Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации

ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

ПИСЬМО

от 24 августа 2007 года N 0100/8608-07-32 О введении методических рекомендаций

Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека направляет для использования в работе методические рекомендации от 24.08.2007 N 0100/8604-07-34 "Рекомендуемые среднесуточные наборы продуктов для питания детей 7-11 и 11-18 лет", от 24.08.2007 N 0100/8605-07-34 "Примерные меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 и 11-18 лет в государственных образовательных учреждениях" и от 24.08.2007 N 0100/8606-07-34 "Рекомендуемый ассортимент пищевых продуктов для реализации в школьных буфетах".

Руководитель Г.Г.Онищенко

# Методические рекомендации N 0100/8604-07-

**34. Рекомендуемые среднесуточные наборы продуктов для питания детей 7-11 и 11-18 лет**

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав

потребителей и благополучия человека Онищенко Г.Г.

24 августа 2007 года

Методические рекомендации N 0100/8604-07-34

### Разработано:

**ГУ НИИ питания РАМН**

Академик РАМН, проф. Тутельян В.А., проф. Конь И.Я., к.м.н. Волкова Л.Ю., Димитриева С.А., к.м.н. Копытько М.В., Ларионова З.Г.

### Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека

Аксенова О.И., Яновская Г.В.

### Московским фондом содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения

к.э.н. Тобис В.И., Отришко М.Г.

Рекомендуемые среднесуточные наборы продуктов для питания детей 7-

11 и 11-18 лет предназначены для врачей органов государственного санитарно-эпидемиологического надзора, врачей-педиатров, врачей- диетологов, специалистов органов и учреждений Роспотребнадзора, директоров и зам. директоров по социальным вопросам образовательных учреждений специалистов предприятий различных форм собственности, организующих( )питание учащихся в школах и других специалистов, участвующих в организации питания учащихся образовательных учреждений.

Рекомендуемые среднесуточные наборы продуктов для питания детей 7- 11 и 11-18 лет разработаны в соответствии с Концепцией государственной политики в области здорового питания населения РФ, указывающей, что организация питания школьников принадлежит к числу приоритетных направлений деятельности органов здравоохранения, госсанэпидслужбы и органов образования, а также в соответствии с распоряжением Президента [РФ, постановлением Правительства РФ и приказом Руководителя Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека N 54 от 27.02.2007 "О мерах по совершенствованию санитарно-эпидемиологического надзора за организацией питания в образовательных учреждениях".](http://docs.cntd.ru/document/902032423)

Разработанные наборы продуктов для детей школьного возраста включают необходимые детям группы продуктов, ассортимент которых может меняться в пределах рекомендуемого ассортимента с учетом местных социально-экономических, климатических и других особенностей.

Среднесуточные наборы продуктов могут быть использованы как в практической работе по организации питания детей в школах, так и для организации индивидуального (домашнего) рационального питания. Пищевая ценность и химический состав наборов соответствуют современным требованиям и обеспечивают удовлетворение физиологических норм потребности в основных пищевых веществах и энергии. В представленном наборе приводятся данные о рекомендуемых количествах продуктов, выраженных в брутто.

