



Одобрено:

Директор МАОУ Лицей № 130

Артемьева И.А.

Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Шехерев М.С.



## Примерное двухнедельное меню горячих завтраков, обедов для детей 5-11 классов ОВЗ.

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон: осень/зима/весна 2026-2027

День: понедельник

Неделя: 1

| №<br>реп.                  | Прием пищи, наименование блюда             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность (ккал) |
|----------------------------|--------------------------------------------|-----------------|----------------------|------|-------|----------------------------------------|
|                            |                                            |                 | Б                    | Ж    | У     |                                        |
| 1                          | 2                                          | 3               | 4                    | 5    | 6     | 7                                      |
| <b>Завтрак 5-11 классы</b> |                                            |                 |                      |      |       |                                        |
| 3,59                       | Бутерброд с сыром на батоне.               | 20/20           | 6,9                  | 18,4 | 11,5  | 240,2                                  |
| 257,34                     | Каша молочная рисовая с маслом             | 250             | 3,5                  | 12,1 | 68,3  | 412,3                                  |
| 197                        | Чай с сахаром                              | 200             | 0,2                  |      | 13,7  | 51,2                                   |
| 351,23                     | Фруктовое пюре в индивидуальной упаковке   | 90              | 0,4                  | 0,4  | 9,8   | 90                                     |
| 299,28                     | Батон витаминизированный                   | 20              | 1,5                  | 0,6  | 10,1  | 52,4                                   |
| <b>Обед 5-11 классы</b>    |                                            |                 |                      |      |       |                                        |
| 63,21                      | Суп картофельный с горохом, курой          | 260             | 5,6                  | 4,9  | 18,3  | 140,8                                  |
| 168,05                     | Бефстроганов                               | 100             | 16,5                 | 17,6 | 5,6   | 247,7                                  |
| 255,03                     | Каша гречневая рассыпчатая/Овощная нарезка | 180/20          | 9,6                  | 13,4 | 47,1  | 352,9                                  |
| 612                        | Кисель "Витошка"                           | 200             | 0,2                  | 0,1  | 25,2  | 99,3                                   |
| 351,03                     | Фрукт                                      | 100             | 0,4                  | 0,4  | 9,8   | 90                                     |
| 299,38                     | Хлеб "Крестьянский" с Валетек.             | 40              | 3,8                  | 0,4  | 24,3  | 119                                    |
| 299,12                     | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином            | 20              | 1,4                  | 0,3  | 9,2   | 45,2                                   |
| <b>Итого за день</b>       |                                            |                 | 50                   | 68,6 | 252,9 | 1941                                   |

День: вторник

Неделя: 1

| №<br>реп.                  | Прием пищи, наименование блюда          | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность (ккал) |
|----------------------------|-----------------------------------------|-----------------|----------------------|------|-------|----------------------------------------|
|                            |                                         |                 | Б                    | Ж    | У     |                                        |
| 1                          | 2                                       | 3               | 4                    | 5    | 6     | 7                                      |
| <b>Завтрак 5-11 классы</b> |                                         |                 |                      |      |       |                                        |
| 1 106                      | Творожок в индивидуальной упаковке      | 125             | 11,4                 | 28,8 | 23,1  | 393,8                                  |
| 381,16                     | Макароны с сыром маслом                 | 180             | 11,8                 | 11,2 | 30,3  | 270,6                                  |
| 642,05                     | Какао с витамином С "Витошка"           | 200             | 3,3                  | 3,3  | 14,1  | 96,6                                   |
| 299,4                      | Батон витаминизированный                | 40              | 2,3                  | 0,9  | 15,2  | 78,6                                   |
| <b>Обед 5-11 классы</b>    |                                         |                 |                      |      |       |                                        |
| 49,39                      | Борщ "Краснодарский" со сметаной, курой | 260             | 6,6                  | 6,9  | 12,1  | 126,5                                  |
| 316,76                     | Котлеты домашние запеченные             | 100             | 14,6                 | 19   | 5,9   | 253,8                                  |
| 472,6                      | Картофельное пюре/Овощная нарезка       | 180/20          | 3,7                  | 6,2  | 12,6  | 163,3                                  |
| 211,11                     | Напиток из сухофруктов                  | 200             | 0,4                  |      | 21,1  | 81,8                                   |
| 384,43                     | Мучное изделие                          | 50              |                      | 12,3 | 37,5  | 270,7                                  |
| 299,38                     | Хлеб "Крестьянский" с Валетек.          | 40              | 3,8                  | 0,4  | 24,3  | 119                                    |
| 299,12                     | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином         | 20              | 1,4                  | 0,3  | 9,2   | 45,2                                   |
| <b>Итого за день</b>       |                                         |                 | 59,3                 | 89,3 | 205,4 | 1899,9                                 |

