

**Распределение плодов и ягод по дням цикличного меню**

Распределение плодов и ягод по дням циклического меню 1-4 классы I комплекс, меню для 5-11 классов комплекс I и комплекс II

Наименование плода	Выход, гр.																								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Яблоко*	140		X													X									
Груша*	180							X									X								
Мандарин*	90																			X					
Апельсин*	180																							X	
Киви*	90																								
Банан*	220				X							X							X			X			

\*Возможна замена на фрукт или десерт фруктовый (пюре) в ассортименте

**Развёрнутое пояснение по блюдам**

**1.Изделия фигурные и хлопья из круп, сладкие с молоком**

- Овсяные хлопья
- Многозерновые хлопья
- Мюсли
- Хлопья кукурузные
- Подушечки

**2.Фиточай**

- Фиточай цветочный
- Фиточай цветочно-плодовый
- Фиточай цветочно-плодово-травяной

Замены блюд при организации питания в общеобразовательных учреждениях

День	Прием пищи	№ Комплекса	Заменяемое блюдо	Вариант замены
1	Завтрак	1 и 2	Каша овсяная молочная	Блинчики в ассортименте собственного производства или промышленного
1	Обед	2	Рыба (филе) припущенная	Тефтели рыбные Соус томатный
1	Обед	2	Салат из моркови и свежих огурцов	Салат из отварной моркови с сыром
1	Полдник	1 и 2	Ватрушка с джемом	Выпечка в ассортименте или кондитерское изделия
2	Завтрак	1 и 2	Сырники	Запеканка из творога
2	Завтрак	1 и 2	Соус шоколадный	Соус ягодный или джем в ассортименте
2	Обед	1	Котлеты рубленые из птицы	Котлеты куриные с ветчиной
3	Завтрак	1 и 2	Пирожок с клубникой или с клубничным джемом	Выпечка в ассортименте или кондитерское изделия
3	Обед	1	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с маслом сливочным	Поджарка из свинины Изделия макаронные отварные

3	Обед	2	Салат из отварного картофеля, свежего огурца и зеленого салата	Салат с ветчиной или Консервы овощные "Дары лета"
4	Завтрак	1 и 2	Каша пшеничная молочная	Блинчики в ассортименте собственного производства или промышленного
4	Обед	2	Котлеты рубленые из фарша рыбного	Рыба (филе) припущенная
4	Полдник	1 и 2	Кофейный напиток из цикория с молоком	Кофейный напиток злаковый на молоке
5	Обед	1	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	Салат из зеленого горошка
5	Обед	2	Салат из сборных овощей	Салат картофельный с растительным маслом
5	Обед	1 и 2	Напиток Морковный	Напиток из плодов сухих (изюм)
6	Обед	1	Салат из капусты, сладкого перца и растительного масла	Салат Нежный или Консервы овощные "Дары лета"
6	Обед	1	Бульон куриный Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	Щи из свежей капусты
6	Обед	2	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с маслом сливочным	Поджарка из свинины Изделия макаронные отварные
6	Полдник	1 и 2	Биоогурт фруктовый	Творог детский

7	Обед	2	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	Винегрет
9	Завтрак	1 и 2	Каша овсяная молочная	Изделия фигурные и хлопья из круп, сладкие с молоком
9	Обед	1	Салат из моркови и свежих огурцов	Салат с ветчиной
9	Обед	1	Рыба (филе) припущенная	Котлеты рубленые из фарша рыбного
9	Обед	2	Голубцы ленивые	Курица по-тайски Рис отварной
10	Завтрак	1 и 2	Сырники	Запеканка из творога
10	Завтрак	1 и 2	Соус ягодный	Соус шоколадный или джем в ассортименте
10	Обед	2	Салат из капусты, сладкого перца и растительного масла	Салат овощной с фасолью
10	Обед	1	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с маслом сливочным	Поджарка из свинины Изделия макаронные отварные
11	Завтрак	1 и 2	Каша пшеничная молочная	Блинчики в ассортименте собственного производства или промышленного
11	Обед	1	Плов мясной	Курица в сырном соусе Рис отварной