**Рекомендуемые среднесуточные наборы продуктов для питания детей школьного возраста (на одного**

**ребенка, г/брутто)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование продуктов | Возраст детей, продуктов,г, мл, брутто | количество |
| 7-11 лет | 11-18 лет |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 80 | 120 |
| Хлеб пшеничный | 150 | 200 |
| Мука пшеничная | 15 | 20 |
| Крупы, бобовые | 45 | 50 |
| Макаронные изделия | 15 | 20 |
| Картофель | 250 | 250 |
| Овощи свежие, зелень | 350 | 400 |
| Фрукты (плоды) свежие | 200 | 200 |
| Фрукты шиповник | (плоды) | сухие, | в | т.ч. | 15 | 20 |
| Соки плодоовощные, витаминизированные | напитки | 200 | 200 |
| Мясо 1 кат. | 95 | 105 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Птица 1 кат п/п | 40 | 60 |
| Рыба | 60 | 80 |
| Колбасные изделия | 15 | 20 |
| Молоко (м.д.ж. 3,2%) | 300 | 300 |
| Кисломолочные продукты (м.д.ж. 3,2%) | 150 | 180 |
| Творог | 50 | 60 |
| Сыр | 10 | 12 |
| Сметана | 10 | 10 |
| Масло сливочное | 30 | 35 |
| Масло растительное | 15 | 18 |
| Яйцо диетическое | 1 шт. | 1 шт. |
| Сахар | 40 | 45 |
| Кондитерские изделия | 10 | 15 |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Чай | 0,4 | 0,4 |
| Какао, напиток кофейный злаковый | 1,2 | 1,2 |
| Дрожжи хлебопекарные | 1 | 2 |
| Соль | 5 | 7 |

**Химический состав набора продуктов**

|  |  |
| --- | --- |
| Нутриент | Возраст детей, содержание в рационе, % удовлетворения суточной потребности |
| 7-10 лет | 11-17 лет |
|  | Содержание | % | Содержание | % |
| Белок, г | 92,1 | 119,6 | 111,7 | 124,0 |
| Жир, г | 90,1 | 114,0 | 106,3 | 115,6 |
| Углеводы, г | 315,7 | 94,2 | 381,9 | 97,9 |
| Энергетическая ценность, ккал | 2451,0 | 104,3 | 2951,0 | 107,3 |

**Методические рекомендации N 0100/8605-07-**

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

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав

потребителей и благополучия человека Онищенко Г.Г.

24 августа 2007 года

Методические рекомендации N 0100/8605-07-34

Разработано:

ГУ НИИ питания РАМН

Академик РАМН, проф. Тутельян В.А., проф. Конь И.Я., к.м.н. Волкова Л.Ю., Димитриева С.А., к.м.н. Копытько М.В., Ларионова З.Г.

### Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека

Аксенова О.И., Яновская Г.В.

### Московским фондом содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения

к.э.н. Тобис В.И., Отришко М.Г.

Примерные меню предназначены для врачей органов государственного санитарно-эпидемиологического надзора, врачей-педиатров, врачей- диетологов, специалистов органов и учреждений Роспотребнадзора, директоров и зам. директоров по социальным вопросам образовательных учреждений, специалистов предприятий различных форм собственности, организующих питание учащихся в школах и других специалистов, участвующих в организации питания учащихся образовательных учреждений.

Примерные меню завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 и 11-18 лет в образовательных учреждениях разработаны в соответствии с Концепцией государственной политики в области здорового питания населения РФ, указывающей, что организация питания школьников принадлежит к числу приоритетных направлений деятельности органов здравоохранения, госсанэпидслужбы и органов образования, а также в соответствии с распоряжением Президента РФ, постановлением [Правительства РФ и приказом Руководителя Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека N 54 от 27.02.2007 "О мерах по совершенствованию санитарно-эпидемиологического надзора за организацией питания в образовательных учреждениях".](http://docs.cntd.ru/document/902032423)

Горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению. Организация полноценного горячего питания является, однако, сложной задачей, одним из важнейших звеньев которой служит разработка меню школьных завтраков и обедов, соответствующих современным научным принципам оптимального (здорового) питания и обеспечивающих детей всеми необходимыми им пищевыми веществами. Разработка таких рационов зависит от местных традиций питания, экономических возможностей региона, особенностей организации питания и многих других факторов. Вместе с тем, представляется важным возможность использования при разработке меню для конкретных школьных учреждений примерного меню, которое должно рассматриваться как научно обоснованный ориентир. С этой целью ГУ НИИ питания РАМН, совместно с Роспотребнадзором, Московским Фондом Содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию заселения, разработал рационы школьных завтраков и обедов. Разработка этих рационов была основана на следующих принципах:

1. необходимость удовлетворения потребности детей в энергии за счет школьных завтраков на 25% и за счет обедов на 30%;
2. максимальное разнообразие продуктов и блюд, одним из подходов к реализации которого является разработка не 10-14 дневного меню, а 20-24 дневного меню и включение в него всех групп продуктов, в т.ч. мяса, овощей, рыбы и др.

