

Рекомендации
Управления Роспотребнадзора по Тульской области по вопросу
оптимального набора продуктов для организации питания с целью
формирования меню для обучающихся начальной школы
(из расчета стоимости 74 рубля)

Порядок формирования меню (примерного двухнедельного и фактического) регламентируется СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования".

В соответствии с вышеуказанным нормативно-правовым актом рацион питания обучающихся предусматривает формирование набора продуктов, предназначенных для питания детей в течение суток или иного фиксированного отрезка времени.

Для обеспечения здоровым питанием всех обучающихся образовательного учреждения необходимо составление примерного меню на период не менее двух недель (10-14 дней) в зависимости от продолжительности учебной недели, в соответствии с рекомендуемой формой составления примерного меню, а также меню-раскладок, содержащих количественные данные о рецептуре блюд (перечень ингредиентов в количествах, обеспечивающих указанный в примерном меню выход блюда).

Обязательно приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборниками рецептур. Наименования блюд и кулинарных изделий, указываемых в примерном меню, должны соответствовать их наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептур.

Форма примерного меню:

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

N рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Учитывая, что овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки, целесообразно разрабатывать меню с учетом сезонности.

Примерное меню разрабатывается юридическим лицом или индивидуальным предпринимателем, обеспечивающим питание в образовательном учреждении, и согласовывается руководителями образовательного учреждения и территориального органа исполнительной власти, уполномоченного осуществлять государственный санитарно-эпидемиологический надзор.

Примерное меню разрабатывается по возрастным группам обучающихся (7-11 и 12-18 лет).

С учетом возраста обучающихся в примерном меню должны быть соблюдены требования настоящих санитарных правил по массе порций блюд.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ МАССА ПОРЦИЙ БЛЮД (В ГРАММАХ) ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ РАЗЛИЧНОГО ВОЗРАСТА

Название блюд	Масса порций в граммах для обучающихся с 7 до 11 лет
Каша, овощное, яичное, творожное, мясное блюдо	150 - 200
Напитки (чай, какао, сок, компот, молоко, кефир и ДР-)	200
Салат	60- 100
Суп	200 - 250
Мясо, котлета	80 - 120
Гарнир	150 - 200
Фрукты	100

Производство готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых должна быть отражена рецептура и технология приготавливаемых блюд и кулинарных изделий. Описание технологического процесса приготовления блюд, в т.ч. вновь разрабатываемых блюд, должно содержать в себе рецептуру и технологию, обеспечивающую безопасность приготавливаемых блюд и их пищевую ценность.

Технологические карты должны быть оформлены по следующей форме:

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) N _____

Наименование кулинарного изделия (блюда):

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептов:

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Выход:	-		-	-

При разработке меню для питания учащихся предпочтение следует отдавать свежеприготовленным блюдам, не подвергающимся повторной термической обработке, включая разогрев замороженных блюд и предусматривающим использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, и исключать продукты с раздражающими свойствами

В примерном меню не допускается повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в последующие 2-3 дня.

Завтрак должен состоять из закуски, горячего блюда и горячего напитка, рекомендуется включать овощи и фрукты.

Обед должен включать закуску, первое, второе (основное горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы) и сладкое блюдо. В качестве закуски следует использовать салат из огурцов, помидоров, свежей или квашеной капусты, моркови, свеклы и т.п. с добавлением свежей зелени. В качестве закуски допускается использовать порционированные овощи (дополнительный гарнир). Для улучшения вкуса в салат можно добавлять свежие или сухие фрукты: яблоки, чернослив, изюм и орехи.

При разработке примерного двухнедельного меню, прием пищи (завтрак или обед), реализуемый в рамках государственной программы РФ "Развитие образования" должен включать блюда, рецептура которых обеспечит в течение двух недель (10 - 14 дней) обучающихся начальных классов следующими, обязательными пищевыми продуктами, из расчета в один день на одного человека, в объемах **не менее**:

Завтрак

Наименование продуктов	Количество продуктов, в г, мл, брутто
Картофель	40
Овощи свежие, зелень	85
Фрукты (плоды) свежие	80
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	5
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	80
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	20
Цыплята 1 категории потрошенные (куры 1 кат. п/п)	12
Рыба-филе	18
Колбасные изделия	5
Молоко (массовая доля жира 2,5%; 3,2%), кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	90
Творог (массовая доля жира не более 9%)	30
Сыр	6
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	5
Масло сливочное	10
Масло растительное	5
Яйцо диетическое (шт)	1/2

Обед

Наименование продуктов	Количество продуктов, в г, мл, брутто
Картофель	75
Овощи свежие, зелень	105
Фрукты (плоды) свежие	80
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	100
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	45
Цыплята 1 категории потрошенные (куры 1 кат. п/п)	20
Рыба-филе	40
Колбасные изделия	15
Сыр	6
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	5
Масло сливочное	10
Масло растительное	5
Яйцо диетическое (шт)	1/4

Фактический рацион питания должен соответствовать утвержденному примерному меню. В исключительных случаях допускается замена одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов, что должно подтверждаться необходимыми расчетами.

Ежедневно в обеденном зале вывешивают утвержденное руководителем образовательного учреждения меню, в котором указываются сведения об объемах блюд и названия кулинарных изделий.