## ПРИЛОЖЕНИЕ 1.1

**Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах**

**для детей и подростков**

|  |  |
| --- | --- |
| **Название пищевых****веществ** | **Потребность в пищевых веществах**  |
| 7-11 лет | 11-14 лет | 14-18 лет |
|  |  | мальчики | девочки | юноши | девушки |
| Белки (г) | 63 | 75 | 69 | 87 | 75 |
| Жиры (г) | 70 | 83 | 77 | 97 | 83 |
| Углеводы (г) | 305 | 363 | 334 | 421 | 363 |
| Энергетическая ценность (ккал) | 2100 | 2500 | 2300 | 2900 | 2500 |
| Витамин С (мг) | 60 | 70 | 60 | 90 | 70 |
| Витамин В1 (мг) | 1,1 | 1,3 | 1,3 | 1,5 | 1,3 |
| Витамин В2 (мг) | 1,2 | 1,5 | 1,5 | 1,8 | 1,5 |
| Витамин В6 (мг) | 1,5 | 1,7 | 1,6 | 2,0 | 1,6 |
| Ниацин (мг) | 15 | 18 | 18 | 20 | 18 |
| Витамин В12 (мкг) | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Фолаты (мкг) | 200 | 300-400 | 300-400 | 400 | 400 |
| Пантотеновая к-та (мг) | 3 | 3,5 | 3,5 | 5,0 | 4,0 |
| Биотин (мкг) | 20 | 25 | 25 | 50 | 50 |
| Витамин А (мг рет. экв) | 700 | 1000 | 800 | 1000 | 800 |
| Витамин Е (мг ток. экв.) | 10 | 12 | 12 | 15 | 15 |
| Витамин D (мкг) | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Витамин К (мкг) | 60 | 80 | 70 | 120 | 100 |
| Минеральные вещества |  |  |  |  |  |
| Кальций (мг) | 1100 | 1200 | 1200 | 1200 | 1200 |
| Фосфор (мг) | 1100 | 1200 | 1200 | 1200 | 1200 |
| Магний (мг) | 250 | 300 | 300 | 400 | 400 |
| Калий (мг) | 900 | 1500 | 1500 | 2500 | 2500 |
| Натрий (мг) | 1000 | 1100 | 1100 | 1300 | 1300 |
| Хлориды (мг) | 1700 | 1900 | 1900 | 2300 | 2300 |
| Железо (мг) | 12 | 12 | 15 | 15 | 18 |
| Цинк (мг) | 10 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Йод (мг) | 0,12 | 0,13 | 0,15 | 0,15 | 0,15 |
| Медь (мг) | 0,7 | 0,8 | 0,8 | 1,1 | 1,1 |
| Селен (мг) | 0,03 | 0,04 | 0,04 | 0,05 | 0,05 |
| Хром (мкг) | 15 | 25 | 25 | 35 | 35 |
| Фтор (мг) | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 |

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1.2

**Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений**

| **Наименование продуктов** | **Количество продуктов в зависимости от возраста обучающихся**  |
| --- | --- |
| **в г, мл, брутто** | **в г, мл, нетто** |
| **7-10 лет** | **11-18 лет** | **7-10 лет** | **11-18 лет** |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 80 | 120 | 80 | 120 |
| Хлеб пшеничный | 150 | 200 | 150 | 200 |
| Мука пшеничная | 15 | 20 | 15 | 20 |
| Крупы, бобовые | 45 | 50 | 45 | 50 |
| Макаронные изделия | 15 | 20 | 15 | 20 |
| Картофель | 220\* | 220\* | 165 | 165 |
| Овощи свежие, зелень | 350 | 400 | 280\*\* | 320\*\* |
| Фрукты (плоды) свежие | 200 | 200 | 185\*\* | 185\*\* |
| Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник | 15 | 20 | 15 | 20 |
| Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, *в т.ч. инстантные* | 200 | 200 | 200 | 200 |
| Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат. | 65 (80) | 71.5 (88) | 59 | 65 |
| Цыплята 1 категории потрошенные (куры 1 кат. п/п) | 32 (41) | 45 (58) | 28 | 40 |
| Рыба-филе | 42 | 60 | 39.5 | 56 |
| Колбасные изделия | 10 | 15 | 9.8 | 14.7 |
| Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%) | 300 | 300 | 300 | 300 |
| Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5% 3,2%) | 150 | 180 | 150 | 180 |
| Творог (массовая доля жира не более 9 %) | 40 | 50 | 40 | 50 |
| Сыр | 8 | 12 | 7.5 | 11,8 |
| Сметана (массовая доля жира не более 15 %) | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Масло сливочное | 30 | 35 | 30 | 35 |
| Масло растительное | 15 | 18 | 15 | 18 |
| Яйцо диетическое | 0.6шт. | 0.6 шт. | 24 | 24 |
| Сахар\*\*\* | 40 | 45 | 40 | 45 |
| Кондитерские изделия | 10 | 15 | 10 | 15 |
| Чай | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 |
| Какао | 1,2 | 1,2 | 1,2 | 1,2 |
| Дрожжи хлебопекарные | 1 | 2 | 1 | 2 |
| Соль | 5 | 7 | 5 | 7 |

**Примечание:**

\* Масса брутто приводится для нормы отходов 25 %.

