

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"](#).

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, количество продуктов, г, мл, брутто | |
|---|--|-----------|
| | 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 (плоды) сухие, в т.ч. ШИПОВНИК | 15 | 20 |
| Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные | 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"](#).

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 населения, 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
(Понедельник)

1

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

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 |
| | | |

| | | | |
|-------------------------|---|----------|-----------|
| | Кисель | 200 | 200 |
| | Хлеб пшеничный или зерновой | 20 | 30 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 60 |
| | Изделие кондитерское (зефир) | 20 | 20 |
| | Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед | 150 | 150 |
| | | | |
| День 2 (Вторник) | Наименование блюда | 7-11 лет | 11-18 лет |
| Завтрак 1 | 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), тушеная 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 |
| Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед | 150 | 150 |

День 3 (Среда)

Завтрак 1

| Наименование блюда | 7-10 лет | 11-17 лет |
|--|----------|-----------|
| 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 |
| | Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед | 150 | 150 |
| | | | |
| День 4 (Четверг) | Наименование блюда | 7-10 лет | 11-17 лет |
| Завтрак 1 | 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 |
| Фрукты и ягоды свежие на весь день | 150 | 150 |
| | | |

День 5 (Пятница)

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

Завтрак 1

| | 7-11 лет | 11-18 лет |
|--|----------|-----------|
| 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) | Наименование блюда | 7-11 лет | 11-18 лет |
| Завтрак 1 | 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 |
| Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед | 150 | 150 |

**День
(Понедельник)**

7

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

Завтрак 1

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

Обед

| | | |
|--|-----|-----|
| Икра из кабачков пром. производства (для питания детей и подростков) | 100 | 100 |
| Суп из овощей | 250 | 300 |
| Котлеты рубленые 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 |
| Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед | 150 | 150 |

День 8 (Вторник)

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

Завтрак 1

Обед

| | | |
|---|-----|-----|
| 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 |
| Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед | 150 | 150 |

День 9 (Среда)

| Наименование блюда | Выход блюда, г | |
|-------------------------------------|----------------|-----------|
| | 7-11 лет | 11-18 лет |
| Котлета мясная натуральная рубленая | 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 | 7-11 лет | 11-18 лет |
|--------------------|----------|-----------|

Завтрак 1

| | | |
|------------------------------|-----|-----|
| 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 |
| Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед | 150 | 150 |

День 11 (Пятница)

| | Выход блюда, г | |
|------------------------------|----------------|-----------|
| | 7-11 лет | 11-18 лет |
| Наименование блюда | | |
| 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 |
| Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед | 150 | 150 |

День 12 (Суббота)

Завтрак 1

| Наименование блюда | 7-11 лет | 11-18 лет |
|-----------------------------------|----------|-----------|
| Каша пшенная молочная с тыквой | 200 | 250 |
| Творожный сыр | 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 |
| Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед | 150 | 150 |

**День
(Понедельник)**

13

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

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 |
| Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед | 150 | 150 |

День 14 (Вторник)

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

Завтрак 1

| | | |
|----------------------------|-----|-----|
| 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 |
| Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед | 150 | 150 |

День 15 (Среда)

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

Завтрак 1

| | | |
|------------------------------|-----|-----|
| Пудинг из творога запеченный | 180 | 200 |
| | | |

Обед

| | | |
|---|-----|-----|
| 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 |
| Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед | 150 | 150 |

День 16 (Четверг)

| | Наименование блюда | 7-11 лет | 11-18 лет |
|------------------|---|----------|-----------|
| Завтрак 1 | 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 |
| Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед | 150 | 150 |

День 17 (Пятница)

Завтрак 1

| | | |
|--|----------|-----------|
| Наименование блюда | 7-11 лет | 11-18 лет |
| 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 |
| Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед | 150 | 150 |

День 18 (Суббота)

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

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

Завтрак 1

| | | |
|-----------------------------|-----|-----|
| 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 |
| | | Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед | 150 | 150 |
| | | | | |
| День (Понедельник) | 19 | Наименование блюда | 7-11 лет | 11-18 лет |
| | | 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 |
| | | | | |

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 из свежемороженых ягод | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный или зерновой | 20 | 30 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 60 |
| Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед | 150 | 150 |

День 20 (Вторник)**Завтрак 1**

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

Обед

| | | |
|---|-----|-----|
| Хлеб пшеничный или зерновой | 40 | 50 |
| | | |
| 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 |
| Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед | 150 | 150 |

День 21 (Среда)

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

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 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 |
| Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед | 150 | 150 |

Обед

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

День 22 (Четверг)

| Наименование блюда | 7-11 лет | 11-18 лет | |
|--------------------|---|-----------|-----|
| Завтрак 1 | 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 |
| Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед | 150 | 150 |

День 23 (Пятница)

| | Выход блюда, г | |
|-------------------------------------|----------------|-----------|
| | 7-11 лет | 11-18 лет |
| Наименование блюда | | |
| Завтрак 1 | | |
| Котлета мясная натуральная рубленая | 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 |
| Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед | 150 | 150 |

День 24 (Суббота)

Завтрак 1

| Наименование блюда | 7-11 лет | 11-18 лет |
|-----------------------------|----------|-----------|
| 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 |
| Фрукты 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 ₁ | 0,6 | 47 | 0,7 | 49 |
| В ₂ | 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"](#).

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

| N п/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% |
| <p>_____</p> <p>* Продукты с более высокой пищевой ценностью, предпочтительные для реализации.</p> | | | |
| 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% и сахаров, не более 10%, не подвергнутые 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 в ассортименте | в мелкоштучной упаковке | при наличии охлаждаемого прилавка |
| 7. | Сырki 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%, с использованием 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 плавные (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 прилавка охлаждаемого |
|-----|--|--|-----------------------------------|

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 печеные кулинарные 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 охлажденного 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 Шоколад Шоколадные конфеты | в индивидуальной упаковке | в ассортименте |
| Орехи и сухофрукты | | | |
| 33. | Орехи, очищенные масличных злаковые, сухофрукты и их смеси* сухофрукты, семена культур, хлопья, | 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