

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 82

Туканова Л.А



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Шехерев М.С



## Примерное двухнедельное меню горячих завтраков, обедов для детей 1-4 классов и 1-4 классов с ОВЗ.

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: зима/весна/осень 2026

День: понедельник

Неделя: 1

| №<br>реп.                 | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|---------------------------|------------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|-----------------------------------|
|                           |                                          |              | Б                    | Ж    | У     |                                   |
| 1                         | 2                                        | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7                                 |
| <b>Завтрак 1-4 классы</b> |                                          |              |                      |      |       |                                   |
| 3,56                      | Бутерброд с маслом, джемом на батоне     | 10/18/20     | 3,7                  | 9    | 14    | 141,9                             |
| 257,93                    | Каша молочная рисовая с маслом           | 200          | 10,2                 | 6,4  | 49,6  | 255,4                             |
| 198                       | Чай лимонный с сахаром                   | 200          | 0,3                  | 0,1  | 13,9  | 53,2                              |
| 351,23                    | Фруктовое пюре в индивидуальной упаковке | 90           | 0,4                  | 0,4  | 9,8   | 90                                |
| <b>Итого за день</b>      |                                          | 538          | 15                   | 15,9 | 87,3  | 540,5                             |
| <b>Обед 1-4 классы</b>    |                                          |              |                      |      |       |                                   |
| 58,35                     | Суп сливочный с курой, гречками          | 200/10       | 8,4                  | 8,2  | 23,4  | 193,5                             |
| 184,25                    | Ножки куриные запеченные в сухарях панко | 90           | 25,3                 | 23,1 | 14,8  | 324,5                             |
| 917                       | Каша гречневая рассыпчатая               | 150          | 7,5                  | 10,6 | 35,6  | 270,9                             |
| 211                       | Компот из кураги                         | 200          | 0,6                  |      | 30,9  | 121,2                             |
| 351,03                    | Фрукт                                    | 100          | 0,4                  | 0,4  | 9,8   | 90                                |
| 299,35                    | Хлеб "Крестьянский" с Валетек            | 20           | 1,5                  | 0,2  | 9,7   | 47,6                              |
| 299,12                    | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином          | 20           | 1,4                  | 0,3  | 9,2   | 45,2                              |
| <b>Итого за день</b>      |                                          | 790          | 45,1                 | 42,8 | 133,4 | 1092,9                            |

День: вторник

Неделя: 1

| №<br>реп.                 | Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|---------------------------|-----------------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|-----------------------------------|
|                           |                                               |              | Б                    | Ж    | У     |                                   |
| 1                         | 2                                             | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7                                 |
| <b>Завтрак 1-4 классы</b> |                                               |              |                      |      |       |                                   |
| 1 106                     | Творожок в индивидуальной упаковке            | 125          | 11,4                 | 28,8 | 23,1  | 393,8                             |
| 381,16                    | Макароны с сыром                              | 180          | 11,8                 | 11,2 | 30,3  | 270,6                             |
| 642,05                    | Какао с витамином С "Витоска"                 | 200          | 3,3                  | 3,3  | 14,1  | 96,6                              |
| 299,28                    | Батон витаминизированный                      | 20           | 1,5                  | 0,6  | 10,1  | 52,4                              |
| <b>Итого за день</b>      |                                               | 525          | 28                   | 43,9 | 77,6  | 813,4                             |
| <b>Обед 1-4 классы</b>    |                                               |              |                      |      |       |                                   |
| 56,3                      | Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой | 200/10       | 6,4                  | 8,4  | 12,6  | 144,6                             |
| 140,89                    | Рыба под сырной корочкой с овощами            | 100          | 11,4                 | 8,4  | 4,2   | 138,1                             |
| 472,99                    | Картофельное пюре                             | 150          | 3,1                  | 4,7  | 17,6  | 140,5                             |
| 612                       | Напиток из шиповника                          | 200          | 0,2                  | 0,1  | 25,2  | 99,3                              |
| 384,39                    | Мучное изделие                                | 50           | 3                    | 11,8 | 34,8  | 255                               |
| 299,35                    | Хлеб "Крестьянский" с Валетек                 | 20           | 1,5                  | 0,2  | 9,7   | 47,6                              |
| 299,12                    | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином               | 20           | 1,4                  | 0,3  | 9,2   | 45,2                              |
| <b>Итого за день</b>      |                                               | 750          | 27                   | 33,9 | 113,3 | 870,3                             |

