МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ СССР

ОРГАНИЗАЦИЯ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ

(Методические рекомендации)

Москва-1982 год

gost.e-ecolog.ru

Настоящие методические рекомендации разработаны Главным санитарно-эпидемиологическим управлением Министерства здравоохранения СССР (Н.А.Белостоцкая), Главным управлением лечебно-профилактической помощи детям и матерям (И.Н.Гусева), Институтом питания АМН СССР (д.м.н.И.И.Кондратьева, к.м.н.В.А. Балашова, к.м.н.С.Л.Шумилова).

Методические рекомендации предназначаются для работников здравоохранения и просвещения.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель министра
просвещения СССР

В.Коротов
"8" декабря 1982 г.

№ 042-13/8 от 08.12.82г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель Главного государственного санитарного врача СССР

В.Е.Кобылло
"7" декабря 1982 г

№ 2635-82 от
09.12.82г.

ОРГАНИЗАЦИЯ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ

(Методические рекомендации)

Одним из важнейших факторов при формировании гармонически развитого здорового подрастающего поколения является рациональное питание, которое имеет значение во всех возрастных периодах детства.

В методических рекомендациях представлены основные положения по рациональному питанию детей 6-летнего возраста, обучающихся в подготовительных классах общеобразовательных школ.

При организации правильного питания необходимо учитывать физиологические особенности организма детей, а именно: высокий уровень обменных процессов, усиленные темпы роста, дальнейшее формирование и совершенствование деятельности центральной нервной системы и других систем организма, а также новые условия режима, обучения, физической нагрузки, предусмотренных специальной школьной программой.

Физиологические потребности детей в основных пищевых веществах и энергии обеспечиваются определенным соотношением белка, жира, углеводов, как 1:1:4 (табл. 1,2,3).

При этом необходимо учитывать, что в питании детей белки животного происхождения должны составлять 65%, а растительные жиры - 15% соответственно от их общего количества.

Для детей подготовительных классов в обычных общеобразовательных школах должно быть предусмотрено 3-х разовое питание (горячий завтрак, обед и полдник).

В связи с этим в соответствии с физиологической потребностью в основных пищевых веществах и энергии для детей данного возрастного контингента разработаны примерные наборы продуктов (Приложение I) и примерное двухнедельное меню завтраков и обедов (Приложение 2). При этом школьный завтрак должен составлять 20%, обед - 35% и полдник - 10% суточной калорийности рациона.

На основании предложенных примерных наборов продуктов и меню-раскладок могут быть составлены другие варианты применительно к конкретным условиям с учетом местных, климатических, национальных и других особенностей питания.

В целях оптимального обеспечения организма учащихся всеми пищевыми веществами (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества) в наборе продуктов и в меню-раскладках завтраков и обедов должен быть включен разнообразный ассортимент продуктов. Ряд продуктов, такие как молоко, мясо, масло, сахар, хлеб, овощи должны включаться в меню ежедневно, а другие - рыба, яйцо, сыр, сметана - на протяжении недели.

Для обеспечения физиологической потребности в витаминах и минеральных веществах необходимо применять разнообразные салаты, свежие фрукты, ягоды, овощи, зелень, а в зимний период консервированные овощи, фрукты и сухофрукты. При этом в зимне-весенний период необходимо проводить С-витаминизацию блюд в соответствии с инструкцией, утвержденной Министерством здравоохранения СССР от 6 июня 1972 года № 978-72 (Приложение 3).

Таблица I

Рекомендуемые величины потребления энергии, белков, жиров и углеводов для детей 6-летнего возраста[X]

Калорийность	Белки (г/день)		Жиры (г/день)			Углеводы (г/день)
ккал/день	всего	в т.ч. животные	всего	в.т.ч. растительные	Линолевая к-та (% калорийности)	
I970	68	44	68	I0	3	272

[X] Утверждено Коллегией Минздрава СССР 22 марта I982 года

Таблица 2

Рекомендуемые величины потребления витаминов для детей 6-летнего возраста (в день)[x]

Тиамин	Рибофлавин	Витамин B_6	Витамин B_{12}	Фолацин	Ниацин (ниациновый эквивалент)	Аскорбиновая к-та	Витамин А (региноловый эквивалент)	Витамин Е	Витамин Д
мг	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мкг	МЕ	МЕ
I,0	I,3	I,3	I,5	200	I2	50	500	I0	I00

[x] Утверждено Коллегией Минздрава СССР 22 марта I982 г.