День: среда

Неделя: 1

| №<br>реп.                  | Прием пищи, наименование блюда        | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность (ккал) |
|----------------------------|---------------------------------------|-----------------|----------------------|------|-------|----------------------------------------|
|                            |                                       |                 | Б                    | Ж    | У     |                                        |
| 1                          | 2                                     | 3               | 4                    | 5    | 6     | 7                                      |
| <b>Завтрак 5-11 классы</b> |                                       |                 |                      |      |       |                                        |
| 3,57                       | Бутерброд с маслом, джемом на батоне  | 15/18/20        | 1,8                  | 13,1 | 14    | 179,3                                  |
| 257,36                     | Каша молочная мультизлаковая с маслом | 250             | 8,3                  | 12   | 42,5  | 323                                    |
| 788,04                     | Чай черный с вишней                   | 200             | 0,3                  | 0,1  | 16    | 62,1                                   |
| 351,03                     | Фрукт                                 | 100             | 0,4                  | 0,4  | 9,8   | 90                                     |
| 299,28                     | Батон витаминизированный              | 20              | 1,5                  | 0,6  | 10,1  | 52,4                                   |
| <b>Обед 5-11 классы</b>    |                                       |                 |                      |      |       |                                        |
| 58,36                      | Суп сливочный с курой, гречками       | 260             | 6,6                  | 10,3 | 12,4  | 161,8                                  |
| 889,07                     | Стрипсы "Школьные"                    | 100             | 25,1                 | 9,1  | 12,7  | 232,5                                  |
| 232                        | Ризотто/ Овощная нарезка              | 180/20          | 4,3                  | 7,8  | 36,2  | 235                                    |
| 625,02                     | Напиток "Здоровье"                    | 200             | 0,1                  | 0,1  | 16,8  | 66,4                                   |
| 384,29                     | Мучное изделие                        | 70              |                      | 12,8 | 42,5  | 296,7                                  |
| 299,38                     | Хлеб "Крестьянский" с Валетек.        | 40              | 3,8                  | 0,4  | 24,3  | 119                                    |
| 299,12                     | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином       | 20              | 1,4                  | 0,3  | 9,2   | 45,2                                   |
| <b>Итого за день</b>       |                                       |                 | 53,6                 | 67   | 246,5 | 1863,4                                 |

