Федеральная служба по надзору
в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека

Сборник

нормативных правовых актов по организации питания в общеобразовательных учреждениях

Часть 2

2009
МОСКВА

gost.e-ecolog.ru

Сборник
нормативных правовых актов
по организации питания
в общеобразовательных учреждениях

Часть 2

ББК 51.23
С23

С23 **Сборник** нормативных правовых актов по организации питания в общеобразовательных учреждениях. Ч. 2.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2009.—159 с.

ISBN 5—7508—0779—7

Составители сборника: И. О. Бухаров, А. И. Верещагин, А. А. Иванов, Т. В. Кирилина.

ББК 51.23

Подписано в печать 26.01.08

Формат 60x88/16 Печ. л. 10,0

Тираж 500 экз. Заказ 1

Оригинал-макет подготовлен к печати и тиражирован
отделом издательского обеспечения
Федерального центра гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора
117105, Москва, Варшавское ш., 19а
Отделение реализации, тел./факс 952-50-89

© Роспотребнадзор, 2009
© Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2009

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека
_____ Г. Г. Онищенко
24 августа 2007 г.

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

Методические рекомендации
№ 0100/8605-07-34

Разработаны: ГУ НИИ питания РАМН (академик РАМН, проф В А Тутельян, проф. И Я Конь, к. м. н. Л. Ю. Волкова, С. А. Димитриева, к м н М. В Копытько, З. Г Ларионова, Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (О И. Аксенова, Г В Яновская); Московским Фондом Содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения (к. э. н В. И. Тобис, М Г Отришко)

Примерные меню предназначены для врачей-педиатров, врачей-диетологов, специалистов органов и учреждений Роспотребнадзора, директоров и заместителей 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 № 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 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 (Понедельник)

	Наименование блюда	Выход блюда, г	
		7—11 лет	11—18 лет
Завтрак 1	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	250
	Сыр порциями	20	30
	Масло сливочное	10	10
	Напиток кофейный на молоке	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
Обед	Салат из моркови или из моркови с яблоками	100	100
	Суп с изделиями макаронными на бульоне из птицы	250	300
	Птица отварная	100	120
	Овощи тушеные	150	200
	Кисель	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60
	Изделие кондитерское (зефир)	20	20
	Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150

День 2 (Вторник)

	Наименование блюда	Выход блюда, г	
		7—11 лет	11—18 лет
Завтрак 1	Оладьи с яблоками	150	150
	Кисло-молочный продукт	125	125
	Чай с лимоном	200	200
Обед	Салат из морской капусты	100	100
	Суп из овощей	250	300
	Рыба (треска), тушенная в томате с овощами	80	120
	Рис отварной	150	200
	Отвар из шиповника	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60
	Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150

День 3 (Среда)

	Наименование блюда	Выход блюда, г	
		7—11 лет	11—18 лет
Завтрак 1	Колбаски детские (сосиски) отварные	49	98
	Капуста тушеная	150	200
	Яйцо куриное диетическое вареное вкрутую	40	40
	Чай с сахаром	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	40	50

Обед	Салат из огурцов свежих с растительным маслом	100	100
	Борщ сибирский на мясном бульоне	250	300
	Запеканка картофельная с отварным мясом	225	300
	Компот из ягод	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60
	Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150

День 4 (Четверг)

	Наименование блюда	Выход блюда, г	
		7—11 лет	11—18 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
	Плоды и ягоды свежие на весь день	150	150

День 5 (Пятница)

	Наименование блюда	Выход блюда, г	
		7—11 лет	11—18 лет
Завтрак 1	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	Выход блюда, г	
		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
	Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150

День 7 (Понедельник)	Наименование блюда	Выход блюда, г	
		7—11 лет	11—18 лет
Завтрак 1	Каша из пшена и риса молочная жидкая («Дружба»)	200	250
	Сыр порциями	20	30
	Масло сливочное фасованное	10	10
	Какао с молоком	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
Обед	Икра из кабачков пром. производства (для питания детей и подростков)	100	100
	Суп из овощей	250	300
	Котлеты рубленные из птицы	80	100
	Изделия макаронные отварные	150	200
	Компот из ягод	200	200
	Изделие кондитерское (печенье)	20	20
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60
	Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150