Разработанные меню предназначены для использования в практике работы школьных пищеблоков, школьно-базовых столовых, органов и учреждений Роспотребнадзора.

Рекомендуемые меню могут быть использованы без изменений, либо с учетом пищевых предпочтений детей, а также в зависимости от типа и оборудования пищеблоков ГОУ.

### День 1

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование блюда | Возраст детей |
|  | 7-11лет | 11-18лет |
| 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 |

**(Понедельник)**

**Завтрак 1**

**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 |
|  |  |  |

**День 2 (Вторник)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 |
|  |  |  |
| Наименование блюда | 7-11лет | 11-18лет |
| Оладьи с яблоками | 150 | 150 |
| Кисломолочный продукт | 125 | 125 |
| Чай с лимоном | 200 | 200 |

**Завтрак 1**

**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)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование блюда | 7-10лет | 11-17лет |
| 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 |

**Завтрак 1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

**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 |
|  |  |  |
| Наименование блюда | 7-10лет | 11-17лет |
| Котлеты или биточки рыбные | 80 | 100 |
| Пюре картофельное . | 150 | 200 |
| Огурцы свежие | 30 | 50 |
| Напиток кофейный на молоке | 200 | 200 |

**День 4 (Четверг)**

**Завтрак 1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 |
|  |  |  |
| Наименование блюда | Выход блюда, г |
|  |  |  |

**День 5 (Пятница)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 7-11лет | 11-18лет |
| Пудинг из творога запеченный | 180 | 200 |
| Джем (варенье) | 20 | 20 |
| Чай с лимоном | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный зерновой | или | 40 | 50 |
|  |  |  |
| Салат из капусты белокочанной с раст. маслом | 100 | 100 |
| Суп картофельный бобовыми (фасоль) | с | 250 | 300 |
| Печень, тушенная в сметане | 100 | 100 |
| Изделия макаронные отварные | 150 | 200 |
| Компот из кураги | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный зерновой | или | 20 | 30 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 60 |
|  |  |  |

**Завтрак 1**

**Обед**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Плоды и ягоды свежие на весь день | 150 | 150 |
|  |
| Наименование блюда | 7-11лет | 11-18лет |
| Каша гречневая молочная | 200 | 250 |
| Творожный сырок | 50 | 50 |
| Чай с сахаром | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный или зерновой | 40 | 50 |
|  |  |  |
| 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 |

**День 6 (Суббота)**

**Завтрак 1**

**Обед**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Хлеб пшеничный или зерновой | 20 | 30 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 60 |
| Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед | 150 | 150 |

**День 7**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда, г |
|  | 7-11лет | 11-18лет |
| 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 |

**(Понедельник)**

**Завтрак 1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

**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)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование блюда | 7-11лет | 11-18лет |
| Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару | 120 | 150 |
|  |  |  |

**Завтрак 1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Кисломолочный продукт | 125 | 125 |
| Чай с лимоном | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный или зерновой | 40 | 50 |
|  |
| 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 |

**Обед**

**День 9 (Среда)**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда, г |
|  | 7-11лет | 11-18лет |
| Котлета мясная натуральная рубленная | 80 | 100 |
| Рис отварной | 150 | 200 |
| Какао с молоком | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный или зерновой | 40 | 50 |

**Завтрак 1**

**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)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование блюда | 7-11лет | 11-18лет |
| Пудинг из творога запеченный | 180 | 200 |
| Молоко сгущенное с сахаром | 20 | 20 |
| Чай с лимоном | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный или зерновой | 40 | 50 |

**Завтрак 1**

**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)**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда, г |
|  | 7-11лет | 11-18лет |
| Макароны, запеченные с сыром | 200 | 200 |
| Кисломолочный продукт | 125 | 125 |
| Кофейный напиток на молоке | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный или зерновой | 40 | 50 |