Таблица 3

Рекомендуемые величины потребления минеральных веществ (мг/день)[x]

Кальций	Фосфор	Магний	Железо
1200	1450	300	15

[x] Утверждено Коллегией Минздрава СССР 22 марта 1982 г.

Школьное меню должно быть составлено так, чтобы в течение дня одни и те же блюда не повторялись, за исключением особенно полезных (молочных, овощных, фруктовых).

В меню-раскладке необходимо указывать расход продуктов на каждое блюдо и его вес в готовом виде (выход блюд). При определении выхода блюда следует учитывать изменение веса, происходящее при холодной и тепловой обработке продуктов (Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий, М., Экономика, 1981). При отсутствии какого-либо продукта для сохранения пищевой и биологической ценности рациона должна производиться его равноценная замена в соответствии с таблицей замены продуктов (Приложение 4).

В целях сохранения пищевой ценности продуктов и предупреждения пищевых отравлений следует соблюдать правильную технологию приготовления блюд.(Сборник "Рецепты блюд для предприятий Общественного питания на производственных предприятиях и в Учебных заведениях" от 9 января 1973 г, Издательство "Экономика", М,).

Для предотвращения вторичного обсеменения молочных супов, омлетов, отварной колбасы, приготовление их следует проводить на месте в школьных столовых и столовых-доготовочных при школе.

Большое значение для формирования растущего организма и профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта имеет строгое соблюдение режиме питания. Прием пищи как в школе, так и дома должен проводиться в одно и то же время с интервалами не менее 3,0-3,5 и не более 4,0-4,5 часов.

Исходя из этого рекомендуется следующий режим питания. После домашнего завтрака в $7-7^{30}$, первый прием пищи в школе, в виде горячего завтрака должен быть организован на 2-ой перемене, обед - после занятий в $13-13^{30}$, полдник - после дневного сна в 16^{30}.

Система рационального питания должна охватывать организацию питания и в домашних условиях. Утром, дома, до занятий в школе

рекомендуется легкий завтрак, состоящий из молочного, творожного или яичного блюда, чая или злакового кофе с молоком и бутерброда с колбасой или сыром. Он должен составлять около 15% суточной калорийности. Вечерний прием пищи дома (ужин) должен быть также легким за 1,5-2 часа до сна (в 19-19^{30}), т.к. еда перед сном нарушает ночной отдых. Ужин должен включать овощные или фруктовые салаты; рыбные, яичные, творожные или крупяные блюда; чай, молоко или кефир; хлеб и составлять не более 20% суточной калорийности.

Для согласования домашнего питания учащихся со школьным, родителям следует знакомиться с меню, применяемом в школе.

Для обеспечения правильной организации питания, профилактики возникновения токсикоинфекции и пищевых отравлений необходимо соблюдение правил личной гигиены и оснащения пищеблока современным технологическим оборудованием в соответствии с действующими санитарно-гигиеническими правилами и нормами.

Школы должны быть оборудованы достаточным количеством умывальников, мылом, электросушилками. Детей следует учить правильно пользоваться столовыми приборами, салфетками, учить спокойно вести себя за столом, полностью уделяя внимание еде. За приемом пищи должно быть организовано наблюдение педагогов и воспитателей.

За каждым классом закрепляются столы, а за каждым учеником - место в соответствии с ростовыми данными. Оплату питания в школе следует проводить по абонементной системе.

В соответствии с инструкцией "О работе медицинского персонала в школе", утвержденной приказом Министерства здравоохранения СССР от 24 апреля 1963 г, № 189 и Информационным письмом МЗ СССР № 04-6/70-6 от 13.05.81 постоянный контроль за организацией и качеством питания учащихся в школе возлагается на медицинских работников школы.

Периодический контроль за правильностью организации питания учащихся должен осуществляться работниками санитарно-эпидемиологической станции. Ответственность за организацию питания в школе и соблюдения санитарно-гигиенических норм и правил несет директор школы.

Режим мытья посуды и использование моющих и дезинфицирующих средств при этом должны соответствовать требованиям "Санитарных правил для предприятий общественного питания" № 1410-76 от 31.03.76 (Приложение 5).