День: среда  
Неделя: 1

| №<br>реп.                 | Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |      | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|---------------------------|----------------------------------------------|--------------|----------------------|------|------|-----------------------------------|
|                           |                                              |              | Б                    | Ж    | У    |                                   |
| 1                         | 2                                            | 3            | 4                    | 5    | 6    | 7                                 |
| <b>Завтрак 1-4 классы</b> |                                              |              |                      |      |      |                                   |
| 3,58                      | Бутерброд с сыром, маслом на батоне.         | 15/10/20     | 5,3                  | 11,4 | 12,1 | 166,7                             |
| 257,36                    | Каша молочная мультизлаковая с маслом        | 200          | 13                   | 8,7  | 29,2 | 310,5                             |
| 198                       | Чай лимонный с сахаром                       | 200          | 0,3                  | 0,1  | 16,7 | 53,2                              |
| 351,03                    | Фрукт                                        | 100          | 0,4                  | 0,4  | 9,8  | 90                                |
| <b>Итого за день</b>      |                                              | 545          | 19                   | 20,6 | 67,8 | 620,4                             |
| <b>Обед 1-4 классы</b>    |                                              |              |                      |      |      |                                   |
| 56,32                     | Солянка по - студенчески со сметаной, курой. | 200/10       | 6,5                  | 10,4 | 10,6 | 154                               |
| 889,08                    | Стрипы "Школьные"                            | 90           | 22,6                 | 8,6  | 11,5 | 212,7                             |
| 232                       | Ризотто/Овощная подгарнировка                | 150/20       | 3,8                  | 9,1  | 39,1 | 258,2                             |
| 213,01                    | Напиток из замороженных ягод                 | 200          | 0,7                  |      | 19,3 | 78,9                              |
| 299,35                    | Хлеб "Крестьянский" с Валетек                | 20           | 1,5                  | 0,2  | 9,7  | 47,6                              |
| 299,12                    | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином              | 20           | 1,4                  | 0,3  | 9,2  | 45,2                              |
| <b>Итого за день</b>      |                                              | 710          | 36,5                 | 28,6 | 99,4 | 796,6                             |

День: четверг  
Неделя: 1

| №<br>реп.                 | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |      | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|---------------------------|------------------------------------------|--------------|----------------------|------|------|-----------------------------------|
|                           |                                          |              | Б                    | Ж    | У    |                                   |
| 1                         | 2                                        | 3            | 4                    | 5    | 6    | 7                                 |
| <b>Завтрак 1-4 классы</b> |                                          |              |                      |      |      |                                   |
| 160,68                    | Омлет натуральный/Овощная подгарнировка  | 150/50       | 17,1                 | 17,4 | 6    | 248,7                             |
| 197                       | Чай с шиповником и сахаром               | 200          | 0,2                  |      | 13,7 | 51,2                              |
| 384,39                    | Мучное изделие                           | 50           | 3                    | 11,8 | 34,8 | 255                               |
| 299,4                     | Батон витаминизированный                 | 60           | 2,3                  | 0,9  | 15,2 | 78,6                              |
| <b>Итого за день</b>      |                                          | 510          | 22,9                 | 30,2 | 73,2 | 650,2                             |
| <b>Обед 1-4 классы</b>    |                                          |              |                      |      |      |                                   |
| 49,38                     | Борщ "Краснодарский" со сметаной, курой. | 200/10       | 6,2                  | 6,4  | 9,3  | 110,2                             |
| 316,77                    | Котлеты домашние запеченные              | 90           | 13                   | 17,3 | 5,3  | 229,9                             |
| 150                       | Макаронные изделия отварные              | 150          | 5                    | 4,9  | 32,4 | 195,1                             |
| 211,12                    | Напиток из сухофруктов                   | 200          | 0,3                  |      | 19,7 | 78                                |
| 351,03                    | Фрукт                                    | 100          | 0,4                  | 0,4  | 9,8  | 90                                |
| 299,35                    | Хлеб "Крестьянский" с Валетек            | 20           | 1,5                  | 0,2  | 9,7  | 47,6                              |
| 299,12                    | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином          | 20           | 1,4                  | 0,3  | 9,2  | 45,2                              |
| <b>Итого за день</b>      |                                          | 790          | 27,8                 | 29,5 | 95,4 | 796                               |