День 8 (Вторник)	Наименование блюда	Выход блюда, г	
		7—11 лет	11—18 лет
Завтрак 1	Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару	120	150
	Кисло-молочный продукт	125	125
	Чай с лимоном	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	40	50

Обед	Салат из моркови, яблок, апельсинов с соусом салатным	100	100
	Борщ с капустой и картофелем	250	300
	Рыба отварная	80	120
	Соус польский	30	30
	Пюре картофельное	150	200
	Кисель	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60
	Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150

День 9 (Среда)

	Наименование блюда	Выход блюда, г	
		7—11 лет	11—18 лет
Завтрак 1	Котлета мясная натуральная рубленная	80	100
	Рис отварной	150	200
	Какао с молоком	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	40	50

Обед	Салат из огурцов свежих с зеленью и с раст маслом	100	100
	Суп крестьянский с крупой (перловой)	250	300
	Мясо, тушенное с картофелем по-домашнему	230	250
	Сок фруктовый или овощной	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60
	Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150

День 10 (Четверг)

	Наименование блюда	Выход блюда, г	
		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
	Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150

День 11 (Пятница)

	Наименование блюда	Выход блюда, г	
		7—11 лет	11—18 лет
Завтрак 1	Макароны, запеченные с сыром	200	200
	Кисло-молочный продукт	125	125
	Кофейный напиток на молоке	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
Обед	Салат из помидоров свежих с раст. маслом	100	100
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250	300
	Запеканка картофельная с мясом отварным	225	300
	Компот из свежих фруктов	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60
	Изделие кондитерское (пряник, кекс)	40	40
	Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150

День 12 (Суббота)

	Наименование блюда	Выход блюда, г	
		7—11 лет	11—18 лет
Завтрак 1	Каша пшенная молочная с тыквой	200	250
	Творожный сырок	50	50
	Чай с сахаром	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
Обед	Салат из свеклы и яблок с маслом растительным	100	100
	Щи вегетарианские со сметаной	250	300
	Рыба с гарниром (каша гречневая), запеченная в соусе молочном	220	300
	Сок фруктовый или овощной	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60
	Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150

День 13 (Понедельник)

	Наименование блюда	Выход блюда, г	
		7—11 лет	11—18 лет
Завтрак 1	Завтрак сухой из круп с молоком	200	250
	Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару	70	100
	Чай с лимоном	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
Обед	Икра кабачковая (баклажанная) для питания детей и подростков	100	100
	Суп рыбный из консервов	250	300
	Котлеты рубленые из птицы	80	100

Капуста цветная, запеченная под соусом молочным	150	200
Компот из смеси сухофруктов	200	200
Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
Хлеб ржано-пшеничный	40	60
Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150

День 14 (Вторник)

	Наименование блюда	Выход блюда, г	
		7—11 лет	11—18 лет
Завтрак 1	Колбаска детская (сосиска), запеченная в тесте	100	100
	Кисло-молочный продукт	125	125
	Напиток кофейный на молоке	200	200
Обед	Салат из помидоров свежих с раст маслом	100	100
	Борщ с капустой и картофелем	250	300
	Тефтели рыбные	80	100
	Картофель отварной	150	200
	Отвар из шиповника	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60
	Изделие кондитерское	20	20
	Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150

День 15 (Среда)

	Наименование блюда	Выход блюда, г	
		7—11 лет	11—18 лет
Завтрак 1	Пудинг из творога запеченный	180	200
	Варенье или джем	20	20
	Какао с молоком	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
Обед	Салат из огурцов свежих с раст. маслом	100	100
	Суп гороховый на мясном бульоне	250	300
	Гренки из хлеба пшеничного	15	15
	Бефстроганов из мяса отварного	80	100
	Изделия макаронные отварные	150	200
	Сок фруктовый или овощной	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60
	Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150