День: четверг

Неделя: 1

| №<br>реп.                  | Прием пищи, наименование блюда                | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность (ккал) |
|----------------------------|-----------------------------------------------|-----------------|----------------------|------|-------|----------------------------------------|
|                            |                                               |                 | Б                    | Ж    | У     |                                        |
| 1                          | 2                                             | 3               | 4                    | 5    | 6     | 7                                      |
| <b>Завтрак 5-11 классы</b> |                                               |                 |                      |      |       |                                        |
| 160,76                     | Омлет натуральный/Овощная нарезка             | 200/50          | 22,3                 | 22,3 | 6,9   | 316,5                                  |
| 193,01                     | Чай лимонный с сахаром                        | 200             | 0,2                  | 0,1  | 13,7  | 52,1                                   |
| 384,48                     | Мучное изделие                                | 60              |                      | 10   | 30    | 218,4                                  |
| 299,4                      | Батон витаминизированный                      | 40              | 2,3                  | 0,9  | 15,2  | 78,6                                   |
| <b>Обед 5-11 классы</b>    |                                               |                 |                      |      |       |                                        |
| 58,29                      | Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой | 260             | 6,9                  | 9,3  | 15,7  | 167,7                                  |
| 307,35                     | Люля-кебаб                                    | 100             | 17,2                 | 17,5 | 1     | 231                                    |
| 152,09                     | Макаронные изделия отварные/Овощная нарезка   | 180/20          | 6,1                  | 5    | 39,2  | 227,9                                  |
| 213,01                     | Напиток ягодный                               | 200             | 0,7                  |      | 19,3  | 78,9                                   |
| 351,03                     | Фрукт                                         | 100             | 0,4                  | 0,4  | 9,8   | 90                                     |
| 299,38                     | Хлеб "Крестьянский" с Валетек.                | 40              | 3,8                  | 0,4  | 24,3  | 119                                    |
| 299,12                     | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином               | 20              | 1,4                  | 0,3  | 9,2   | 45,2                                   |
| <b>Итого за день</b>       |                                               |                 | 61,3                 | 66,2 | 184,3 | 1625,3                                 |

День: пятница

Неделя: 1

| №<br>реп.                  | Прием пищи, наименование блюда            | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность (ккал) |
|----------------------------|-------------------------------------------|-----------------|----------------------|------|-------|----------------------------------------|
|                            |                                           |                 | Б                    | Ж    | У     |                                        |
| 1                          | 2                                         | 3               | 4                    | 5    | 6     | 7                                      |
| <b>Завтрак 5-11 классы</b> |                                           |                 |                      |      |       |                                        |
| 195,04                     | Кисломолочная продукция                   | 200             | 5,6                  | 5    | 22,4  | 158                                    |
| 257,96                     | Каша молочная пшенная с изюмом и с маслом | 250             | 10,1                 | 12,5 | 53    | 364                                    |
| 788,08                     | Чай черный с черной смородиной            | 200             | 0,3                  | 0,1  | 16    | 62,1                                   |
| 351,03                     | Фрукт                                     | 100             | 0,4                  | 0,4  | 9,8   | 90                                     |
| 299,4                      | Батон витаминизированный                  | 40              | 2,3                  | 0,9  | 15,2  | 78,6                                   |
| <b>Обед 5-11 классы</b>    |                                           |                 |                      |      |       |                                        |
| 82,09                      | Суп-пюре из разных овощей с гренками      | 260             | 3,5                  | 5,5  | 14,9  | 124,6                                  |
| 280,24                     | Индейка по-мексикански                    | 110             | 14,5                 | 8,8  | 7,1   | 170,5                                  |
| 68,66                      | Булгур рассыпчатый/Овощная нарезка        | 180/20          | 7,4                  | 7    | 35,8  | 241                                    |
| 211,12                     | Напиток из кураги                         | 200             | 0,3                  |      | 19,7  | 78                                     |
| 384,43                     | Мучное изделие                            | 50              |                      | 12,3 | 37,5  | 270,7                                  |
| 299,38                     | Хлеб "Крестьянский" с Валетек.            | 40              | 3,8                  | 0,4  | 24,3  | 119                                    |
| 299,12                     | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином           | 20              | 1,4                  | 0,3  | 9,2   | 45,2                                   |
| <b>Итого за день</b>       |                                           |                 | 49,6                 | 53,2 | 264,9 | 1801,7                                 |