День: пятница  
Неделя: 1

| №<br>реп.                 | Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|---------------------------|----------------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|-----------------------------------|
|                           |                                              |              | Б                    | Ж    | У     |                                   |
| 1                         | 2                                            | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7                                 |
| <b>Завтрак 1-4 классы</b> |                                              |              |                      |      |       |                                   |
| 3,58                      | Бутерброд с сыром, маслом на батоне.         | 15/10/20     | 5,3                  | 11,4 | 10,5  | 166,7                             |
| 257,96                    | Каша молочная пшенная с изюмом и с маслом    | 200          | 11                   | 7,8  | 39,9  | 260,8                             |
| 788,04                    | Чай черный ягодный                           | 200          | 0,3                  | 0,1  | 16    | 62,1                              |
| 351,03                    | Фрукт                                        | 100          | 0,4                  | 0,4  | 9,8   | 90                                |
| <b>Итого за день</b>      |                                              | 545          | 17                   | 19,7 | 76,2  | 579,6                             |
| <b>Обед 1-4 классы</b>    |                                              |              |                      |      |       |                                   |
| 229,05                    | Суп-пюре гороховый с гречками                | 200/10       | 6,4                  | 4,2  | 22    | 151,3                             |
| 280,22                    | Индейка по-мексикански                       | 100          | 14,4                 | 8,7  | 7,1   | 168,9                             |
| 133,7                     | Картофель пикантный запеченный по-домашнему. | 150          | 2,9                  | 2,3  | 23,1  | 128,1                             |
| 209,01                    | Компот из свежих яблок                       | 200          | 0,2                  | 0,2  | 27,9  | 109                               |
| 384,41                    | Мучное изделие                               | 50           |                      | 12,3 | 37,5  | 270,7                             |
| 299,35                    | Хлеб "Крестьянский" с Валетек                | 20           | 1,5                  | 0,2  | 9,7   | 47,6                              |
| 299,12                    | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином              | 20           | 1,4                  | 0,3  | 9,2   | 45,2                              |
| <b>Итого за день</b>      |                                              | 750          | 26,8                 | 28,2 | 136,5 | 920,8                             |

День: понедельник  
Неделя: 2

| №<br>реп.                 | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|---------------------------|------------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|-----------------------------------|
|                           |                                          |              | Б                    | Ж    | У     |                                   |
| 1                         | 2                                        | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7                                 |
| <b>Завтрак 1-4 классы</b> |                                          |              |                      |      |       |                                   |
| 3,56                      | Бутерброд с маслом, джемом на батоне     | 10/18/20     | 1,7                  | 9    | 14    | 141,9                             |
| 560,03                    | Каша молочная ячневая с маслом           | 200          | 6,7                  | 6,9  | 36,6  | 234,6                             |
| 788                       | Чай с шиповником и сахаром               | 200          | 8,7                  | 0,1  | 17,2  | 67,9                              |
| 351,23                    | Фруктовое пюре в индивидуальной упаковке | 90           | 0,4                  | 0,4  | 9,8   | 90                                |
| <b>Итого за день</b>      |                                          | 538          | 17,5                 | 16,4 | 77,6  | 534,4                             |
| <b>Обед 1-4 классы</b>    |                                          |              |                      |      |       |                                   |
| 71,48                     | Суп- лапша на курином бульоне            | 200/10       | 5,4                  | 3,9  | 15,3  | 115,7                             |
| 170,81                    | Плов /Овощная подгарнировка              | 250/20       | 18,9                 | 16,6 | 47,7  | 417,9                             |
| 213,01                    | Напиток из замороженных ягод             | 200          | 0,7                  |      | 19,3  | 78,9                              |
| 351,03                    | Фрукт                                    | 100          | 0,4                  | 0,4  | 9,8   | 90                                |
| 299,35                    | Хлеб "Крестьянский" с Валетек            | 20           | 1,5                  | 0,2  | 9,7   | 47,6                              |
| 299,12                    | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином          | 20           | 1,4                  | 0,3  | 9,2   | 45,2                              |
| <b>Итого за день</b>      |                                          | 820          | 27,8                 | 21,5 | 116,9 | 815,7                             |