**Завтрак 1**

**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)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование блюда | 7-11лет | 11-18лет |
| Каша пшенная молочная с тыквой | 200 | 250 |
| Творожный сырок | 50 | 50 |
| Чай с сахаром | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный или зерновой | 40 | 50 |
|  |  |  |
| Салат из свеклы и яблок с маслом растительным | 100 | 100 |
| Щи вегетарианские со сметаной | 250 | 300 |

**Завтрак 1**

**Обед**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда, г |
|  | 7-11лет | 11-18лет |
| Завтрак молоком | сухой | из | круп | с | 200 | 250 |
| Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару | 70 | 100 |
| Чай с лимоном | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный или зерновой | 40 | 50 |

**(Понедельник)**

**Завтрак 1**

**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)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование блюда | 7-11лет | 11-18лет |
| Колбаска детская (сосиска), запеченная в тесте | 100 | 100 |
| Кисломолочный продукт | 125 | 125 |
|  |  |  |

**Завтрак 1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Напиток кофейный на молоке | 200 | 200 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 |
|  |
| Наименование блюда | 7-11лет | 11-18лет |
| Пудинг из творога запеченный | 180 | 200 |
|  |  |  |

**Обед**

**День 15 (Среда)**

**Завтрак 1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Варенье или джем | 20 | 20 |
| Какао с молоком | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный или зерновой | 40 | 50 |
|  |  |  |
| 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 |

**Обед**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование блюда | 7-11лет | 11-18лет |
| 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 |
|  |  |  |
| 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 |

**День 16 (Четверг)**

**Завтрак 1**

**Обед**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 60 |
| Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед | 150 | 150 |

**День 17 (Пятница)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование блюда | 7-11лет | 11-18лет |
| 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 |

**Завтрак 1**

**Обед**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Икра кабачковая (баклажанная) (для питания детей и подростков) | 100 | 100 |
| Суп из овощей | 250 | 300 |
| Птица тушеная | 100 | 100 |
|  |  |  |

**День 18 (Суббота)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 |
|  |  |
| Наименование блюда | 7-11лет | 11-18лет |
| Каша манная молочная жидкая | 200 | 250 |
| Пирожок печеный (с яблоком) | 80 | 80 |
| Чай с сахаром | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный или зерновой | 40 | 50 |

**Завтрак 1**

**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 |
|  |  |  |
| Наименование блюда | 7-11лет | 11-18лет |
| 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 |

**День 19**

**(Понедельник)**

**Завтрак 1**

**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 изсвежезамороженных 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)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование блюда | 7-11лет | 11-18лет |
| Суфле творожное паровое или запеченное | 180 | 200 |
| Молоко сгущенное с сахаром | 20 | 20 |
| Напиток кофейный на молоке | 200 | 200 |

**Завтрак 1**

**Обед**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Хлеб пшеничный или зерновой | 40 | 50 |
|  |  |
| Салат из свеклы с сыром | 100 | 100 |
| Щи на мясном сметаной | бульоне со | 250 | 300 |
| Гуляш из отварного мяса в томатно-сметанном соусе | 80 | 100 |
| Изделия отварные | макаронные | 150 | 200 |
| Кисель | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный или зерновой | 20 | 30 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 60 |
| Плоды и ягоды завтрак и обед | свежие на | 150 | 150 |

**День 21 (Среда)**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда, г |
|  | 7-11лет | 11-18лет |
|  |  |  |

**Завтрак 1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Каша пшенная молочная | 200 | 250 |
| Кисломолочный продукт | 125 | 125 |
| Чай с лимоном | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный или зерновой | 40 | 50 |
| Салат из моркови с яблоками с соусом салатным | 100 | 100 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне | 250 | 300 |
| Голубцы тушеные | с | мясом | и | рисом | 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 |

