

**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

**УТВЕРЖДАЮ**  
**Руководитель Федеральной службы**  
**по надзору в сфере защиты прав**  
**потребителей и благополучия человека**  
**Онищенко Г.Г.**  
**24 августа 2007 года**

**РЕКОМЕНДУЕМЫЕ СРЕДНЕСУТОЧНЫЕ НАБОРЫ ПРОДУКТОВ  
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 7-11 И 11-18 ЛЕТ**

**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".

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

**УТВЕРЖДАЮ**  
**Руководитель Федеральной службы**  
**по надзору в сфере защиты прав**  
**потребителей и благополучия человека**  
**Онищенко Г.Г.**  
**24 августа 2007 года**

**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**

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".

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
Обед	Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
	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

<b>День 2 (Вторник)</b>		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
		Наименование блюда	7-11 лет	11-18 лет
	<b>Завтрак 1</b>	Оладьи с яблоками	150	150
		Кисломолочный продукт	125	125
		Чай с лимоном	200	200
	<b>Обед</b>	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
	<b>День 3 (Среда)</b>		Хлеб пшеничный или зерновой	20
		Хлеб ржано-пшеничный	40	60
		Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150
		Наименование блюда	7-10 лет	11-17 лет
<b>Завтрак 1</b>		Колбаски детские (сосиски) отварные	49	98
		Капуста тушенная	150	200
		Яйцо куриное диетическое вареное вкрутую	40	40
		Чай с сахаром	200	200
<b>Обед</b>		Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
		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
<b>День 4 (Четверг)</b>			Хлеб пшеничный или зерновой	20
		Хлеб ржано-пшеничный	40	60
		Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150
		Наименование блюда	7-10 лет	11-17 лет
	<b>Завтрак 1</b>	Котлеты или биточки рыбные	80	100
		Пюре картофельное .	150	200
		Огурцы свежие	30	50
		Напиток кофейный на молоке	200	200
	<b>Обед</b>	Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
		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
<b>День 5 (Пятница)</b>		Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
		Хлеб ржано-пшеничный	40	60
		Печенье	20	20
		Плоды и ягоды свежие на весь день	150	150
		Наименование блюда	Выход блюда, г	
			7-11 лет	11-18 лет
	<b>Завтрак 1</b>	Пудинг из творога запеченный	180	200
	Джем (варенье)	20	20	

<b>День 6 (Суббота)</b>	<b>Обед</b>	Чай с лимоном	200	200	
		Хлеб пшеничный или зерновой	40	50	
		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	
		Фрукты и ягоды свежие на весь день	150	150	
<b>День 7 (Понедельник)</b>	<b>Завтрак 1</b>	Наименование блюда	7-11 лет	11-18 лет	
		Каша гречневая молочная	200	250	
		Творожный сырок	50	50	
		Чай с сахаром	200	200	
		<b>Обед</b>	Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
			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		
Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед	150		150		
<b>День 8 (Вторник)</b>	<b>Завтрак 1</b>	Наименование блюда	Выход блюда, г		
			7-11 лет	11-18 лет	
		Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	200	250	
		Сыр порциями	20	30	
		Масло сливочное фасованное	10	10	
		Какао с молоком	200	200	
		<b>Обед</b>	Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
			Икра из кабачков пром. производства (для питания детей и подростков)	100	100
			Суп из овощей	250	300
			Котлеты рубленые 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		
Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед	150		150		
<b>День 8 (Вторник)</b>	<b>Завтрак 1</b>	Наименование блюда	7-11 лет	11-18 лет	
		Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару	120	150	
		Кисломолочный продукт	125	125	
		Чай с лимоном	200	200	
		<b>Обед</b>	Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
			Салат из моркови, яблок, апельсинов с	100	100

соусом салатным		
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
Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150

**День 9 (Среда)**

		Выход блюда, г		
		7-11 лет	11-18 лет	
<b>Завтрак 1</b>	Котлета мясная натуральная рубленая	80	100	
	Рис отварной	150	200	
	Какао с молоком	200	200	
	<b>Обед</b>	Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
		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	
	Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150	

**День 10 (Четверг)**

		Выход блюда, г	
		7-11 лет	11-18 лет
<b>Завтрак 1</b>	Пудинг из творога запеченный	180	200
	Молоко сгущенное с сахаром	20	20
	Чай с лимоном	200	200
<b>Обед</b>	Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
	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
Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150	

**День 11 (Пятница)**

		Выход блюда, г	
		7-11 лет	11-18 лет
<b>Завтрак 1</b>	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	200
	Кисломолочный продукт	125	125
	Кофейный напиток на молоке	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
<b>Обед</b>	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