День: вторник

Неделя: 2

| №<br>реп.                 | Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |      | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|---------------------------|-----------------------------------------|--------------|----------------------|------|------|-----------------------------------|
|                           |                                         |              | Б                    | Ж    | У    |                                   |
| 1                         | 2                                       | 3            | 4                    | 5    | 6    | 7                                 |
| <b>Завтрак 1-4 классы</b> |                                         |              |                      |      |      |                                   |
| 288,12                    | Бутерброд с маслом на батоне            | 10/20        | 1,7                  | 9    | 11,5 | 132,4                             |
| 188,26                    | Пудинг творожный с молочным соусом      | 120/30       | 18                   | 12,2 | 31,1 | 304,5                             |
| 197                       | Чай с сахаром                           | 200          | 0,2                  |      | 13,7 | 51,2                              |
| 923,01                    | Фрукт                                   | 120          | 0,5                  | 0,5  | 11,8 | 54                                |
| <b>Итого за день</b>      |                                         | 500          | 20,4                 | 21,7 | 68,1 | 542,1                             |
| <b>Обед 1-4 классы</b>    |                                         |              |                      |      |      |                                   |
| 58,22                     | Суп из овощей со сметаной, курой        | 200/10       | 6,1                  | 8,3  | 8,3  | 124                               |
| 307,36                    | Люля-кебаб                              | 90           | 15,4                 | 16   | 0,9  | 209,5                             |
| 472,62                    | Картофельное пюре/Овощная подгарнировка | 150/20       | 3,2                  | 4,8  | 20,5 | 140,4                             |
| 211                       | Компот из кураги                        | 200          | 0,6                  |      | 30,9 | 121,2                             |
| 384,43                    | Мучное изделие                          | 50           |                      | 12,3 | 37,5 | 270,7                             |
| 299,35                    | Хлеб "Крестьянский" с Валетек           | 20           | 1,5                  | 0,2  | 9,7  | 47,6                              |
| 299,12                    | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином         | 20           | 1,4                  | 0,3  | 9,2  | 45,2                              |
| <b>Итого за день</b>      |                                         | 760          | 28,2                 | 41,9 | 117  | 958,6                             |

День: среда

Неделя: 2

| №<br>реп.                 | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|---------------------------|---------------------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|-----------------------------------|
|                           |                                                   |              | Б                    | Ж    | У     |                                   |
| 1                         | 2                                                 | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7                                 |
| <b>Завтрак 1-4 классы</b> |                                                   |              |                      |      |       |                                   |
| 195,04                    | Йогурт питьевой                                   | 200          | 5,6                  | 5    | 22,4  | 158                               |
| 257,36                    | Каша молочная геркулесовая с маслом               | 200          | 7                    | 8,7  | 29,2  | 310,5                             |
| 642,05                    | Какао с витамином С "Витошка"                     | 200          | 3,3                  | 3,3  | 14,1  | 96,6                              |
| 299,28                    | Батон витаминизированный                          | 20           | 1,5                  | 0,6  | 10,1  | 52,4                              |
| <b>Итого за день</b>      |                                                   | 620          | 17,4                 | 17,6 | 75,8  | 617,5                             |
| <b>Обед 1-4 классы</b>    |                                                   |              |                      |      |       |                                   |
| 63,2                      | Суп картофельный с горохом, курой                 | 210          | 9                    | 7,6  | 14,8  | 155,3                             |
| 782,06                    | Наггетсы куриные                                  | 110          | 10,2                 | 12,1 | 17,5  | 219,8                             |
| 150,02                    | Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка | 150/20       | 5,1                  | 4,9  | 32,8  | 197,7                             |
| 213,01                    | Напиток из шиповника                              | 200          | 0,7                  |      | 19,3  | 78,9                              |
| 299,35                    | Хлеб "Крестьянский" с Валетек                     | 20           | 1,5                  | 0,2  | 9,7   | 47,6                              |
| 299,12                    | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином                   | 20           | 1,4                  | 0,3  | 9,2   | 45,2                              |
| <b>Итого за день</b>      |                                                   | 730          | 27,9                 | 25,1 | 103,3 | 744,5                             |

