Выпечка в ассортименте
День 2	Полдник	Кефир	Кисломолочный напиток в ассортименте Молоко
День 3	Завтрак	Омлет натуральный	Скрэмбл Каша молочная с Топпингами (варенье из ягод/ джем)

День 3	Завтрак	Пицца	Выпечка в ассортименте
День 3	Обед	Бульон куриный с зеленью и яйцом	Бульон куриный с зеленью
День 3	Обед	Наггетсы	Стрипсы / Байтсы Котлеты рубленые из птицы
День 3	Полдник	Пирожок с вишневым джемом	Выпечка в ассортименте
День 3	Полдник	Печенье	Кондитерское изделие в ассортименте
День 3	Полдник	Ряженка	Кисломолочный напиток в ассортименте Молоко
День 4	Завтрак	Творог для детского питания	Йогурт фруктовый Творог фруктовый Пюре фруктовое
День 4	Завтрак	Пирожок с клубничным джемом	Выпечка в ассортименте
День 4	Обед	Суп Кубанский	Суп гороховый
День 4	Обед	Пельмени	Пельмени с соусом томатным
День 4	Полдник	Ватрушка с творогом	Выпечка в ассортименте
День 5	Завтрак	Варенье из ягод	Топпинг ягодный
День 5	Завтрак	Молоко сгущенное с сахаром	Соус "Молочная Сгущенка"
День 5	Завтрак	Сырники	Каша молочная с Топпингами (варенье из ягод/ джем)
День 5	Завтрак	Мандарин	Фрукты в ассортименте
День 5	Обед	Суп Дальневосточный	Уха ростовская Суп картофельный с рыбой
День 5	Обед	Макаронные изделия отварные	Фарфалле
День 5	Полдник	Кекс с цукатами	Выпечка в ассортименте

День 5	Полдник	Ацидофилин	Кисломолочный напиток в ассортименте Молоко
День 6	Завтрак	Варенье из ягод	Топпинг ягодный
День 6	Завтрак	Пирожок с яблочным джемом	Выпечка в ассортименте
День 6	Обед	Пекинская капуста	Капуста белокочанная Салат листовой
День 6	Обед	Котлеты рыбные	Бефстроганов из отварного мяса Гуляш из мяса птицы
День 6	Полдник	Ватрушка с творогом	Выпечка в ассортименте
День 6	Полдник	Кефир	Кисломолочный напиток в ассортименте Молоко
День 7	Завтрак	Оладьи	Блинчики
День 7	Завтрак	Варенье из ягод	Топпинг ягодный
День 7	Завтрак	Молоко сгущенное с сахаром	Соус "Молочная Сгущенка"
День 7	Завтрак	Фруктовое пюре	Йогурт фруктовый Творог фруктовый Творог для детского питания
День 7	Обед	Наггетсы	Стрипсы / Байтсы Котлеты рубленые из птицы
День 7	Полдник	Кекс с шоколадом	Выпечка в ассортименте
День 7	Полдник	Ряженка	Кисломолочный напиток в ассортименте Молоко
День 8	Завтрак	Фриттата с сыром и ветчиной	Скрэмбл с ветчиной Каша молочная с Топпингами (варенье из ягод/ джем)
День 8	Завтрак	Маффин	Выпечка в ассортименте
День 8	Обед	Пекинская капуста	Капуста белокочанная Салат листовой

День 8	Полдник	Ватрушка с абрикосовым джемом	Выпечка в ассортименте
День 8	Полдник	Йогурт питьевой фруктовый	Кисломолочный напиток в ассортименте Молоко
День 9	Завтрак	Каша гречневая с молоком	Каша гречневая молочная
День 9	Завтрак	Варенье из ягод	Топпинг ягодный
День 9	Завтрак	Круассан	Выпечка в ассортименте
День 9	Полдник	Ватрушка с творогом	Выпечка в ассортименте
День 9	Полдник	Ацидофилин	Кисломолочный напиток в ассортименте Молоко
День 10	Завтрак	Наггетсы	Стрипсы / Байтсы
День 10	Завтрак	Йогурт фруктовый Творог фруктовый	Творог для детского питания Пюре фруктовое
День 10	Обед	Плов мясной	Жаркое по - домашнему Плов куриный Пельмени с соусом томатным
День 10	Полдник	Пирожок с вишневым джемом	Выпечка в ассортименте
День 11	Завтрак	Запеканка творожная	Сырники Каша молочная с Топпингами (варенье из ягод/ джем)
День 11	Завтрак	Варенье из ягод	Топпинг ягодный
День 11	Завтрак	Молоко сгущенное с сахаром	Соус "Молочная Сгущенка"
День 11	Завтрак	Яблоко	Фрукты в ассортименте
День 11	Обед	Суп Минестроне	Щи из свежей капусты с говядиной Суп из овощей на мясном бульоне
День 11	Полдник	Кекс с цукатами	Выпечка в ассортименте

День 11	Полдник	Ряженка	Кисломолочный напиток в ассортименте Молоко
День 12	Завтрак	Творог для детского питания	Йогурт фруктовый Творог фруктовый Пюре фруктовое
День 12	Завтрак	Пицца	Выпечка в ассортименте
День 12	Обед	Пекинская капуста	Капуста белокочанная Салат листовой
День 12	Обед	Печень тушеная Соус сметанный	Шницель рыбный натуральный Соус томатный
День 12	Полдник	Кекс Столичный	Выпечка в ассортименте
День 12	Полдник	Йогурт питьевой фруктовый	Кисломолочный напиток в ассортименте Молоко

Сезонная замена салатов при организации питания в общественных учреждениях

День по меню	Прием пищи	Заменяемое блюдо	Вариант замены
День 1	Обед	Морковь свежая	Горошек консервированный
День 3	Обед	Морковь свежая	Кукуруза консервированная
День 3	Обед	Капуста свежая	Свекла отварная
День 4	Обед	Капуста свежая	Горошек консервированный
День 5	Обед	Морковь свежая	Кукуруза консервированная
День 7	Обед	Морковь свежая	Горошек консервированный
День 9	Обед	Морковь свежая	Кукуруза консервированная
День 9	Обед	Капуста свежая	Свекла отварная
День 10	Обед	Капуста свежая	Горошек консервированный
День 11	Обед	Морковь свежая	Кукуруза консервированная

Развёрнутое пояснение по блюдам

1. Ассортимент компотов фруктовых или ягодных:

Компот фруктовый (апельсиновый)

Компот фруктовый (яблочный)

Компот ягодный (клубничный)

Компот ягодный (клюквенный)

Компот ягодный (смородиновый) и др.

2. Ассортимент напитков из сухофруктов:

Напиток из сухофруктов

Напиток из сухофруктов (изюма)

Напиток из сухофруктов (курага) и др.