\*\* Масса нетто является средней величиной, которая может меняться в зависимости от исходного вида овощей и фруктов и сезона года. При формировании меню целесообразно обеспечивать выполнение натуральных норм питания в соответствии с данными, приведенными в столбце нетто.

 \*\*\* В том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования продуктов промышленного выпуска, содержащих сахар (сгущенное молоко, кисели и др.) выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемом готовом продукте.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1.3**

**Примерные меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 и 11-18 лет в государственных образовательных учреждениях**

|  | Наименование блюда | Выход блюда, г |
| --- | --- | --- |
| 7-11 лет | 11-18 лет |
|  День 1 (понедельник) |   |  |  |
| Завтрак | Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных) | 200 | 250 |
|   | Сыр порциями | 20 | 30 |
|   | Масло сливочное | 10 | 10 |
|   | Напиток кофейный на молоке  | 200 | 200 |
|   | Хлеб пшеничный или зерновой | 40 | 50 |
|   |   |   |   |
| Обед | Салат из моркови или из моркови с яблоками | 100 | 100 |
|   | Суп с изделиями макаронными на бульоне из птицы | 250 | 300 |
|   | Птица отварная | 100 | 120 |
|   | Овощи тушеные | 150 | 200 |
|   | Кисель  | 200 | 200 |
|   | Хлеб пшеничный или зерновой | 20 | 30 |
|   | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 60 |
|   | Изделие кондитерское (зефир) | 20 | 20 |
|   | Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед | 150 | 150 |
|   |  |  |  |
| День 2 (вторник) |  |  |  |
| Завтрак | Оладьи с яблоками | 150 | 150 |
|   | Кисломолочный продукт  | 125 | 125 |
|   | Чай с лимоном | 200 | 200 |
|   |   |   |   |
| Обед | Салат из морской капусты | 100 | 100 |
|   | Суп из овощей | 250 | 300 |
|   | Рыба (треска), тушенная в томате с овощами  | 80 | 120 |
|   | Рис отварной | 150 | 200 |
|   | Отвар из шиповника | 200 | 200 |
|   | Хлеб пшеничный или зерновой | 20 | 30 |
|   | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 60 |
|   | Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед |  150 |  150 |
|   |  |  |  |
| День 3 (среда) |  |  |  |
| Завтрак | Колбаски детские (сосиски) отварные | 49 | 98 |
|   | Капуста тушеная | 150 | 200 |
|   | Яйцо куриное диетическое вареное вкрутую | 40 | 40 |
|   | Чай с сахаром | 200 | 200 |
|   | Хлеб пшеничный или зерновой | 40 | 50 |
|   |   |   |   |
| Обед | Салат из огурцов свежих с растительным маслом | 100 | 100 |
|   | Борщ сибирский на мясном бульоне | 250 | 300 |
|   | Запеканка картофельная с отварным мясом | 225 | 300 |
|   | Компот из ягод | 200 | 200 |
|   | Хлеб пшеничный или зерновой | 20 | 30 |
|   | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 60 |
|   | Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед | 150 | 150 |
|   |  |  |  |
| День 4 (четверг) |  |  |  |
| Завтрак | Котлеты или биточки рыбные | 80 | 100 |
|   |  Пюре картофельное | 150 | 200 |
|   |  Огурцы свежие | 30 | 50 |
|   |  Напиток кофейный на молоке  | 200 | 200 |
|   | Хлеб пшеничный или зерновой | 40 | 50 |
|  |  |  |  |
|   |   |   |   |
| Обед |  Винегрет овощной с раст. маслом | 100 | 100 |
|   |  Рассольник ленинградский на мясном бульоне | 250 | 300 |
|   |  Бефстроганов из мяса отварного | 80 | 100 |
|   | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 200 |
|   | Сок фруктовый или овощной | 200 | 200 |
|   | Хлеб пшеничный или зерновой | 20 | 30 |
|   | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 60 |
|   | Печенье | 20 | 20 |
|   | Плоды и ягоды свежие на весь день |  150 |  150 |
|   |  |  |  |
| День 5 (пятница) |  |  |
| Завтрак |  Пудинг из творога запеченный | 180 | 200 |
|   | Джем (варенье) | 20 | 20 |
|   | Чай с лимоном | 200 | 200 |
|   | Хлеб пшеничный или зерновой | 40 | 50 |
|   |   |   |   |
| Обед |  Салат из капусты белокочанной с раст. маслом | 100 | 100 |
|   |  Суп картофельный с бобовыми (фасоль) | 250 | 300 |
|   |  Печень, тушенная в сметане | 100 | 100 |
|   |  Изделия макаронные отварные | 150 | 200 |
|   | Компот из кураги | 200 | 200 |
|   | Хлеб пшеничный или зерновой | 20 | 30 |
|   | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 60 |
|   | Плоды и ягоды свежие на весь день | 150 | 150 |
|   |   |   |   |
| День 6 (суббота) |  |  |  |
| Завтрак | Каша гречневая молочная  | 200 | 250 |
|   | Творожный сырок | 50 | 50 |
|   | Чай с сахаром | 200 | 200 |
|   | Хлеб пшеничный или зерновой | 40 | 50 |
|   |   |   |   |
| Обед |  Салат из свеклы отварной и яблок | 100 | 100 |
|   | Щи вегетарианские со сметаной | 250 | 300 |
|   |  Котлеты или биточки рыбные | 80 | 100 |
|   |  Соус томатный | 30 | 50 |
|   |  Картофель отварной | 150 | 200 |
|   | Отвар из шиповника | 200 | 200 |
|   | Хлеб пшеничный или зерновой | 20 | 30 |
|   | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 60 |
|   | Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед | 150 | 150 |
|  |  |  |  |
| День 7 (понедельник) |  |  |  |
| Завтрак | Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба") | 200 | 250 |
|   | Сыр порциями | 20 | 30 |
|  | Масло сливочное фасованное | 10 | 10 |
|   | Какао с молоком | 200 | 200 |
|   | Хлеб пшеничный или зерновой | 40 | 50 |
|   |   |   |   |
| Обед | Икра из кабачков пром. производства (для питания детей и подростков) | 100 | 100 |
|   | Суп из овощей  | 250 | 300 |
|   | Котлеты рубленные из птицы | 80 | 100 |
|   | Изделия макаронные отварные | 150 | 200 |
|   | Компот из ягод | 200 | 200 |
|   | изделие кондитерское (печенье) | 20 | 20 |
|   | Хлеб пшеничный или зерновой | 20 | 30 |
|   | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 60 |
|   | Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед | 150 | 150  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|   |  |  |  |
| День 8 (вторник) |  |  |  |
| Завтрак | Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару | 120 | 150 |
|   | Кисломолочный продукт  | 125 | 125 |
|   | Чай с лимоном | 200 | 200 |
