

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 62,11 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.