Скоропортящиеся продукты (мясо, рыба, молочно-кислые продукты, молоко, полуфабрикаты и пр.) должны храниться в соответствии с требованиями санитарных правил "Условия, сроки хранения и реализации особо скоропортящихся продуктов", утвержденных Министерством здравоохранения СССР от 27 июня 1974, № 1161-74.

Медицинские работники школы должны проводить работу по пропаганде гигиенических основ питания не только среди работников столовой, педагогов, но и среди учащихся и их родителей.

Организация рационального питания учащихся в школе и дома обеспечит развитие здорового умственно и физически гармонично развитого школьника 6-летнего возраста.

Начальник Главного Управления лечебно-профилактической помощи детям и матерям Министерства здравоохранения СССР

И.И.Гребенева

"02" декабря 1982

Зам. начальника Главного санитарно-эпидемиологического Управления Министерства здравоохранения СССР

Э.М.Саакьянц

"01" декабря 1982

Приложение I

ПРИМЕРНЫЙ НАБОР ПРОДУКТОВ ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ НА ОДНОГО УЧАЩЕГОСЯ (6-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА) ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ

Наименование продуктов	Количество продуктов в г	
	завтрак	завтрак и обед
I. Молочные продукты		
Молоко и молочно-кислые продукты	140	190
Творог полужирный	22	22
Сметана	-	4
С ы р	7	7
II. Мясо, рыба, яйца		
Мясо	-	75
Рыба	-	40
Яйцо	1/3 шт.	1/2 ш.
III. Хлеб, хлебобулочные изделия, крупы, макаронные, бобовые, сахар и кондитерские изделия		
Хлеб ржаной	5	35
Хлеб пшеничный	20	40
Мука пшеничная	4	6
Макаронные изделия	4	10
Крупы	10	20
Бобовые	5	10
Крахмал	-	1
Сахар и кондитерские изделия (в пересчете на сахар)	17	25
IV. Жировые продукты		
Масло сливочное	5	15
Масло растительное	2	7
V. Картофель и овощи	10	160
Картофель		
Овощи	40	150
VI. Фрукты и ягоды		
Свежие фрукты или сок	-	60
Сухофрукты	-	4
Кофе суррогат	1,5	1,5
Чай	0,03	0,03
Химический состав		
Белки, в том числе	15	40
белки животного происхождения	10	25
Жиры, в том числе	15	37
жиры растительного происхождения	2	7
Углеводы	52	152
Калорийность /ккал/	380	1070

Приложение 2

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6 ЛЕТ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ШКОЛАХ И ГРУППАХ ПРОДЛЕННОГО ДНЯ

Наименование блюд	Выход блюд (г)	Наименование продуктов	Раскладка продуктов (г)
I	2	3	4
	ПОНЕДЕЛЬНИК		
Завтрак			
Омлет с зеленым горошком	I35/40	Яйцо	I.I/2
		Молоко	50
		Масло слив.	6
		Зеленый горошек	40
Кофе	I50	Кофе	2
		Молоко	75
		Сахар	II
Хлеб	25	Хлеб пшеничный	25
Джем	I0	Джем	I0
Белки, в том числе	I5,I9	Жиры, в том числе	I5
белки животного происхождения	II,03	жиры растительного происх.	0,2
Углеводы	43	Калории	348

1	2	3	4
Обед			
Сельдь с луком	I5	Сельдь	30
		Лук зеленый	5
		Масло растительное	2
Рассольник	200	Картофель	I00
		Огурцы соленые	27
		Морковь	I7
		Крупа перловая	7
		Лук	5
		Масло растительное	I
		Масло сливочное	3
Тефтели с макаронами	60/I50	Мясо	90
		Хлеб пшеничный	8
		Масло сливочное	3
		Макароны	60
		Масло сливочное	8
Компот	I50	Сухофрукты	I5
		Сахар	II
Хлеб	30	Хлеб ржаной	30
Белки, в том числе:	22,6	Жиры, в том числе:	2I
белки животного происх.	I2,6	жиры растит. происх.	3,6
Углеводы	98,8	Калории	65I

1	2	3	4

ВТОРНИК

Завтрак

Творожная запеканка с вареньем	70/10	Творог Молоко Сахар Яйцо Манная крупа Масло сливочное Варенье	56 12 5 1/7 5 5 10
Кефир или простокваша	150	Кефир	150
Хлеб	25	Хлеб пшеничный	25
Белки, в том числе	14,6	Жиры, в том числе	15,1
белки животного происхожд.	12,6	жиры растительн. происх.	0,7
Углеводы	49,7	Калории	351