|   | Хлеб пшеничный или зерновой | 40 | 50 |
| Обед | Салат из моркови, яблок, апельсинов с соусом салатным  | 100 | 100 |
|   | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 300 |
|   | Рыба отварная  | 80 | 120 |
|  | Соус польский | 30 | 30 |
|   | Пюре картофельное | 150 | 200 |
|   | Кисель  | 200 | 200 |
|   | Хлеб пшеничный или зерновой | 20 | 30 |
|   | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 60 |
|   | Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед | 150 | 150 |
|  |  |  |  |
| День 9 (среда) |  |  |  |
| Завтрак | Котлета мясная натуральная рубленная | 80 | 100 |
|   | Рис отварной  | 150 | 200 |
|   | Какао с молоком | 200 | 200 |
|   | Хлеб пшеничный или зерновой | 40 | 50 |
|   |   |   |   |
| Обед |  Салат из огурцов свежих с зеленью и с раст. маслом | 100 | 100 |
|   |  Суп крестьянский с крупой (перловой) | 250 | 300 |
|   | Мясо, тушенное с картофелем по-домашнему | 230 | 250 |
|   | Сок фруктовый или овощной | 200 | 200 |
|   | Хлеб пшеничный или зерновой | 20 | 30 |
|   | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 60 |
|   | Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед | 150 | 150 |
|  |  |  |  |
| День 10 (четверг) |  |  |  |
| Завтрак | Пудинг из творога запеченный | 180 | 200 |
|  | Молоко сгущенное с сахаром | 20 | 20 |
|   | Чай с лимоном  | 200 | 200 |
|   | Хлеб пшеничный или зерновой | 40 | 50 |
|   |   |   |   |
| Обед |  Салат из капусты белокочанной с раст. маслом | 100 | 100 |
|   | Уха ростовская | 250 | 300 |
|   | Фрикадели мясные | 100 | 100 |
|   | Рис отварной | 150 | 200 |
|   | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 200 |
|   | Хлеб пшеничный или зерновой | 20 | 30 |
|   | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 60 |
|   | Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед | 150 | 150 |
|   |   |   |   |
| День 11 (пятница) |  |  |  |
| Завтрак |  Макароны, запеченные с сыром | 200 | 200 |
|   | Кисломолочный продукт  | 125 | 125 |
|   | Кофейный напиток на молоке | 200 | 200 |
|   | Хлеб пшеничный или зерновой | 40 | 50 |
|   |   |   |   |
| Обед |  Салат из помидоров свежих с раст. маслом | 100 | 100 |
|   | Борщ на мясном бульоне со сметаной | 250 | 300 |
|   | Запеканка картофельная с мясом отварным | 225 | 300 |
|   | Компот из свежих фруктов | 200 | 200 |
|   | Хлеб пшеничный или зерновой | 20 | 30 |
|   | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 60 |
|   | Изделие кондитерское (пряник, кекс) | 40 | 40 |
|   | Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед | 150 | 150 |
|   |   |   |   |
| День 12 (суббота) |  |  |  |
| Завтрак | Каша пшенная молочная с тыквой | 200 | 250 |
|   | Творожный сырок | 50 | 50 |
|   | Чай с сахаром | 200 | 200 |
|   | Хлеб пшеничный или зерновой | 40 | 50 |
|   |   |   |   |
| Обед | Салат из свеклы и яблок с маслом растительным | 100 | 100 |
|   | Щи вегетарианские со сметаной | 250 | 300 |
|   | Рыба с гарниром (каша гречневая), запеченная в соусе молочном | 220 | 300 |
|   | Сок фруктовый или овощной | 200 | 200 |
|   | Хлеб пшеничный или зерновой | 20 | 30 |
|   | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 60 |
|   | Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед | 150 | 150 |
|   |   |   |   |
| День 13 (понедельник) |  |  |  |
| Завтрак | Завтрак сухой из круп с молоком  | 200 | 250 |
|   | Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару | 70 | 100 |
|   | Чай с лимоном | 200 | 200 |
|   | Хлеб пшеничный или зерновой | 40 | 50 |
|   |   |   |   |
| Обед | Икра кабачковая (баклажанная) для питания детей и подростков | 100 | 100 |
|   | Суп рыбный из консервов | 250 | 300 |
|   | Котлеты рубленые из птицы | 80 | 100 |
|   | Капуста цветная, запеченная под соусом молочным | 150 | 200 |
|   | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 200 |
|   | Хлеб пшеничный или зерновой | 20 | 30 |
|   | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 60 |
|   | Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед | 150 | 150 |
|  |  |  |  |
|   |   |   |   |
| День 14 (вторник) |  |  |  |
| Завтрак | Колбаска детская (сосиска), запеченная в тесте | 100 | 100 |
|   | Кисломолочный продукт  | 125 | 125 |
|   | Напиток кофейный на молоке  | 200 | 200 |
|   |   |   |   |
| Обед | Салат из помидоров свежих с раст. маслом | 100 | 100 |
|   | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 300 |
|   | Тефтели рыбные | 80 | 100 |
|   | Картофель отварной | 150 | 200 |
|   | Отвар из шиповника | 200 | 200 |
|   | Хлеб пшеничный или зерновой | 20 | 30 |
|   | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 60 |
|   | Изделие кондитерское | 20 | 20 |
|   | Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед | 150 | 150 |
|  |  |  |  |
| День 15 (среда) |  |  |  |
| Завтрак | Пудинг из творога запеченный | 180 | 200 |
|   | Варенье или джем | 20 | 20 |
|   | Какао с молоком | 200 | 200 |
|   | Хлеб пшеничный или зерновой | 40 | 50 |
|   |   |   |   |
| Обед | Салат из огурцов свежих с раст. маслом | 100 | 100 |
|   | Суп гороховый на мясном бульоне | 250 | 300 |
|   | Гренки из хлеба пшеничного | 15 | 15 |
|   | Бефстроганов из мяса отварного | 80 | 100 |
|   | Изделия макаронные отварные | 150 | 200 |
|   | Сок фруктовый или овощной | 200 | 200 |
|   | Хлеб пшеничный или зерновой | 20 | 30 |
|   | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 60 |
|   | Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед | 150 | 150 |
| День 16 (четверг) |  |  |  |
| Завтрак | Каша вязкая на молоке (из овсяных хлопьев) | 200 | 250 |
|   | Сыр порциями | 20 | 30 |
|   | Масло сливочное фасованное | 10 | 10 |
|   | Чай с лимоном | 200 | 200 |
|   | Хлеб пшеничный или зерновой | 40 | 50 |
|   |   |   |   |
| Обед | Салат из моркови или из моркови с яблоками с раст. маслом | 100 | 100 |
|   | Щи вегетарианские со сметаной | 250 | 300 |
|   | Печень, тушенная в соусе сметанном | 100 | 100 |
|   | Пюре картофельное | 150 | 200 |
|   | Кисель | 200 | 200 |