День: понедельник

Неделя: 2

| №<br>реп.                  | Прием пищи, наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность (ккал) |
|----------------------------|------------------------------------------|-----------------|----------------------|------|-------|----------------------------------------|
|                            |                                          |                 | Б                    | Ж    | У     |                                        |
| 1                          | 2                                        | 3               | 4                    | 5    | 6     | 7                                      |
| <b>Завтрак 5-11 классы</b> |                                          |                 |                      |      |       |                                        |
| 3,61                       | Бутерброд с сыром                        | 20/20           | 6,9                  | 6,1  | 11,4  | 128                                    |
| 257,36                     | Каша молочная мультизлаковая с маслом    | 250             | 8,3                  | 12   | 42,5  | 323                                    |
| 198,01                     | Чай лимонный с сахаром                   | 200             | 0,2                  | 0,1  | 13,7  | 52,1                                   |
| 351,23                     | Фруктовое пюре в индивидуальной упаковке | 90              | 0,4                  | 0,4  | 9,8   | 90                                     |
| 299,28                     | Батон витаминизированный                 | 20              | 1,5                  | 0,6  | 10,1  | 52,4                                   |
| <b>Обед 5-11 классы</b>    |                                          |                 |                      |      |       |                                        |
| 58,27                      | Суп из овощей со сметаной, курой         | 260             | 6,4                  | 9,2  | 10,3  | 142,2                                  |
| 170,81                     | Плов /Овощная нарезка                    | 250/20          | 18,9                 | 16,6 | 47,7  | 417,9                                  |
| 613,01                     | Напиток ягодный                          | 200             | 0,2                  |      | 15,9  | 63,2                                   |
| 351,03                     | Фрукт                                    | 100             | 0,4                  | 0,4  | 9,8   | 90                                     |
| 299,38                     | Хлеб "Крестьянский" с Валетек.           | 40              | 3,8                  | 0,4  | 24,3  | 119                                    |
| 299,12                     | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином          | 20              | 1,4                  | 0,3  | 9,2   | 45,2                                   |
| <b>Итого за день</b>       |                                          |                 | 48,4                 | 46,1 | 204,7 | 1523                                   |

День: вторник

Неделя: 2

| №<br>реп.                  | Прием пищи, наименование блюда        | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность (ккал) |
|----------------------------|---------------------------------------|-----------------|----------------------|------|-------|----------------------------------------|
|                            |                                       |                 | Б                    | Ж    | У     |                                        |
| 1                          | 2                                     | 3               | 4                    | 5    | 6     | 7                                      |
| <b>Завтрак 5-11 классы</b> |                                       |                 |                      |      |       |                                        |
| 288,11                     | Бутерброд с маслом                    | 15/20           | 2,3                  | 13,3 | 15,3  | 190,8                                  |
| 188,23                     | Пудинг творожный с молоком сгущенным. | 100/50          | 16                   | 12,2 | 34,8  | 311,8                                  |
| 197                        | Чай с сахаром                         | 200             | 0,2                  |      | 13,7  | 51,2                                   |
| 351,03                     | Фрукт                                 | 150             | 0,4                  | 0,4  | 9,8   | 90                                     |
| 299,28                     | Батон витаминизированный              | 20              | 1,5                  | 0,6  | 10,1  | 52,4                                   |
| <b>Обед 5-11 классы</b>    |                                       |                 |                      |      |       |                                        |
| 71,47                      | Суп- лапша на курином бульоне с курой | 260             | 5,9                  | 4,8  | 19,1  | 142                                    |
| 141,46                     | Котлета рыбная                        | 100             | 15,2                 | 6,9  | 14,3  | 179,6                                  |
| 472,6                      | Картофельное пюре/Овощная нарезка     | 180/20          | 3,7                  | 6,2  | 12,6  | 163,3                                  |
| 211,12                     | Напиток из сухофруктов                | 200             | 0,3                  |      | 19,7  | 78                                     |
| 351,03                     | Фрукт                                 | 100             | 0,4                  | 0,4  | 9,8   | 90                                     |
| 299,38                     | Хлеб "Крестьянский" с Валетек.        | 40              | 3,8                  | 0,4  | 24,3  | 119                                    |
| 299,12                     | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином       | 20              | 1,4                  | 0,3  | 9,2   | 45,2                                   |
| <b>Итого за день</b>       |                                       |                 | 55,1                 | 64,2 | 202,5 | 1663,4                                 |