1	2	3	4
Обед			
Колбаса отварная	30	Колбаса докторская	32
Щи вегетарианские со сметаной	200	Капуста	50
		Картофель	50
		Морковь	10
		Лук	5,3
		Масло сливочное	2,7
		Томат-паста	1,3
		Сметана	5,5
Котлеты с картофельным пюре и огурцом	60/150	Мясо	80
	30	Хлеб пшеничный	10
		Масло сливочное	3
		Яйцо	1/4
		Картофель	190
		Молоко	40
		Масло сливочное	4
		Огурец	30
Компот	150	сухофрукты	15
		сахар	11
Хлеб	55	Хлеб ржаной	30
		Хлеб пшеничный	25
Белки, в том числе	22,8	Жиры, в том числе	23,2
белки животного происх.	14,4	жиры раст. происх.	3,6
Углеводы	113,7	Калории	729

1	2	3	4

СРЕДА

Завтрак

Салат из свежих огурцов	40	Огурцы	40
Вермишель с сыром	I50/I8	Вермишель	50
		Масло сливочное	4
		Сыр	20
Кофе	I50	Кофе	2
		Молоко	75
		Сахар	II
Хлеб	25	Хлеб пшеничный	25
Белки, в том числе:	I3,6	Жиры, в том числе:	I3,4
белки животного происх.	6,5	жиры растительного происх.	3,8
Углеводы	64	Калории	423,7

1	2	3	4
Обед			
Салат морковно-яблочный	50	Морковь Яблоки Сахар	45 16 4
Суп молочный - лапша	200	Молоко Лапша Масло сливочное Сахар	135 10 4 4
Гуляш с картофельным пюре	50/150	Мясо Томат-паста Масло сливочное	100 2 3
		Картофель Молоко Масло сливочное	190 40 4
Кисель	150	Фрукты	90
Хлеб	55	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	30 25
Белки, в том числе:	24,5	Жиры, в том числе:	21,5
белки животного происхождения	15,8	жиры растительного происх.	1,3
Углеводы	95,1	Калории	649

I	2	3	4

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

Морковь тертая с сахаром	40	Морковь Сахар	48 2
Глазунья	45	Яйцо Масло сливочное	I шт 2
Кофе	I50	Кофе Молоко Сахар	2 75 II
Булочка с творогом	75	Мука пшеничная Молоко Яйцо Творог Сахар Масло сливочное Дрожжи	25 25 I/4 45 5 3 5
Хлеб	25	Хлеб пшеничный	25
Белки, в том числе:	I6,4	Жиры, в том числе:	I5,4
белки животного происх.	9,2	жиры растит. происх.	0,9
Углеводы	48,5	Калории	386

1	2	3	4
Обед			
Свекла отварная с зеленым луком	50	Свекла Лук зеленый	75 5
Щи зеленые со сметаной	200/5	Шавель Картофель Морковь Лук зеленый Яйцо Масло сливочное Сметана	50 50 10 5 1/2 3 5
Рыба отварная с картофельным пюре и помидором	70/150 30	Рыба-филе Картофель Молоко Масло сливочное Помидор	100 190 40 4 30
Кисель молочный	150	Молоко Сахар Крахмал	150 15 6
Хлеб	55	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	30 25
Белки, в том числе:	25	Жиры, в том числе:	14
белки животного происх.	17,4	жиры растительного происх.	1,2
Углеводы	96,2	Калории	593,9

1	2	3	4
	ПЯТНИЦА		
Завтрак			
Каша гречневая с молоком	100/150	Гречневая крупа Масло сливочное Молоко	33 5 150
Сыр	18	Сыр	20
Чай	150	Чай Сахар	0,2 11
Хлеб	25	Хлеб пшеничный	25
Белки, в том числе:	13,9	Жиры, в том числе:	14,9
белки животного происх.	8,6	жиры растительного происх.	1,6
Углеводы	54,5	Калории	394,1