|   | Хлеб пшеничный или зерновой | 20 | 30 |
|   | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 60 |
|   | Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед | 150 | 150 |
|   |   |   |   |
| День 17 (пятница) |  |  |  |
| Завтрак | Тефтели мясные паровые или тефтели мясные школьные | 80 | 100 |
|   | Соус томатный (к тефтелям паровым) | 30 | 50 |
|   | Свекла тушеная | 150 | 200 |
|   | Кофейный напиток на молоке | 200 | 200 |
|   | Хлеб пшеничный или зерновой | 40 | 50 |
|   |   |   |   |
| Обед | Икра кабачковая (баклажанная) (для питания детей и подростков) | 100 | 100 |
|   | Суп из овощей  | 250 | 300 |
|   | Птица тушеная | 100 | 100 |
|   | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 200 |
|   | Сок фруктовый или овощной | 200 | 200 |
|   | Хлеб пшеничный или зерновой | 20 | 30 |
|   | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 60 |
|   | изделие кондитерское | 20 | 20 |
|   | Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед | 150 | 150 |
|   |   |   |   |
| День 18 (суббота) |  |  |  |
| Завтрак | Каша манная молочная жидкая | 200 | 250 |
|   | Пирожок печеный (с яблоком) | 80 | 80 |
|   | Чай с сахаром | 200 | 200 |
|   | Хлеб пшеничный или зерновой | 40 | 50 |
|   |   |   |   |
| Обед | Салат из огурцов и помидоров свежих с р/м | 100 | 100 |
|   | Рассольник ленинградский | 250 | 300 |
|   | Котлеты или биточки рыбные | 80 | 100 |
|   | Картофельное пюре | 150 | 200 |
|   | Компот из кураги | 200 | 200 |
|   | Хлеб пшеничный или зерновой | 20 | 30 |
|   | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 60 |
|   | Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед | 150 | 150 |
|   |   |   |   |
| День 19 (понедельник) |  |  |  |
| Завтрак | Завтрак зерновой с молоком | 200 | 250 |
|  | Сыр порциями | 20 | 30 |
|   | Масло сливочное фасованное | 10 | 10 |
|   | Чай с сахаром | 200 | 200 |
|   | Хлеб пшеничный или зерновой | 40 | 50 |
|   |   |   |   |
| Обед |  Салат из моркови с изюмом | 100 | 100 |
|   | Суп вермишелевый на курином бульоне | 250 | 300 |
|   |  Птица отварная | 100 | 120 |
|   |  Рис отварной с овощами | 150 | 200 |
|   | Компот из свежезамороженных ягод | 200 | 200 |
|   | Хлеб пшеничный или зерновой | 20 | 30 |
|   | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 60 |
|   | Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед | 150 | 150 |
|   |   |   |   |
| День 20 (вторник) |  |  |  |
| Завтрак | Суфле творожное паровое или запеченное | 180 | 200 |
|   | Молоко сгущенное с сахаром | 20 | 20 |
|   | Напиток кофейный на молоке  | 200 | 200 |
|   | Хлеб пшеничный или зерновой | 40 | 50 |
|   |   |   |   |
| Обед | Салат из свеклы с сыром  | 100 | 100 |
|   | Щи на мясном бульоне со сметаной | 250 | 300 |
|   | Гуляш из отварного мяса в томатно-сметанном соусе | 80 | 100 |
|   | Изделия макаронные отварные | 150 | 200 |
|   | Кисель  | 200 | 200 |
|   | Хлеб пшеничный или зерновой | 20 | 30 |
|   | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 60 |
|   | Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед | 150 | 150 |
|   |   |   |   |
| День 21 (среда) |  |  |  |
| Завтрак | Каша пшенная молочная | 200 | 250 |
|   | Кисломолочный продукт  | 125 | 125 |
|   | Чай с лимоном | 200 | 200 |
|   | Хлеб пшеничный или зерновой | 40 | 50 |
|  Обед | Салат из моркови с яблоками с соусом салатным  | 100 | 100 |
|   | Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне | 250 | 300 |
|   | Голубцы с мясом и рисом тушеные | 200 | 300 |
|   | Компот из свежих фруктов | 200 | 200 |
|   | Хлеб пшеничный или зерновой | 20 | 30 |
|   | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 60 |
|   | Изделие кондитерское | 20 | 20 |
|   | Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед | 150 | 150 |
|   |  |  |  |
| День 22 (четверг) |  |  |  |
| Завтрак | Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару | 120 | 150 |
|   | Горошек зеленый консервированный | 50 | 50 |
|   | Кисломолочный продукт  | 125 | 125 |
|   | Какао с молоком | 200 | 200 |
|   | Хлеб пшеничный или зерновой | 40 | 50 |
| Обед | Салат из капусты белокочанной с раст. маслом | 100 | 100 |
|   | Суп крестьянский с крупой перловой | 250 | 300 |
|   | Печень по-строгановски | 100 | 100 |
|   | Пюре картофельное | 150 | 200 |
|   | Сок фруктовый или овощной | 200 | 200 |
|   | Хлеб пшеничный или зерновой | 20 | 30 |
|   | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 60 |
|   | Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед | 150 | 150 |
|  |  |  |  |
| День 23 (пятница) |  |  |  |
| Завтрак | Котлета мясная натуральная рубленная | 80 | 100 |
|   | Капуста тушеная | 150 | 200 |
|   | Чай с сахаром | 200 | 200 |
|   | Хлеб пшеничный или зерновой | 40 | 50 |
|   |  |  |  |
| Обед | Салат из помидоров и огурцов свежих с раст. маслом | 100 | 100 |
|   | Суп с изделиями макаронными (лапша) на бульоне из птицы | 250 | 300 |
|  | Птица отварная | 150 | 120 |
|   | Картофель отварной | 150 | 200 |
|   | Компот из сухофруктов | 200 | 200 |
|   | Хлеб пшеничный или зерновой | 20 | 30 |
|   | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 60 |
|   | Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед | 150 | 150 |
|   |   |   |   |
| День 24 (суббота) |  |  |  |
| Завтрак | Каша гречневая молочная | 200 | 250 |
|   | Сыр порциями | 20 | 30 |
|   | Масло сливочное фасованное | 10 | 10 |
|   | Кофейный напиток на молоке | 200 | 200 |
|   | Хлеб пшеничный или зерновой | 40 | 50 |
|   |   |   |   |
| Обед | Салат из капусты, огурцов и сладкого перца с раст. маслом | 100 | 100 |
|   | Суп картофельный на мясном бульоне | 250 | 300 |
|   | Мясо отварное (говядина) | 80 | 100 |
|   | Рис отварной | 150 | 200 |
|   | Соус томатный | 30 | 50 |
|   | Компот из плодов свежих | 200 | 200 |
|   | Хлеб пшеничный или зерновой | 20 | 30 |
|   | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 60 |
|   | Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед | 150 | 150 |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1.4**