День: среда

Неделя: 2

| №<br>реп.                  | Прием пищи, наименование блюда             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность (ккал) |
|----------------------------|--------------------------------------------|-----------------|----------------------|------|-------|----------------------------------------|
|                            |                                            |                 | Б                    | Ж    | У     |                                        |
| 1                          | 2                                          | 3               | 4                    | 5    | 6     | 7                                      |
| <b>Завтрак 5-11 классы</b> |                                            |                 |                      |      |       |                                        |
| 1 106                      | Творожок в индивидуальной упаковке         | 125             | 11,4                 | 28,8 | 23,1  | 393,8                                  |
| 257,5                      | Каша молочная ячневая с маслами сливочным  | 250             | 8,8                  | 12,8 | 49,7  | 352,2                                  |
| 642,05                     | Какао с витамином С "Витошка"              | 200             | 3,3                  | 3,3  | 14,1  | 96,6                                   |
| 299,4                      | Батон витаминизированный                   | 40              | 2,3                  | 0,9  | 15,2  | 78,6                                   |
| <b>Обед 5-11 классы</b>    |                                            |                 |                      |      |       |                                        |
| 231,09                     | Суп-пюре гороховый с гречками, курой       | 270             | 11,2                 | 14,6 | 18,9  | 243,9                                  |
| 280,21                     | Поджарка из свинины                        | 100             | 16,6                 | 39   | 3,8   | 437                                    |
| 255,03                     | Каша гречневая рассыпчатая/Овощная нарезка | 180/20          | 9,6                  | 13,4 | 47,1  | 352,9                                  |
| 612                        | Напиток ягодный из вишни                   | 200             | 0,2                  | 0,1  | 25,2  | 99,3                                   |
| 351,03                     | Фрукт                                      | 100             | 0,4                  | 0,4  | 9,8   | 90                                     |
| 299,38                     | Хлеб "Крестьянский" с Валетек.             | 40              | 3,8                  | 0,4  | 24,3  | 119                                    |
| 299,12                     | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином            | 20              | 1,4                  | 0,3  | 9,2   | 45,2                                   |
| <b>Итого за день</b>       |                                            |                 | 69                   | 114  | 240,4 | 2308,5                                 |

День: четверг  
Неделя: 2

| №<br>реп.                  | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность (ккал) |
|----------------------------|-------------------------------------------------|-----------------|----------------------|------|-------|----------------------------------------|
|                            |                                                 |                 | Б                    | Ж    | У     |                                        |
| 1                          | 2                                               | 3               | 4                    | 5    | 6     | 7                                      |
| <b>Завтрак 5-11 классы</b> |                                                 |                 |                      |      |       |                                        |
| 160,76                     | Омлет натуральный/Овощная нарезка               | 200/50          | 22,3                 | 22,3 | 6,9   | 316,5                                  |
| 198,01                     | Чай лимонный с сахаром                          | 200             | 0,2                  | 0,1  | 13,7  | 52,1                                   |
| 384,48                     | Мучное изделие                                  | 60              |                      | 10   | 30    | 218,4                                  |
| 299,4                      | Батон витаминизированный                        | 40              | 2,3                  | 0,9  | 15,2  | 78,6                                   |
| <b>Обед 5-11 классы</b>    |                                                 |                 |                      |      |       |                                        |
| 49,25                      | Борщ с капустой и картофелем со сметаной, курой | 260             | 6,4                  | 9,1  | 11,4  | 144,2                                  |
| 782,08                     | Кура запеченная                                 | 100             | 9,3                  | 11,4 | 16    | 203,5                                  |
| 152,09                     | Макаронные изделия отварные/Овощная нарезка     | 180/20          | 6,1                  | 5    | 39,2  | 227,9                                  |
| 211,11                     | Напиток из кураги                               | 200             | 0,4                  |      | 21,1  | 81,8                                   |
| 384,43                     | Мучное изделие                                  | 50              |                      | 12,3 | 37,5  | 270,7                                  |
| 299,38                     | Хлеб "Крестьянский" с Валетек.                  | 40              | 3,8                  | 0,4  | 24,3  | 119                                    |
| 299,12                     | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином                 | 20              | 1,4                  | 0,3  | 9,2   | 45,2                                   |
| <b>Итого за день</b>       |                                                 |                 | 48,2                 | 53,1 | 214,7 | 1607,8                                 |