11	Обед	2	Тефтели рыбные	Рыба (филе) припущенная
12	Обед	1 и 2	Напиток Морковный	Напиток из плодов сухих (изюм)
12	Полдник	1 и 2	Ватрушка с джемом	Выпечка в ассортименте или кондитерское изделия
13	Завтрак	1 и 2	Каша манная молочная	Блинчики в ассортименте собственного производства или промышленного
13	Полдник	1 и 2	Пирожок с рисом и яйцом	Выпечка в ассортименте или кондитерское изделия
13	Полдник	1 и 2	Молоко	Чай с сахаром
13	Обед	2	Зразы мясные с фаршем из яйца и ветчины	Тефтели с рисом
14	Обед	1	Рыба (филе) припущенная	Тефтели рыбные Соус томатный
14	Обед	2	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с маслом сливочным	Поджарка из свинины Изделия макаронные отварные
16	Завтрак	1 и 2	Каша манная молочная	Изделия фигурные и хлопья из круп, сладкие с молоком
16	Завтрак	1 и 2	Пирожок с капустой и яйцом	Выпечка в ассортименте или кондитерское изделия

16	Обед	2	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	Салат с ветчиной
16	Обед	2	Говядина тушеная с черносливом	Говядина тушеная
17	Обед	1	Салат из сборных овощей	Салат из соленых огурцов с луком или Консервы овощные "Дары лета"
17	Обед	2	Салат из капусты, сладкого перца и растительного масла	Салат овощной с фасолью
17	Полдник	1 и 2	Пирожок с клубникой или с клубничным джемом	Выпечка в ассортименте или кондитерское изделия
17	Полдник	1 и 2	Ряженка	Кефир
18	Обед	1	Тефтели рыбные	Рыба (филе) припущенная
18	Полдник	1 и 2	Кекс с шоколадом	Выпечка в ассортименте или кондитерское изделия
19	Завтрак	1 и 2	Изделия колбасные вареные (сардельки) для школьного питания отварные	Изделия колбасные вареные (сосиска) для школьного питания отварные
19	Обед	2	Котлеты рубленые из птицы	Котлеты куриные с ветчиной
19	Полдник	1 и 2	Пирожок с вишней или с вишневым джемом	Выпечка в ассортименте или кондитерское изделия

20	Завтрак	1 и 2	Сырники	Запеканка из творога
20	Завтрак	1 и 2	Соус шоколадный	Соус ягодный или джем в ассортименте
20	Обед	1	Салат из отварного картофеля, свежего огурца и зеленого салата	Салат с ветчиной
21	Завтрак	1 и 2	Каша овсяная молочная	Изделия фигурные и хлопья из круп, сладкие с молоком
21	Обед	1	Голубцы ленивые	Соус карбонара Изделия макаронные отварные
21	Обед	2	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с маслом сливочным	Поджарка из свинины Изделия макаронные отварные
22	Обед	2	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	Салат Мозайка
22	Обед	1 и 2	Напиток Морковный	Напиток из плодов сухих (изюм)
23	Обед	2	Салат из капусты с помидорами и огурцам	Винегрет
24	Обед	1	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с маслом сливочным	Говядина с овощами Каша гречневая рассыпчатая
24	Обед	1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	Салат Мозайка

24	Обед	2	Салат из отварного картофеля, свежего огурца и зеленого салата	Салат картофельный с растительным маслом
----	------	---	--	--

## Приложение №4

Распределение соков фруктовых по дням цикличного меню																										
Наименование сока	Выход	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
Сок яблочный*	200																								X	
Сок апельсиновый*	200																									
Сок яблочно-персиковый*	200																									
Сок мультифрукт*	200														X											
Сок яблочно-вишневый*	200																		X							
Сок яблочный-виноградный*	200						X																			

\*Возможна замена на нектар или сок в ассортименте. Не допускается использовать один и тот же продукт два раза подряд.

**Сезонные замены салатов из сырых овощей урожая прошлого года в период после 1 марта.**

День	Прием пищи	№ комплекса	Заменяемый салат	Сезонный салат
2	Обед	2	Салат из капусты с растительным маслом	Салат овощной с фасолью
4	Обед	1	Салат витаминный с растительным маслом	Салат Мозайка
7	Обед	1	Салат из моркови с сахаром	Салат из отварной моркови с сыром
12	Обед	1	Салат из капусты с растительным маслом	Салат с ветчиной
13	Обед	1	Салат витаминный с растительным маслом	Салат Осенний
15	Обед	2	Салат из моркови с растительным маслом	Салат из отварной моркови с сыром
19	Обед	1	Салат из капусты белокочанной и свеклы	Салат Мозайка
20	Обед	2	Салат из моркови с сахаром	Салат картофельный с растительным маслом
23	Обед	1	Салат витаминный с растительным маслом	Салат из зеленого горошка