I	2	3	4
Обед			
Редька или редис с яйцом	50/I шт.	Редис (редька) Масло растительное Яйцо	70 3 I шт
Суп гороховый на м/б с гренками	200	Горох Картофель Морковь Лук Масло сливочное Хлеб пшеничный	20 50 I0 5 3 5
Мясо отварное с тушеной капустой	50/I50	Мясо Масло сливочное Капуста Лук Томат-паста Сахар Мука пшеничная Масло растительное Масло сливочное	I00 I I90 8 2 I 2 8 8
Кисель ягодный	I50	Ягоды Сахар Крахмал	I5 II 6
Хлеб	55	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	30 25
Белки, в том числе:	25,8	Жиры, в том числе:	25,9
белки животного происх.	I4,6	жиры растительного происх.	9,4
Углеводы	I02,5	Калории	720

1	2	3	4

СУББОТА

Завтрак

Яйцо с луком	30	Яйцо	50
		Лук	5
		Масло растительное	5
Винегрет	150	Картофель	100
		Морковь	20
		Свекла	40
		Капуста	40
		Огурец	30
		Масло растительное	6
Сыр	18	Сыр	20
Чай	150	Чай	0,2
		Сахар	11
Хлеб	30	Хлеб ржаной	30
Белки, в том числе:	13,7	Жиры, в том числе:	15,8
белки животного происхождения	9,3	жиры растительного происх.	8,9
Углеводы	48,9	Калории	381

1	2	3	4
Обед			
Свекла отварная с зеленым луком	50	Свекла Лук зеленый	75 4
Суп вегетарианский из сборных овощей со сметаной	200	Картофель Морковь Капуста Горошек зеленый Масло растительное Масло сливочное Лук Сметана	50 10 50 10 3 3 7 10
Котлеты рыбные с картофельным пюре	70/150	Рыба-филе Хлеб пшеничный масло сливочное яйцо Картофель Молоко Масло сливочное	100 10 3 1/4 188 38 4
Желе фруктовое	150	Ягоды Сахар Желатин	15 11 6
Хлеб	30	Хлеб ржаной	30
Белки, в том числе:	24,6	Жиры, в том числе:	13,1
белки животного происх.	17,3	жиры растительного происх.	4,1
Углеводы	88,5	Калории	714,9

1	2	3	4
		ПОНЕДЕЛЬНИК	
Завтрак			
Пудинг творожно-морковный со сгущенным молоком	100/10	Творог Сахар Яйцо Морковь Молоко сгущенное	55 8 1/6 32 10
Кофе	150	Кофе Молоко Сахар	2 75 11
Хлеб	25	Хлеб пшеничный	25
Белки, в том числе:	15	Жиры, в том числе:	15,7
белки животного происх.	12,7	жиры растительного происх.	2,4
Углеводы	53,7	Калории	401

1	2	3	4
Обед			
Салат из фруктов	40	Яблоки	40
Борщ вегетарианский	200	Капуста	50
		Картофель	50
		Свёкла	20
		Морковь	10
		Лук	5
		Масло сливочное	3
		Сметана	5
Печень жареная с гречневой кашей	80/150	Печень	100
		Мука пшеничная	7
		Масло сливочное	8
		Гречневая крупа	50
		Масло сливочное	10
Компот	150	Ягоды	15
		Сахар	11
Хлеб	55	Хлеб ржаной	30
		Хлеб пшеничный	25
Белки, в том числе:	26,4	Жиры, в том числе:	20,4
белки животного происх.	16,1	жиры растит. происх.	3,1
Углеводы	106,6	Калории	705

1	2	3	4
	ВТОРНИК		
Завтрак			
Салат морковно-яблочный	60	Морковь Яблоки Сахар	65 19 2
Каша пшеничная	200	Пшено Молоко Сахар Масло сливочное	30 80 5 5
Сыр	18	Сыр	20
Кофе	150	Кофе Молоко Сахар	2 75 11
Хлеб	25	Хлеб пшеничный	25
Белки, в том числе:	13,5	Жиры, в том числе:	15,1
белки животного происх.	7,4	жиры растительного происх.	1,6
Углеводы	57,8	Калории	406

1	2	3	4
Обед			
Салат из свежей капусты	30	Капуста белокачанная	36
		Лук	3
		Масло растительное	3
		Сахар	2
Суп-лапша молочная		Молоко	133
		Лапша	10
		Масло сливочное	4
		Сахар	4
Котлета с овощным рагу	50/150	Мясо	75
		Лук	5
		Масло сливочное	6
		Яйцо	1/6
		Мука пшеничная	1
		Сметана	1
		Хлеб пшеничный	5
		Мука пшеничная	3
		Картофель	40
		Морковь	6
		Огурцы	20
		Лук	12
		Горошек зеленый	20
		Капуста	30
		Помидоры	10
		Томат-паста	6
		Зелень	3
		Масло сливочное	6
Компот	90	сухофрукты	15
Хлеб	25	Хлеб ржаной	25
Белки, в том числе:	21,4	Жиры, в том числе:	22,6
белки животного происх.	14,6	жиры растительного происхождения	4,3
Углеводы	95,8	Калории	690

