**Рекомендуемые среднесуточные наборы продуктов для питания детей7-11 и 11-18 лет**

**Методические рекомендации**

**№ 0100/8604-07-34**

**Москва, 2007**

**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-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 №54 от 27.02.2007 «О мерах по совершенствованию санитарно-эпидемиологического надзора за организацией питания в образовательных учреждениях».**

**Разработанные наборы продуктов для детей школьного возраста включают все необходимые детям группы продуктов, ассортимент которых может меняться в пределах рекомендуемого набора 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 граммах 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 |

**Рекомендуемый ассортимент пищевых продуктов для реализации в школьных буфетах.**

**Методические рекомендации**

**№0100/8606-07-34**

**Москва**

**2007**

**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-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 №54 от 27.02.2007 «О мерах по совершенствованию санитарно-эпидемиологического надзора за организацией питания в образовательных учреждениях».**

**Реализация продуктов через школьные буфеты, является, наряду с горячими школьными завтраками и обедами, одним из важнейших факторов удовлетворения индивидуальных потребностей детей в основных пищевых веществах и энергии в условиях свободного выбора и служит существенным дополнением к разработанным меню школьных завтраков и обедов. В связи с этим, одним из условий оптимизации питания детей является правильное формирование ассортимента буфетной продукции.**

**Настоящий ассортимент пищевых продуктов, рекомендуемый для реализации через систему школьных буфетов, разработан 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. Вместе с тем, перечень предусматривает 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 санитарно-эпидемиологическую 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.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № 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% |
| 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 более10%, не подвергнутые термической обработке;  при наличии в буфетах охлаждаемого прилавка |
| 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 |
| 9. | Сыры твердые (для приготовления бутербродов)\* |  | при наличии охлаждаемого прилавка |
| 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 |
| 12. | Фруктовые и овощные салаты промышленного производства | в индивидуальной упаковке | при наличии охлаждаемого прилавка |
| 13. | Свежие овощи (помидоры, огурцы)\* |  | мытые |
| 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 |  |
| 18. | Напитки витаминизированные промышленного производства готовые или сухие инстантные (быстрорастворимые)\* |  | приготовление непосредственно перед реализацией |
| 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.) |  | в ассортименте |
| 25. | Печенье, крекеры, галеты, в т.ч. витаминизированные\* |  | в ассортименте |
| 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 |

**\* - продукты с более высокой пищевой ценностью, предпочтительные для реализации**

**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.**

**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**

**Москва**

**2007**

**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-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 №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** | **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** | **11-18 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** | **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 |  |  |  |  |
| В1 | 0,6 | 47 | 0,7 | 49 |
| В2 | 0,98 | 70 | 1,14 | 67 |
| Минеральные вещества, мг |  |  |  |  |
| Кальций | 528,5 | 48 | 611,4 | 51 |
| Железо | 11,1 | 93 | 13,4 | 75 |

Здоровое питание  
– это питание, сбалансированное по соотношению углеводы – белки – жиры, содержащее достаточно витаминов и минералов. Современная модель рационального питания имеет вид пирамиды: продукты в ней располагаются от основания к вершине по мере убывания их полезности. Ориентируясь на нее, Вы сможете составлять сбалансированный рацион на каждый день.  
  
  
Первый кирпич пищевой пирамиды – зерновой.   
Основание пирамиды образуют цельнозерновые продукты, значение которых часто не дооценивается и содержание которых в нашем меню, как правило, недостаточное. Признайтесь, часто ли Вы едите каши - гречневую, овсяную, хлеб из муки грубого помола, макароны из пшеницы твердых сортов? А их в ежедневном рационе должно быть от 6 до 9 порций! 1 порция зерновых продуктов - это 1 ломтик цельнозернового хлеба или 1,5 чашки приготовленной пасты, или 1,5 чашки приготовленного риса. Крупы (гречка, неочищенный рис, овсянка) содержат много витаминов А и Е, к тому же в них витамины не разрушаются со временем так интенсивно, как в овощах и фруктах. Конечно, определенный процент населения ест на завтрак мюсли, но все же стоит подумать о том, чтобы вернуть такие традиционные блюда, как каши с различными добавками - грибами, тыквой, репой. Это не только вкусно, но и крайне полезно. Обратите внимание: сюда не входят источники "пустых" углеводов, которые присутствуют в нашем питании: белый хлеб, булки, торты.  
  
Кирпичи 2 и 3 - овощной и фруктовый.  
Следующий уровень пирамиды - овощи и фрукты (2 отдельные группы). Овощей в дневном рационе должно быть в среднем 5 порций. Фруктов - от 3 до 5. 1 порция фруктов - это 1 средний фрукт (апельсин, яблоко) или 1 чашка нарезанных фруктов, или 1,5 чашки сока, или 1 чашка сухофруктов. Как источник витамина С рекомендуется отвар из сухих плодов шиповника, листовая зелень, красный перец, замороженная черная смородина, цитрусовые и квашеная капуста. Когда иммунная система ослаблена, это вызывает обострение различных хронических заболеваний. Так что поддержание иммунитета - это первоочередная задача. Очень важно включать в рацион ярко-желтые, оранжевые и красные овощи и фрукты (помидоры, тыкву, сладкий перец). Они содержат водорастворимый бета-каротин, предшественник витамина А, в организме превращающийся в жирорастворимый витамин А. И пейте свежевыжатые соки, причем не только фруктовые, но и овощные! Обратите внимание: если недоступны свежие фрукты, покупайте быстрозамороженные овощные смеси и фрукты, а также сухофрукты.  
  
Кирпич 4 пищевой пирамиды – мясной.  
В рационе обязательно должны присутствовать высоко протеиновые продукты, содержащие незаменимые аминокислоты: нежирное мясо, птица, рыба. Кстати, к этой же группе (а не к группе молочных продуктов) диетологами отнесен творог. Таких продуктов следует потреблять от 4 до 8 порций (1 порция: 30 г приготовленного мяса, птицы или рыбы, 1 чашка бобов, гороха или чечевицы, 1 яйцо или 2 белка, 30-60 г обезжиренного сыра, 1 чашка обезжиренного творога). В мясе содержится железо, которое является иммуномодулятором, витамины группы В (в основном в свинине). А вот сосиски, сардельки, вареные колбасы сюда не входят - мясо в них не так много, а вот жира и калорий - предостаточно! Чтобы получать в достаточном количестве микроэлемент селен, ешьте морепродукты (источник кислот омега-3 и омега-6). Обратите внимание: витамины и микроэлементы из разных типов продуктов усваиваются с разной интенсивностью.  
  
Кирпич 5 пищевой пирамиды – молочный.   
Каждый день на Вашем столе должны быть и молочные продукты - источник витаминов А и Е. Поддержать иммунитет помогут кисломолочные продукты, содержащие живые бифидо- и лактобактерии, необходимые для профилактики дисбактериоза кишечника. Молочных продуктов в ежедневном рационе должно быть 2 порции (1 порция - 1 чашка обезжиренного молока или обезжиренного йогурта, кефира). Обратите внимание: ограничивайте поступление продуктов, содержащих много животных жиров, как источника скрытого жира (сыры, мороженое, сметану, жирные соусы, майонез).  
  
Кирпич 6 пищевой пирамиды - жиросодержащий, но не жирный.  
И на самом верху пирамиды - группа жиросодержащих продуктов, куда входят орехи, животные и растительные масла. Последние - источник полезных для сердца полиненасыщенных жирных кислот. Включено в эту группу сливочное масло, но его потребление должно быть ограничено.