**Основной (обязательный) ассортиментный перечень (ассортиментный минимум) пищевых продуктов для организации дополнительного питания обучающихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование пищевых продуктов | Масса(объем) порции, упаковки | Особые условия реализации |
|  | Фрукты (яблоки, груши, мандарины, апельсины, бананы, киви и др.) и овощи (помидоры, огурцы) | – | поштучно, мытые, в ассортименте не менее 2-х наименований, в том числе в упаковке из ПМ-материалов |
|  | Вода питьевая высшей категории, расфасованная в емкости (бутилированная), негазированная  | 0,2 –0,5 л | в бутылях указанной емкости и в розлив из бутылей без ограничения емкости |
|  | Чай, какао-напиток или кофейный напиток (витаминизированные) с сахаром, в том числе с молоком, напиток шиповника, фиточаи из различных видов растительного сырья (кроме лекарственного) | 200 мл | горячие напитки (2-3 наименования) готовятся непосредственно перед реализацией или реализуются в течение 3-х часов с момента приготовления (на мармите) |
|  | Напитки витаминизированные промышленного производства готовые или сухие «инстантные» (быстрорастворимые) витаминизированные напитки из концентрата[[1]](#footnote-1) | 200 мл | готовые напитки промышленного производства (1-2 наименования) реализуются только в индивидуальной (порционной) упаковке; сухие («инстантные») напитки готовятся непосредственно перед реализацией |
|  | Соки плодовые (фруктовые) и овощные натуральные витаминизированные или прямого отжима (консервы промышленного производства) без добавления сахара (с содержанием соковых веществ 50-100 %)  | 200 мл | в индивидуальной (порционной) упаковке; в ассортименте не менее 2-3 наименований |
|  | Молоко питьевое стерилизованное витаминизированное (обогащенное микронутриентами)  | 200 мл | в индивидуальной (порционной) упаковке типа ТБА |
|  | Кисломолочные напитки с жизнеспособной микрофлорой (кефир, ряженка, простокваша и т. п.) жирностью не более 4 % и содержанием углеводов не более 12 %  | до 200 г | в индивидуальной (порционной) упаковке; в ассортименте не менее 1-го наименования; с использованием охлаждаемого прилавка |
|  | Изделия творожные с жирностью не более 9 % и содержанием углеводов не более 7-8 %  | до 125 г | в индивидуальной (порционной) упаковке; с использованиемохлаждаемого прилавка |
|  | Сыры сычужные твердые в нарезке и (или) плавленые ломтевые, массы пластифицированные сырные с жирностью не более 30-35 % | до 30 г |
|  | Хлебобулочные изделия (в т. ч. сдобные, несдобные булочные изделия, бублики, зерновые хлебцы) промышленного производства и собственного производства с содержанием белка не менее 8 г /100 г и жира – не более 8 г /100 г. | до 100 г | в ассортименте не менее 3-х наименований |
|  | Орехи (кроме арахиса), сухофрукты, очищенные семена масличных культур, злаковые хлопья, сухофрукты и их смеси (сухие завтраки типа «мюсли»). Завтраки сухие крупяные (зерновые) витаминизированные | до 50 г | в ассортименте, кроме чипсов;в индивидуальных (порционных) упаковках |
|  | Готовые блюда и кулинарные изделия, изготавливаемые в столовой образовательного учреждения (см. приложение В) |  | в ассортименте не менее 2-3 наименований |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1.5**