1	2	3	4
		СРЕДА	
Завтрак			
Сырники с вареньем.	30/10	Творог	60
		Мука пшеничная	3
		Крупа манная	8
		Масло сливочное	3
		Сахар	6
		Яйцо	1/5
		Варенье	10
Кофе	150	Кофе	2
		Молоко	75
		Сахар	11
Булочка сдобная	25	Мука пшеничная	15
		Сахар	3
		Яйцо	1/10
		Масло сливочное	3
		Масло растит.	0,2
		Дрожжи	0,3
Белки, в том числе	17,5	Жиры, в том числе	15,3
белки животного происхождения	12,3	жиры растит. происх.	2,9
Углеводы	48,6	Калории	378,3

I	2	3	4
Обед			
Рыба отварная	30	Рыба-филе Лук	30 8
Суп сборный овощной на м/б со сметаной	200	Картофель Морковь Капуста Горошек зеленый Масло растительное Сметана	50 10 50 10 3 7
Картофельная запеканка с мясом	150	Картофель Мясо Лук Масло растительное	180 75 11 8
Шиповник (настой витаминный) или компот	150	Шиповник Сахар	15 11
Хлеб	55	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	30 25
Белки, в том числе	19,4	Жиры, в том числе	19,9
белки животного происх.	12,1	жиры растит. происх.	9,2
Углеводы	99,1	Калории	734,9

1	2	3	4

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

Салат из свежих огурцов	40	Огурцы	40
Каша манная	150	Манная крупа Молоко Сахар Масло сливочное	20 65 3 3
Яйцо	I шт	Яйцо	I шт
Кофе	150	Кофе Молоко Сахар	2 75 II
Хлеб	25	Хлеб пшеничный	25
Белки, в том числе	I3,7	Жиры, в том числе	I2,5
белки животного происх.	9,2	жиры растит. происх.	I,4
Углеводы	5I,9	Калории	379,5

1	2	3	4
Обед			
Редька или редис с зеленью	40	Редька или редис Зелень Масло растительное	57 5 6
Суп фасолевый на м/б со сметаной	200	Фасоль Картофель Морковь Лук Масло сливочное	20 50 10 5 3
Голубцы ленивые с мясом	200	Капуста Морковь Лук Рис Мясо Масло растит. Масло сливочное Томат-паста	160 10 8 8 120 3 5 2
Компот	150	Фрукты	90
Хлеб	55	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	30 25
Белки, в том числе	26,4	Жиры, в том числе	27,4
белки животного происх.	16,3	жиры растит. происх.	11,6
Углеводы	115	Калории	783

1	2	3	4
		ПЯТНИЦА	
		Завтрак	
Морковь тертая с сахаром	50	Морковь Сахар	60 3
Каша овсяная	200	Геркулес Молоко Сахар Масло сливочное	35 90 5 5
Молоко кипяченое	150	Молоко	150
Хлеб	25	Хлеб пшеничный	25
Белки, в том числе	12,6	Жиры, в том числе	16,1
белки животного происх.	6,6	жиры растит. происх.	2,7
Углеводы	57,5	Калории	354

1	2	3	4
Обед			
Яйцо с зеленым горошком	1/30	Яйцо Горошек зеленый	1 шт 30
Суп рисовый со сметаной	200	Рис Картофель Морковь Лук Масло сливочное Сметана	5 50 10 5 4 5
Рыба отварная с картофельным пюре и огурцом	70/150 30	Рыба-филе Картофель Молоко Масло сливочное Огурец	100 190 40 4 30
Компот	150	Сухофрукты Сахар	15 11
Хлеб	55	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	30 25
Белки, в том числе	24,8	Жиры, в том числе	21,5
белки животного происхожд.	15,7	жиры растительного происх.	5,1
Углеводы	83,8	Калории	612,6