**Обед**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

**День 22 (Четверг)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование блюда | 7-11лет | 11-18лет |
| Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару | 120 | 150 |
| Горошек консервированный |  | зеленый | 50 | 50 |
| Кисломолочный продукт | 125 | 125 |
| Какао с молоком | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный или зерновой | 40 | 50 |
|  |
| Салат из капусты белокочанной с раст. маслом | 100 | 100 |
| Суп крестьянский перловой | с | крупой | 250 | 300 |
| Печень по-строгановски | 100 | 100 |
| Пюре картофельное | 150 | 200 |
| Сок фруктовый или овощной | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный или зерновой | 20 | 30 |

**Завтрак 1**

**Обед**

**День 23 (Пятница)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 60 |
| Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед | 150 | 150 |
|  |
| Наименование блюда | Выход блюда, г |
|  | 7-11лет | 11-18лет |
| Котлета мясная натуральная рубленная | 80 | 100 |
| Капуста тушеная | 150 | 200 |
| Чай с сахаром | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный или зерновой | 40 | 50 |

**Завтрак 1**

**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)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование блюда | 7-11лет | 11-18лет |
| 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 |

**Завтрак 1**

**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 |

**Вклад школьных завтраков и обедов в удовлетворение суточной потребности детей (7-11 и 11-18 лет) в основных пищевых веществах и энергии**

|  |  |
| --- | --- |
| Нутриент | Возраст детей, содержание в рационе, % удовлетворения суточной потребности |
| 7-11 лет | 11-18 лет |
|  | Содержание | % | Содержание | % |
| Белок, г | 52,5 | 66 | 64,7 | 67 |
| Жир, г | 49,6 | 62 | 60,1 | 63 |
| Углеводы, г | 179,0 | 55 | 212,0 | 56 |
| Энергетическая ценность, ккал | 1414,2 | 59 | 1701,4 | 60 |
| Витамины, мг |  |  |  |  |
| В | 0,6 | 47 | 0,7 | 49 |
| В | 0,98 | 70 | 1,14 | 67 |
| Минеральные вещества, мг |  |  |  |  |
| Кальций | 528,5 | 48 | 611,4 | 51 |
| Железо | 11,1 | 93 | 13,4 | 75 |



**Методические рекомендации N 0100/8606-07-**

**34. Рекомендуемый ассортимент пищевых продуктов для реализации в школьных буфетах**

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Онищенко Г.Г.

24 августа 2007 года

Методические рекомендации N 0100/8606-07-34

### Разработано:

**ГУ НИИ питания РАМН**

Академик РАМН, проф. Тутельян В.А., проф. Конь И.Я., к.м.н. Волкова Л.Ю., Димитриева С.А., к.м.н. Копытько М.В., Ларионова З.Г.

### Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека

Аксенова О.И., Яновская Г.В.

### Московским фондом содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения

к.э.н. Тобис В.И., Отришко М.Г.

Настоящий документ предназначен для врачей органов государственного санитарно-эпидемиологического надзора, врачей-педиатров, врачей- диетологов, специалистов органов и учреждений Роспотребнадзора, директоров и зам. директоров по социальным вопросам образовательных учреждений, специалистов предприятий различных форм собственности, организующих питание учащихся в школах и других специалистов, участвующих в организации питания учащихся образовательных учреждений.

Настоящий документ разработан в соответствии с Концепцией государственной политики в области здорового питания населения РФ, указывающей, что организация питания школьников принадлежит к числу приоритетных направлений деятельности органов здравоохранения, госсанэпидслужбы и органов образования, а также в соответствии с распоряжением Президента РФ, постановлением Правительства РФ и [приказом Руководителя Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека N 54 от 27.02.2007 "О мерах по совершенствованию санитарно-эпидемиологического надзора за организацией питания в образовательных учреждениях".](http://docs.cntd.ru/document/902032423)

Реализация продуктов через школьные буфеты является, наряду с горячими школьными завтраками и обедами, важнейшим фактором удовлетворения потребности детей в основных пищевых веществах и энергии. В связи с этим, одним из важных условий оптимизации питания детей является формирование ассортимента буфетной продукции.