День: четверг  
Неделя: 2

| №<br>рец.                 | Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |      | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|---------------------------|-----------------------------------------|--------------|----------------------|------|------|-----------------------------------|
|                           |                                         |              | Б                    | Ж    | У    |                                   |
| 1                         | 2                                       | 3            | 4                    | 5    | 6    | 7                                 |
| <b>Завтрак 1-4 классы</b> |                                         |              |                      |      |      |                                   |
| 160,47                    | Омлет натуральный/Овощная подгарнировка | 150/50       | 15                   | 15,3 | 3,7  | 212,2                             |
| 198                       | Чай лимонный с сахаром                  | 200          | 0,3                  | 0,1  | 13,9 | 53,2                              |
| 384,4                     | Мучное изделие                          | 50           |                      | 12,8 | 42,5 | 296,7                             |
| 299,4                     | Батон витаминизированный                | 60           | 2,3                  | 0,9  | 15,2 | 78,6                              |
| <b>Итого за день</b>      |                                         | 510          | 17,6                 | 29,1 | 75,3 | 640,7                             |
| <b>Обед 1-4 классы</b>    |                                         |              |                      |      |      |                                   |
| 49,33                     | Борщ "Сибирский" со сметаной, курой     | 200/10       | 5,9                  | 8,2  | 7    | 116,2                             |
| 308,39                    | Биточек пикантный                       | 90           | 13,9                 | 9,3  | 9,8  | 177,2                             |
| 68,6                      | Булгур с овощами                        | 150          | 5,3                  | 6    | 25,5 | 178,9                             |
| 213,01                    | Напиток из замороженных ягод            | 200          | 0,7                  |      | 19,3 | 78,9                              |
| 351,03                    | Фрукт                                   | 100          | 0,4                  | 0,4  | 9,8  | 90                                |
| 299,35                    | Хлеб "Крестьянский" с Валетек           | 20           | 1,5                  | 0,2  | 9,7  | 47,6                              |
| 299,12                    | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином         | 20           | 1,4                  | 0,3  | 9,2  | 45,2                              |
| <b>Итого за день</b>      |                                         | 790          | 28,6                 | 24,5 | 96,2 | 754,4                             |

День: пятница  
Неделя: 2

| №<br>рец.                 | Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|---------------------------|----------------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|-----------------------------------|
|                           |                                              |              | Б                    | Ж    | У     |                                   |
| 1                         | 2                                            | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7                                 |
| <b>Завтрак 1-4 классы</b> |                                              |              |                      |      |       |                                   |
| 3,58                      | Бутерброд с сыром, маслом на батоне.         | 15/10/20     | 5,3                  | 11,4 | 10,5  | 166,7                             |
| 257,92                    | Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) с маслом | 200          | 12,7                 | 7,1  | 44,1  | 255                               |
| 788,04                    | Чай черный ягодный                           | 200          | 0,3                  | 0,1  | 16    | 62,1                              |
| 351,03                    | Фрукт                                        | 100          | 0,4                  | 0,4  | 9,8   | 90                                |
| <b>Итого за день</b>      |                                              | 545          | 18,7                 | 19   | 80,4  | 573,8                             |
| <b>Обед 1-4 классы</b>    |                                              |              |                      |      |       |                                   |
| 52,19                     | Суп-пюре из разных овощей с гренками         | 200/10       | 2,8                  | 3,8  | 12,6  | 96,9                              |
| 280,21                    | Поджарка из свинины                          | 100          | 16,6                 | 39   | 3,8   | 437                               |
| 133,73                    | Картофель по-деревенски с паприкой           | 150          | 3,1                  | 5,6  | 20,7  | 163,9                             |
| 209,01                    | Компот из свежих яблок                       | 200          | 0,2                  | 0,2  | 27,9  | 109                               |
| 384,4                     | Мучное изделие                               | 50           |                      | 12,8 | 42,5  | 296,7                             |
| 299,35                    | Хлеб "Крестьянский" с Валетек                | 20           | 1,5                  | 0,2  | 9,7   | 47,6                              |
| 299,12                    | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином              | 20           | 1,4                  | 0,3  | 9,2   | 45,2                              |
| <b>Итого за день</b>      |                                              | 750          | 25,6                 | 61,9 | 126,4 | 1196,3                            |

## Приложение №1

1. Рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий - в соответствии со «Сборником рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» 2011 г., Дели принт, Москва, "Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах" 2004 года, "Хлебпродинформ", г. Москва.; "Сборником технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений" 2001, 2006, 2018 года, г. Пермь, Сборники рецептов для ПОП 1994, 1996 и 1997 года, другие нормативные и технические документы, регламентирующие производство кулинарной продукции.
2. Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом климато-географических, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания детей основных пищевых веществ в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20.
3. Фактический рацион питания должен соответствовать утвержденному примерному меню. В исключительных случаях допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов (приложение № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20).
4. Ежедневно в обеденном зале вывешивают утвержденное руководителем образовательного учреждения ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приёма пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции, а также меню дополнительного питания с указанием наименования 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)