**Дополнительный (необязательный) перечень пищевых продуктов для организации дополнительного питания обучающихся**

| № п/п | Наименование пищевых продуктов | Масса (объем) порции, упаковки | Особые условия реализации |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Сокосодержащие напитки и нектары витаминизированные, в т. ч. напитки соковые на основе молочной сыворотки | 250 мл | в ассортименте; в индивидуальной (порционной) упаковке |
|  | Фруктовые и овощные пюре для детского питания | до 150 г | в ассортименте, в порционной упаковке – в легковскрываемых жестяных или стеклянных банках, упаковках из ПМ-материала |
|  | Варенье, джем, повидло, конфитюр – витаминизированные, мед | до 20 г | в ассортименте, в порционной упаковке |
|  | Молочные напитки, коктейли, пудинги, десерты промышленного производства стерилизованные с жирностью не более 4 %  | до 200 г | в ассортименте, в индивидуальной (порционной) упаковке |
|  | Сливки стерилизованные с жирностью не более 10 %  | до 200 г | в индивидуальной (порционной) упаковке |
|  | Масло коровье сливочное фасованное | 10 г | в упаковке из ПМ, реализуется вместе с хлебом, для приготовления бутербродов |
|  | Продукты стерилизованные (термизированные) на основе йогурта, в том числе с плодово-ягодными наполнителями, с жирностью не более 4 %  | до 200 г | в ассортименте, в порционной упаковке |
|  | Мороженое сливочное, молочное, пломбир, фруктовый лед | до 200 г | в индивидуальной (порционной) упаковке; с использованием низкотемпературного охлаждаемого прилавка |
|  | Сухарики-гренки ржаные для школьного питания (не обжаренные, без вкусоароматических добавок, с зеленью), экструдированные кукурузные продукты (несоленые) | до 20 г | в индивидуальных (порционных) упаковках |
|  | Мучные кондитерские изделия промышленного (печенье, вафли, мини-кексы, пряники) и собственного производства (кексы), обогащенные микронутриентами (витаминизированные) | до 50 г | в ассортименте; изделия промышленного производства – только в индивидуальных (порционных) упаковках |
|  | Кондитерские изделия сахарные (ирис тираженный, зефир, кондитерские батончики, конфеты, кроме карамели), обогащенные микронутриентами (витаминизированные) | до 25 г | в ассортименте; в индивидуальных (порционных) упаковках |
|  | Шоколад | до 7 г |  |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1.6**