Настоящий ассортимент пищевых продуктов, рекомендуемый для реализации через систему школьных буфетов, разработанный ГУ НИИ питания РАМН, Роспотребнадзором и Московским фондом содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения, основан на современных представлениях об оптимальном питании и включает преимущественно продукты с наиболее высокой пищевой ценностью. При этом в перечне проведено деление продуктов на продукты с более высокой и менее высокой пищевой ценностью. В рекомендуемый ассортимент продуктов включены преимущественно готовые к употреблению пищевые продукты промышленного производства в индивидуальной упаковке, что обеспечивает их гигиеническую безопасность.

Ассортимент является рекомендуемым и может использоваться в качестве основы для разработки ассортимента буфетной продукции в

конкретных школьных учреждениях по согласованию с местными органами Роспотребнадзора.

Наряду с рекомендуемыми продуктами ассортимент включает перечень пищевых продуктов, не рекомендуемых для реализации в школьных буфетах, к которым относятся многие продукты, популярные среди школьников, но характеризующихся низкой пищевой ценностью.

## Рекомендуемый ассортимент пищевых продуктов для реализации в школьных буфетах

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nп/п | Наименование пищевых продуктов | Масса (объем) порции, упаковки | Примечания |
| **Молоко и кисломолочные продукты** |
| 1. | Молоко пастеризованное или стерилизованное, в т.ч. витаминизированное\* | в мелкоштучной упаковке | с м.д.ж. 2,5%,3,2%, 3,5% |
| \* Продукты с более высокой пищевой ценностью, предпочтительные для реализации. |
| 2. | Молочные напитки,коктейли, пудинги, десерты промышленного производства термизированные | в мелкоштучной упаковке | с массовой долей сахара не более 10% |
| 3. | Кисломолочные продукты (кефир,биокефир, ряженка, йогурты и др.) с жизнеспособной микрофлорой\* | в мелкоштучной упаковке | с м.д.ж. 2,5%,3,2%, 3,5% исахаров, не более 10%, неподвергнутые термической обработке;при наличии в буфетах охлаждаемого прилавка |
|  |

|  |
| --- |
| \* Продукты с более высокой пищевой ценностью, предпочтительные для реализации. |
| 4. | Йогуртные продукты (йогуртеры, фругурты и др.) | в мелкоштучной упаковке | с м.д.ж. не более 3,5% и сахаров не более 10% |
| 5. | Сливки | в мелкоштучной упаковке | с м.д.ж. 10% |
| 6. | Мороженое вассортименте | в мелкоштучной упаковке | при наличии охлаждаемого прилавка |
| 7. | Сырки творожные в ассортименте |  | при наличии охлаждаемого прилавка |
| 8. | Изделия творожные в ассортименте, в т.ч. витаминизированные\* | в порционной упаковке | с м.д.ж. не более 9%, сиспользованием охлаждаемого прилавка |
| \* Продукты с более высокой пищевой ценностью, предпочтительные для реализации. |
| 9. | Сыры твердые (для приготовления бутербродов)\* |  | при наличии охлаждаемого прилавка |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| \* Продукты с более высокой пищевой ценностью, предпочтительные для реализации. |
| 10. | Сыры плавленые (неострых сортов, без специй) | в мелкоштучной расфасовке | с м.д.ж. не более 30-35%, при наличии охлаждаемого прилавка |
| **Фрукты и овощи** |
| 11. | Свежие фрукты (яблоки, груши, мандарины, апельсины, бананы, киви и др.)\* |  | мытые |
| \* Продукты с более высокой пищевой ценностью, предпочтительные для реализации. |
| 12. | Фруктовые и овощные салаты промышленного производства | в индивидуальной упаковке | при наличии охлаждаемого прилавка |
| 13. | Свежие овощи (помидоры, огурцы)\* |  | мытые |
|  |