День: пятница  
Неделя: 2

| №<br>реп.                  | Прием пищи, наименование блюда                              | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность (ккал) |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|------|-------|----------------------------------------|
|                            |                                                             |                 | Б                    | Ж    | У     |                                        |
| 1                          | 2                                                           | 3               | 4                    | 5    | 6     | 7                                      |
| <b>Завтрак 5-11 классы</b> |                                                             |                 |                      |      |       |                                        |
|                            | Кисломолочная продукция                                     | 125             | 3,8                  | 3,5  | 12,8  | 150,3                                  |
| 257,97                     | Каша молочная "Ассорти"( рис,греча) с маслом                | 250             | 6,9                  | 11,5 | 55,4  | 346,2                                  |
| 788,04                     | Чай черный с вишней                                         | 200             | 0,3                  | 0,1  | 16    | 62,1                                   |
| 351,03                     | Фрукт                                                       | 100             | 0,4                  | 0,4  | 9,8   | 90                                     |
| 299,4                      | Батон витаминизированный                                    | 40              | 2,3                  | 0,9  | 15,2  | 78,6                                   |
| <b>Обед 5-11 классы</b>    |                                                             |                 |                      |      |       |                                        |
| 56,2                       | Солянка по - студенчески со сметаной, курой                 | 260             | 6,9                  | 11,4 | 13,3  | 176,7                                  |
| 319,01                     | Тефтели " Русские "                                         | 100             | 12,2                 | 15,1 | 18,1  | 250,4                                  |
| 133,96                     | Картофель пикантный запеченный по-домашнему/Овощная нарезка | 180/20          | 3,7                  | 3,3  | 28,2  | 161,6                                  |
| 213,01                     | Напиток из шиповника                                        | 200             | 0,7                  |      | 19,3  | 78,9                                   |
| 384,43                     | Мучное изделие                                              | 50              |                      | 12,3 | 37,5  | 270,7                                  |
| 299,38                     | Хлеб "Крестьянский" с Валетек.                              | 40              | 3,8                  | 0,4  | 24,3  | 119                                    |
| 299,12                     | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином                             | 20              | 1,4                  | 0,3  | 9,2   | 45,2                                   |
| <b>Итого за день</b>       |                                                             |                 | 42,5                 | 59,1 | 259,6 | 1832,1                                 |

## Приложение №1

1. Рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий - в соответствии со «Сборником рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» 2011г., Дели принт, Москва, "Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах" 2004 года, "Хлебпродинформ", г.Москва.; "Сборником технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений" 2001, 2006, 2018 года, г. Пермь, Сборники рецептов для ПОП 1994, 1996 и 1997 года, другие нормативные и технические документы, регламентирующие производство кулинарной продукции.
2. 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 блюд, массы порции, калорийности порции.

5. Овощи свежие порциями возможно взаимозаменять между собой: - огурцы свежие на помидоры свежие, и наоборот; - морковь свежую на капусту белокочанную с морковью или капусту белокочанную 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, груша). *При сахарном диабете важно избегать продуктов с большим количеством глюкозы: банан, манго, виноград, дыня, переспелые груши и сливы, а также засахаренные фрукты и цукаты. Они содержат много сахара, имеют высокую калорийность, соответственно эти фрукты значительно повышают уровень сахара в крови.*
  - расчет пищевой ценности по огурцу свежему, допускается замена на овощи свежие порционные (ТТК№ 10), капуста квашенная (ТТК № 13); овощи отварные порционные (ТТК№14); морская капуста (ТТК№15), салаты из овощей ( № 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)