**Примерный ассортимент кулинарной продукции, изготавливаемой в столовых образовательных учреждений, рекомендуемой для использования в дополнительном питании обучающихся**

| № п/п | Наименование пищевых продуктов | Масса (объем) порции, упаковки | Особые условия реализации |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Бутерброды с колбасой п/к для школьного питания или (и) с сыром сычужным твердых сортов | 30/30-50 г | срок реализации 1 час с использованием охлаждаемого прилавка |
|  | Горячие бутерброды с колбасой п/к или вареной или ветчинными изделиями для школьного питания или (и) с сыром сычужным твердых сортов, бутерброды с колбаской детской (отварной) или котлетой | 30-50/ 30-50 | приготовление бутербродов – непосредственно перед реализацией (в СВЧ-печи или жарочном шкафу); срок реализации колбасок детских (сосисок) и котлет не более 3 час. (на мармите) |
|  | Каши детские быстрого приготовления (инстантные), в том числе обогащенные микронутриентами (витаминизированные) | 150-200 г (готовая каша) | приготовление путем заваривания кипятком или горячим молоком, непосредственно перед реализацией |
|  | Сухой завтрак из зерновых хлопьев типа «мюсли» с молоком | 150-200 г (готовый) | готовится путем заваривания горячим или холодным молоком, непосредственно перед реализацией |
|  | Яйцо куриное диетическое вареное | 1 шт. | срок реализации не более 3 час. (на мармите или охлаждаемом прилавке), может реализовываться с соусом салатным для школьного питания, который добавляется непосредственно при отпуске |
|  | Мучные блюда и кулинарные изделия собственного изготовления (блины и блинчики без начинок, оладьи, пирожки печеные из пресного и дрожжевого теста, ватрушки, колбасные и мясные изделия, запеченные в тесте). | до 100 г | в ассортименте; срок реализации не более 3 час. (на мармите) |
|  | Колбасные и мясные (рыбные) рубленые изделия для школьного питания, запеченные в тесте. | до 100 г | в ассортименте; срок реализации не более 3 час. (на мармите) |
|  | Пицца «Школьная» из полуфабриката промышленного производства (ТУ 9119-355-23476484-04) | до 100 г | срок реализации готовой пиццы не более 3 час. (на мармите) |
|  | Блинчики школьные с начинками из полуфабрикатов быстрозамороженных промышленного производства (ТУ 9214-364-23476484-04) | до 200 г. | приготовление непосредственно перед реализацией в СВЧ-печи или жарочном шкафу (конвектавтомате) |
|  | Пельмени для школьного питания из быстрозамороженных полуфабрикатов промышленного производства (ТУ 9214-734-00419779-03) | 50-100 г | срок реализации не более 3 час. (на мармите); рекомендуется приготовление малыми партиями непосредственно перед реализацией |
|  | Сладкие блюда собственного изготовления (яблоки запеченные, яблоки фаршированные фруктовыми, овощными и крупяными начинками, шарлотка, фруктовые и молочные желе). | до 100 г | срок реализации 3 часс использованием мармита илиохлаждаемого прилавка |
|  | Салаты овощные, салаты-коктейли, винегреты собственного изготовления – заправленные растительным маслом, специальными пастеризованными или стерилизованными салатными соусами для детского питания или термизированным йогуртным продуктом  | 30-200 г | в ассортименте; срок реализации 1 час с использованием охлаждаемого прилавка; рекомендуется заправлять салаты непосредственно перед реализацией |
|  | Колбаски детские (сосиски) отварные, колбаса детская вареная отварная (на бутербродах или с гарниром – см. п.20). | 30-100 г | готовятся непосредственно перед реализацией путем отваривания в кипящей воде (в течение 5 минут) или в СВЧ-печи (конвектавтомате);срок реализации отварных колбасных изделий не более 3 часов (на мармите) |
|  | Консервы мясные для детского питания, консервы мясные для дошкольного и школьного питания с гарниром (см. п.20) | 50-100/100-250 | Содержимое консервов порционируется и разогревается в СВЧ-печи. После вскрытия консервы хранению не подлежат. |
|  | Бутерброды с мясными консервами для детского питания промышленного производства. | 30/30 г | бутерброды готовятся непосредственно перед реализацией; срок хранения вскрытой упаковки консервов в холодильнике не более 3 часов. |
|  | Котлеты картофельные и овощные (в т. ч. приготовленные из быстрозамороженных полуфабрикатов промышленного производства). | 100-250 г | запеченные (в жарочном шкафу);срок реализации 3 часс использованием мармита |
|  | Горячие блюда из мяса и рыбы собственного приготовления, в т. ч. приготовленные из замороженных полуфабрикатов для дошкольного и школьного питания промышленного производства (котлеты, биточки, бифштексы, ромштексы, палочки и т.п. из мяса, птицы, рыбы) с гарниром (см. п.20). | 50-100 г | срок реализации 3 часс использованием мармита;приготовление изделий из полуфабрикатов высокой степени готовности (прошедших промышленную тепловую обработку), возможно непосредственно перед реализацией (в СВЧ-печи или жарочном шкафу) |
|  | Компоты собственного приготовления из свежих плодов и сухофруктов | 200 мл | срок реализации 3 часа, на мармите |
|  | Кисели витаминизированные, компоты витаминизированные из концентратов быстрого приготовления  | 200 мл | срок реализации 3 часа, на мармите, рекомендуется готовить непосредственно перед реализацией путем заваривания кипятком |
|  | Гарниры быстрого приготовления, в том числе восстановленные из пищевых концентратов ля школьного питания (овощные из смесей быстрозамороженных овощей, крупяные, картофельное пюре, макаронные изделия, зеленый горошек консервированный, кукуруза консервированная и др.) | 100-250 г | срок реализации 3 часа, на мармите; гарниры, восстановленные из пищевых концентратов, рекомендуется готовить непосредственно перед реализацией; зеленый горошек подлежит тепловой обработке (кипячению или доведению до кипения в СВЧ-печи). |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1.7**