День 16 (Четверг)

	Наименование блюда	Выход блюда, г	
		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
	Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150

День 17 (Пятница)

	Наименование блюда	Выход блюда, г	
		7—11 лет	11—18 лет
Завтрак 1	Тефтели мясные паровые или тефтели мясные школьные	80	100
	Соус томатный (к тефтелям паровым)	30	50
	Свекла тушеная	150	200
	Кофейный напиток на молоке	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
Обед	Икра кабачковая (баклажанная) (для питания детей и подростков)	100	100
	Суп из овощей	250	300
	Птица тушеная	100	100
	Каша рассыпчатая гречневая	150	200
	Сок фруктовый или овощной	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60
	Изделие кондитерское	20	20
	Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150

День 18 (Суббота)

	Наименование блюда	Выход блюда, г	
		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
	Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150

День 19 (Понедельник)

	Наименование блюда	Выход блюда, г	
		7—11 лет	11—18 лет
Завтрак 1	Завтрак зерновой с молоком	200	250
	Сыр порциями	20	30
	Масло сливочное фасованное	10	10
	Чай с сахаром	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	40	50

Обед	Салат из моркови с изюмом	100	100
	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	300
	Птица отварная	100	120
	Рис отварной с овощами	150	200
	Компот из свежезамороженных ягод	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60
	Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150

День 20 (Вторник)

	Наименование блюда	Выход блюда, г	
		7—11 лет	11—18 лет
Завтрак 1	Суфле творожное паровое или запеченное	180	200
	Молоко сгущенное с сахаром	20	20
	Напиток кофейный на молоке	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	40	50

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

День 21 (Среда)

	Наименование блюда	Выход блюда, г	
		7—11 лет	11—18 лет
Завтрак 1	Каша пшенная молочная	200	250
	Кисло-молочный продукт	125	125
	Чай с лимоном	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
Обед	Салат из моркови с яблоками с соусом салатным	100	100
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	250	300
	Голубцы с мясом и рисом тушеные	200	300
	Компот из свежих фруктов	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60
	Изделие кондитерское	20	20
	Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150

День 22 (Четверг)

	Наименование блюда	Выход блюда, г	
		7—11 лет	11—18 лет
Завтрак 1	Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару	120	150
	Горошек зеленый консервированный	50	50
	Кисло-молочный продукт	125	125
	Какао с молоком	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
Обед	Салат из капусты белокочанной с раст маслом	100	100
	Суп крестьянский с крупой перловой	250	300
	Печень по-строгановски	100	100
	Пюре картофельное	150	200
	Сок фруктовый или овощной	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60
	Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150

День 23 (Пятница)

	Наименование блюда	Выход блюда, г	
		7—11 лет	11—18 лет
Завтрак 1	Котлета мясная натуральная рубленная	80	100
	Капуста тушеная	150	200
	Чай с сахаром	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	40	50

Обед	Салат из помидоров и огурцов свежих с раст маслом	100	100
	Суп с изделиями макаронными (лапша) на бульоне из птицы	250	300
	Птица отварная	150	120
	Картофель отварной	150	200
	Компот из сухофруктов	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60
	Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150

День 24 (Суббота)

	Наименование блюда	Выход блюда, г	
		7—11 лет	11—18 лет
Завтрак 1	Каша гречневая молочная	200	250
	Сыр порциями	20	30
	Масло сливочное фасованное	10	10
	Кофейный напиток на молоке	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	40	50

Обед	Салат из капусты, огурцов и сладкого перца с раст. маслом	100	100
	Суп картофельный на мясном бульоне	250	300
	Мясо отварное (говядина)	80	100
	Рис отварной	150	200
	Соус томатный	30	50
	Компот из плодов свежих	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60
	Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150

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	1 414,2	59	1 701,4	60
Витамины, мг				
B_1	0,6	47	0,7	49
B_2	0,98	70	1,14	67
Минеральные вещества, мг				
Кальций	528,5	48	611,4	51
Железо	11,1	93	13,4	75

gost.e-ecolog.ru