1	2	3	4
		СУББОТА	
Завтрак			
Запеканка творожно-рисовая с молоком сгущенным	100/10	Молоко Творог Рис Сахар Масло сливочное Яйцо Молоко сгущенное	35 45 10 5 10 1/10 10
Кофе	150	Кофе Молоко Сахар	2 75 11
Хлеб с маслом сливочным	25/5	Хлеб пшеничный Масло сливочное	25 5
Белки, в том числе	14,3	Жиры, в том числе	14,2
белки животного происх.	11,1	жиры растительного происх.	1,6
Углеводы	43	Калории	346

1	2	3	4
Обед			
Яйцо с зеленым луком	I шт	Яйцо Лук зеленый	I шт I0
Щи вегетарианские со сметаной	200	Капуста Картофель Морковь Лук Масло сливочное Томат-паста Сметана	50 50 I0 5 3 I 5
Мясо тушеное с гречневой кашей	60/I50	Мясо Мука пшеничная Томат-паста Лук Сахар Гречневая крупа Масло сливочное	I20 2 2 8 2 50 5
Компот	I50	Фрукты	90
Хлеб	30	Хлеб ржаной	30
Белки, в том числе	25,3	Жиры, в том числе	24
белки животного происх.	I6,7	жиры растительного происх.	I,6
Углеводы	I05	Калории	7II

ПРИМЕЧАНИЕ: Рекомендуется широко использовать разнообразную зелень (лук, укроп, петрушку и т.д.) во все овощные блюда.

Приложение 3

ИЗВЛЕЧЕНИЕ ИЗ ИНСТРУКЦИИ
ПО ПРОВЕДЕНИЮ С-ВИТАМИНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ

СОГЛАСОВАНО
с ВЦСПС 30.04.72
№ I4-4г

УТВЕРЖДАЮ
Главный санитарный врач СССР
_____ П.Н.Бургасов
"6" июня 1972 г № 978-7

С-витаминизацию готовых блюд в школах и в столовых промышленных предприятий рекомендуется проводить в зимне-весенний период, а в районах Крайнего Севера - круглогодично.

Примечание: С-витаминизация пищи в школах, пионерских лагерях и в столовых промышленных предприятий и ВУЗов проводится администрацией по специальному предписанию органов здравоохранения, согласованному с соответствующими ведомствами, в том числе и с местными Советами профсоюзов.

Ежедневно витаминизируются только первые или третьи блюда обеда или молоко, предпочтительнее витаминизировать третьи блюда, в т.ч. чай.

Аскорбиновая кислота вводится из расчета суточной нормы потребности человека в витамине С:

50 мг для детей в возрасте от 6 до I2 лет,

Витаминизация проводится на пищеблоке старшей медицинской сестрой, диетсестрой или другим лицом медицинского персонала, специально выделенным для этой цели.

Витаминизация готовых блюд проводится непосредственно перед их раздачей. Подогрев витаминизированных блюд не допускается.

Способ витаминизации первых блюд: таблетки аскорбиновой кислоты, рассчитанные по числу порций (или соответственно отвешенную

аскорбиновую кислоту в порошке), кладут в чистую тарелку, куда заранее налить небольшое количество (100-200 мл) жидкой части блюда, подлежащего витаминизации, и растворяют при помешивании ложкой, после чего выливают в общую массу блюда, перемешивая половником: тарелку ополаскивают жидкой частью этого блюда, которую тоже выливают в общую массу блюда.

При витаминизации киселей аскорбиновую кислоту вводят в жидкость, в которой размешивают картофельную муку.