|  |
| --- |
| \* Продукты с более высокой пищевой ценностью, предпочтительные для реализации. |
| 14. | Консервированные фрукты и овощи, фруктовые и овощные пюре промышленного производства | в мелкоштучной упаковке |  |
| **Колбасные изделия** |
| 15. | Сосиски, колбаски детские и сардельки (специализированные виды для школьного питания), в т.ч. в тесте |  | при условии обеспечения термической обработки в условиях школьного буфета |
| 16. | Колбасы варено-копченые (для приготовления бутербродов), специализированные виды для школьного питания |  | при наличии охлаждаемого прилавка |
| **Напитки** |
| 17. | Соки и нектары плодовые (фруктовые) и овощные натуральные промышленного производства\* | в мелкоштучной упаковке |  |
|  |

|  |
| --- |
| \* Продукты с более высокой пищевой ценностью, предпочтительные для реализации. |
| 18. | Напитки витаминизированные промышленного производства готовые или сухие инстантные (быстрорастворимые)\* |  | приготовление непосредственно перед реализацией |
| \* Продукты с более высокой пищевой ценностью, предпочтительные для реализации. |
| 19. | Бутилированная вода для питья - минеральная питьевая, негазированная и слабогазированная | в мелкоштучной упаковке |  |
| 20. | Чай, какао или кофейный напиток, напиток шиповника |  |  |
| 21. | Сокосодержащие безалкогольные напитки, в том числе обогащенные микронутриентами, с пониженным содержанием сахара |  |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 22. | Кисели витаминизированные из концентрата быстрого приготовления |  | приготовление непосредственно перед реализацией |
| **Хлебобулочные изделия** |
| 23. | Хлеб (ржано-пшеничный, зерновой с отрубями), а также специализированные виды хлебобулочных изделий, обогащенных микронутриентами |  | хлеб "Молодецкий", "Школьный", "Студенческий" и др., булочки "Школьные" |
| 24. | Мучные печеныекулинарные изделия (пирожки с джемом, капустой, картофелем, рисом и др.) |  | ассортименте |
| 25. | Печенье, крекеры, галеты, в т.ч. витаминизированные\* |  | в ассортименте |
| \* Продукты с более высокой пищевой ценностью, предпочтительные для реализации. |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 26. | Сладкие блюда собственного приготовления (яблоки запеченные, яблоки, фаршированные фруктами, овощными и крупяными начинками, шарлотка, фруктовые и молочные желе) |  | при наличии охлаждаемого прилавка, срок реализации не более 3 часов |
| 27. | Варенье, джем, повидло, мед | в порционной упаковке | в ассортименте |
| 28. | Сухарики пшеничные и ржаные | в мелкоштучной упаковке | без жгучих специй |
| 29. | Поп-корн | в мелкоштучной расфасовке |  |
| 30. | Пицца школьная в ассортименте |  | при условии обеспечения термической обработки в условиях школьного буфета |
| 31. | Завтраки сухие (крупяные, картофельные), в т.ч. витаминизированные | в порционной упаковке | в ассортименте |
| **Кондитерские изделия, в том числе обогащенные витаминами и микроэлементами** |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 32. | Вафли Пряники Пастила Зефир Мармелад ШоколадШоколадные конфеты | в индивидуальной упаковке | в ассортименте |
| **Орехи и сухофрукты** |
| 33. | Орехи, сухофрукты, очищенные семенамасличных культур,злаковые хлопья, сухофрукты и их смеси\* | в порционной упаковке |  |
| **Сахар в порционной упаковке** |
| **Прочие продукты** |
| 34. | Бульон куриный из натурального концентрата промышленного производства |  | Приготовление непосредственно перед реализацией |

**Перечень пищевых продуктов, не рекомендуемых для реализации в школьных буфетах**

1. Чипсы.
2. Гамбургеры, чизбургеры.
3. Сосательные и жевательные конфеты с высоким содержанием сахара.
4. Сильногазированные напитки.
5. Мучные жареные кулинарные изделия.
6. Кумыс и другие кисломолочные продукты с содержанием этанола (более 0,5%).
7. Безалкогольные тонизирующие напитки.
8. Натуральный кофе.

Электронный текст документа подготовлен ЗАО "Кодекс" и сверен по: рассылка