**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.      | ВафлиПряникиПастилаЗефирМармеладШоколадШоколадные 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.