Приложение 4

ЗАМЕНА ПРОДУКТОВ ПО БЕЛКУ И ЖИРУ

(в граммах)*

Наименование продуктов	Количество	Химический состав			Добавить к суточному рациону (+), снять (-)
		белки	жиры	углеводы	
I	2	3	4	5	6
Замена хлеба 100 г					
Хлеб белый	100	6,97	1,2	48,19	
Мука пшеничная	70	6,55	0,71	48,97	
Макароны	70	6,55	0,59	49,86	
Крупа манная	70	6,66	0,52	49,26	
Замена картофеля 100 г					
Картофель	100	1,05	-	14,25	
Свекла	110	1,65	-	7,78	
Морковь	120	1,06	-	7,55	
Капуста	90	1,04	-	3,25	
Замена свежих яблок 100 г					
Яблоки свежие	100	0,4	-	11,01	
Сухие яблоки	20	0,46	-	12,17	
Сухие фрукты (курага)	15	0,48	-	10,29	
Замена молока 100 г					
Молоко	100	3,07	3,33	4,41	
Творог	25	3,69	4,28	0,25	Масло- 1г
Мясо	25	3,66	0,63	-	Масло+ 3г
Рыба	40	3,67	0,14	-	Масло+ 5г
Сыр	15	3,05	2,81	0,35	
Замена мяса 100 г					
Мясо	100	14,71	2,53	-	
Творог	100	14,40	17,19	0,98	Масло-15г
Рыба	100	14,43	0,58	-	Масло+ 2г
Молоко	480	14,74	15,96	21,17	Масло-13г
Яицо	140	14,78	14,04	0,6	Масло-11г

Продолжение приложения 4

I	2	3	4	5	6
Замена рыбы 100 г					
Рыба	100	9,02	0,36	-	
Мясо	60	8,83	1,52		Масло- 1г
Творог	60	8,84	10,26	0,59	Масло-10г
Молоко	300	9,21	9,99	13,23	Масло- 9г
Яйца	85	8,98	8,07	0,36	Масло- 7г
Замена творога 100 г					
Творог	100	14,40	17,10	0,98	
Мясо	100	14,71	2,53	-	Масло+15г
Рыба	160	14,43	0,58	-	Масло+17г
Молоко	460	14,12	15,32	20,29	Масло+ 2г
Яйца	140	14,78	14,04	0,6	Масло+ 3г
Замена яйца 50 г (1 шт.)					
Яйцо	50	5,28	5,02	0,22	
Творог	40	5,76	6,64	0,39	Масло- 2г
Мясо	40	5,88	1,01	-	Масло+ 4г
Рыба	60	5,41	0,22	-	Масло+ 5г
Молоко	160	4,91	5,33	7,05	
Сыр	25	5,08	4,69	0,58	

* Циркулярное письмо Министерства здравоохранения СССР № 22-14/37 от 20.05.1977 г на основании Постановления Совета Министров СССР № 826 от 10.11.1971 г.

Приложение 5
Извлечение из Санитарных правил
для предприятий общественного
питания № 1410-76 от 31.03.76

ПЕРЕЧЕНЬ

моющих средств, допущенных для мытья посуды

№ п/п	Наименование моющего средства	Назначение	Режим применения
I	2	3	4
I.	Синтетическое моющее средство "Прогресс"	для ручного мытья столовой посуды, тары и оборудования	5 г препарата на I литр воды
2.	Синтетический моющий препарат "Дон"	для ручной мойки столовой посуды	I г препарата на I литр воды
3.	Тринатрийфосфат	для ручной мойки	I0 г препарата на I литр воды
4.	Паста "Специальная-2" рецептура: алкилсульфонаты (или их смесь)- I2% триполифосфат натрия - I4% сода кальцинированная - I4% силикат или метасиликат натрия - 3%	для мытья посуды, оборудования, инвентаря	В количествах, указанных на этикетке
5.	"Посудомой" рецептура: метилсиликат натрия девятиводный - 33% натрий триполифосфат технический - 33%	для мытья столовой посуды в посудомоечной машине и вручную	I столовая ложка на I литр воды теплой, при ручной мойке
	калиевая соль дихлорциануровой кислоты технической I,5%		I чайная ложка на I литр воды
	сода кальцинированная (синтетическая) до I00%		
6.	Натрий углекислый, сода кальцинированная (техническая)	для ручной мойки	20 г на I литр воды
7.	Средство чистящее для кухни "светлый" рецептура: хлортринатрийфосфат - I0% сода кальцинированная - 3% триполифосфат натрия - 3% бикарбонат натрия до I00%	для чистки всех видов посуды (кроме полированного алюминия), газовых плит, раковин, наружной поверхности холодильников	По инструкции, указанной на этикетке

I	2	3	4
5.	Порошок синтетический "Фарфорин" *	Для механизированного мытья столовой посуды в посудомоечной машине	По инструкции, приложенной к посудомоечной машине

---

* Минздрав СССР "САНИТАРНЫЕ ПРАВИЛА по устройству и содержанию учебных заведений системы профтехобразования", Москва - 1980г.

Л 108496 от 26.05 83г
Зак 834ф Тир 200 Тип Мин-ва культуры СССР

gost.e-ecolog.ru