**О введении методических рекомендаций**

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"](http://docs.cntd.ru/document/902032423).  
  
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 плодоовощные, 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"](http://docs.cntd.ru/document/902032423).  
  
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 заселения, 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 1 (Понедельник)** | Наименование блюда | | Возраст детей | | | |
|  |  | | 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 | | 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), 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 | | 7-10 лет | | 11-17 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 | | 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 | |
|  | 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 | | 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 | | 7-11 лет | | 11-18 лет | |
| **Завтрак 1** | Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару | | 120 | | 150 | |
|  | Кисломолочный 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 | | 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 |
|  | | Кисломолочный 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 | | 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 | | 7-11 лет | | 11-18 лет |
| **Завтрак 1** | | Колбаска детская (сосиска), запеченная в тесте | | 100 | | 100 |
|  | | Кисломолочный 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 | | 7-11 лет | | 11-18лет |
| **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 | | 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 | | 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 | | 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 | | 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 | | 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 |
|  | | Кисломолочный 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 | | 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 |
|  | | 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 | | 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 | 1414,2 | 59 | 1701,4 | 60 |
| Витамины, мг |  |  |  |  |
| В | 0,6 | 47 | 0,7 | 49 |
| В | 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"](http://docs.cntd.ru/document/902032423).  
  
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% |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \* Продукты с более высокой пищевой ценностью, предпочтительные для реализации. | | | |
| 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. | Сырки 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 плавленые (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 охлаждаемого прилавка |
| **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 охлаждаемого 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, сухофрукты, очищенные семена масличных культур, злаковые хлопья, сухофрукты и их смеси\* | 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.