**Ассортиментный перечень пищевых продуктов для автоматизированной торговли через торговые автоматы**

1. Молоко питьевое стерилизованное витаминизированное, в том числе с добавлением натуральных плодовых и ягодных наполнителей или соков (молочные коктейли витаминизированные), с массовой долей жира до 3,5 %, не требующие особых условий хранения (срок годности установлен для температуры до +25°С), в асептической упаковке массой нетто до 250 г.
2. Стерилизованные (термизированные) продукты на основе йогурта, в том числе с добавлением натуральных плодовых и ягодных наполнителей или соков, с массовой долей жира до 4 %, не требующие особых условий хранения (срок годности установлен для температуры до +25°С)
3. Творожные изделия (продукты), в том числе с добавлением натуральных плодовых и ягодных наполнителей или соков, с массовой долей жира до 10 %, не требующие особых условий хранения (срок годности установлен для температуры до +25°С), в индивидуальной потребительской упаковке массой нетто до 125 г, с приложением пластмассовых ложечек.
4. Изделия булочные витаминизированные, в том числе сдобные, массой нетто до 50 г в индивидуальной потребительской упаковке.
5. Кондитерские изделия, обогащенные микронутриентами: вафли с молочно-жировой начинкой, печенье, зефир; кондитерские батончики, обогащенные железом (гемоглобином) – в индивидуальной потребительской упаковке массой нетто до 25 г.
6. Шоколад, в том числе с добавлениями и начинками, конфеты шоколадные с начинками, в том числе обогащенные витаминами, – в индивидуальной потребительской упаковке массой нетто до 7 г.
7. Кексы витаминизированные – в индивидуальной потребительской упаковке массой нетто до 50 г.
8. Вода питьевая негазированная высшей категории в упаковке емкостью до 0,5 л.
9. Напитки безалкогольные негазированные витаминизированные или сокосодержащие (кроме тонизирующих) в алюминиевых банках, полипропиленовых или ПЭТ-бутылках емкостью до 0,5 л.
10. Соки и нектары фруктовые и овощные натуральные (восстановленные витаминизированные или прямого отжима, без соли, консервантов и искусственных ароматизаторов) в индивидуальной потребительской упаковке из полимерного или комбинированного материала емкостью до 0,33 л.
11. Готовые завтраки сухие на крупяной основе, орехи (несоленые), злаки, сухофрукты и их смеси («мюсли») в индивидуальных упаковках массой нетто до 30 г.

**Ассортиментный перечень концентратов напитков для автоматизированной торговли напитками в розлив через торговые автоматы.**

1. Какао-напитки (шоколадные напитки) быстрорастворимые витаминизированные (обогащенные микронутриентами).
2. Напитки кофейные суррогатные на злаковой основе или на основе цикория (без добавления кофеина или кофе) витаминизированные (обогащенные микронутриентами).
3. Чайные напитки гранулированные (содержащие чай черный, зеленый, каркаде, концентраты из других видов пищевого растительного сырья, кроме лекарственного).
4. Концентраты киселей плодово-ягодных витаминизированных (обогащенных микронутриентами).
5. Концентраты напитков витаминнизированных быстрорастворимые.

Примечания:

1. При приготовлении горячих напитков в автоматах может использоваться молоко сухое и другие сухие молочные продукты (не содержащие растительных жиров), а также сахар, фруктоза, экстракт стевии (стевиозид).

2. Для приготовления напитков из перечисленных видов концентратов и сырьевых компонентов должна использоваться горячая или холодная питьевая вода, прошедшая предварительную водоподготовку, включая обеззараживание, в соответствии с требованиями к питьевой воде, используемой для приготовления продуктов детского питания

1. без содержания искусственных красителей, кроме перечисленных в п. 4.37 [↑](#footnote-ref-1)