<b>День 12 (Суббота)</b>		Хлеб ржано-пшеничный	40	60
		Изделие кондитерское (пряник, кекс)	40	40
		Флоды и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150
		Наименование блюда	7-11 лет	11-18 лет
	<b>Завтрак 1</b>	Каша пшеничная молочная с тыквой	200	250
		Творожный сырок	50	50
		Чай с сахаром	200	200
	<b>Обед</b>	Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
		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
<b>День 13 (Понедельник)</b>		Флоды и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150
		Наименование блюда	Выход блюда, г	
			7-11 лет	11-18 лет
	<b>Завтрак 1</b>	Завтрак сухой из круп с молоком	200	250
		Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару	70	100
		Чай с лимоном	200	200
	<b>Обед</b>	Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
		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
<b>День 14 (Вторник)</b>		Флоды и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150
		Наименование блюда	7-11 лет	11-18 лет
	<b>Завтрак 1</b>	Колбаска детская (сосиска), запеченная в тесте	100	100
		Кисломолочный продукт	125	125
		Напиток кофейный на молоке	200	200
	<b>Обед</b>	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
	<b>День 15 (Среда)</b>		Флоды и ягоды свежие на завтрак и обед	150
		Наименование блюда	7-11 лет	11-18 лет
<b>Завтрак 1</b>		Пудинг из творога запеченный	180	200

		Варенье или джем	20	20
		Какао с молоком	200	200
		Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
	<b>Обед</b>	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
		Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150
<b>День 16 (Четверг)</b>		Наименование блюда	7-11 лет	11-18 лет
	<b>Завтрак 1</b>	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
	<b>Обед</b>	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
		Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150
<b>День 17 (Пятница)</b>		Наименование блюда	7-11 лет	11-18 лет
	<b>Завтрак 1</b>	Тефтели мясные паровые или тефтели мясные школьные	80	100
		Соус томатный (к тефтелям паровым)	30	50
		Свекла тушенная	150	200
		Кофейный напиток на молоке	200	200
		Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
	<b>Обед</b>	Икра кабачковая (баклажанная) (для питания детей и подростков)	100	100
		Суп из овощей	250	300
		Птица тушенная	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
		Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150
<b>День 18 (Суббота)</b>		Наименование блюда	7-11 лет	11-18 лет
	<b>Завтрак 1</b>	Каша манная молочная жидкая	200	250
		Пирожок печеный (с яблоком)	80	80
		Чай с сахаром	200	200
		Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
	<b>Обед</b>	Салат из огурцов и помидоров свежих с р/м	100	100

<b>День 19 (Понедельник)</b>		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	
		Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150	
		Наименование блюда	7-11 лет	11-18 лет	
	<b>Завтрак 1</b>		Завтрак зерновой с молоком	200	250
			Сыр порциями	20	30
			Масло сливочное фасованное	10	10
			Чай с сахаром	200	200
		<b>Обед</b>	Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
			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 свежемороженых ягод	200	200	
		Хлеб пшеничный или зерновой	20	30	
		Хлеб ржано-пшеничный	40	60	
		Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150	
<b>День 20 (Вторник)</b>		Наименование блюда	7-11 лет	11-18 лет	
<b>Завтрак 1</b>		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	
	<b>Обед</b>	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	
		Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150	
<b>День 21 (Среда)</b>		Наименование блюда	Выход блюда, г		
			7-11 лет	11-18 лет	
<b>Завтрак 1</b>		Каша пшенная молочная	200	250	
		Кисломолочный продукт	125	125	
		Чай с лимоном	200	200	
		Хлеб пшеничный или зерновой	40	50	
	<b>Обед</b>	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	

<b>День 22 (Четверг)</b>		Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150	
	<b>Завтрак 1</b>		Наименование блюда	7-11 лет	11-18 лет
			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
	<b>Обед</b>		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
<b>День 23 (Пятница)</b>		Наименование блюда	Выход блюда, г		
	<b>Завтрак 1</b>		7-11 лет	11-18 лет	
			Котлета мясная натуральная рубленая	80	100
			Капуста тушеная	150	200
			Чай с сахаром	200	200
	<b>Обед</b>		Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
			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
	<b>День 24 (Суббота)</b>		Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150
		<b>Завтрак 1</b>		Наименование блюда	7-11 лет
			Каша гречневая молочная	200	250
			Сыр порциями	20	30
			Масло сливочное фасованное	10	10
			Кофейный напиток на молоке	200	200
<b>Обед</b>			Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
			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 <sub>1</sub>	0,6	47	0,7	49
В <sub>2</sub>	0,98	70	1,14	67
Минеральные вещества, мг				
Кальций	528,5	48	611,4	51
Железо	11,1	93	13,4	75

**УТВЕРЖДАЮ**  
**Руководитель Федеральной службы по**  
**надзору в сфере защиты прав**  
**потребителей и благополучия человека**  
**Онищенко Г.Г.**  
**24 августа 2007 года**

**РЕКОМЕНДУЕМЫЙ АССОРТИМЕНТ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ  
ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ В ШКОЛЬНЫХ БУФЕТАХ**

**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., Дмитриева 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".

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

№ п/п	Наименование пищевых продуктов	Масса (объем) порции, упаковки	Примечания
<b>Молоко и кисломолочные продукты</b>			
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
<b>Фрукты и овощи</b>			
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	
<b>Колбасные изделия</b>			
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

<b>Напитки</b>			
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.	Сокодержущие безалкогольные напитки, в том числе обогащенные микронутриентами, с пониженным содержанием сахара		
22.	Кисели витаминизированные из концентрата быстрого приготовления		приготовление непосредственно перед реализацией
<b>Хлебобулочные изделия</b>			
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 печенье 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
<b>Кондитерские изделия, в том числе обогащенные витаминами и микроэлементами</b>			
32.	Вафли Пряники Пастила Зефир Мармелад Шоколад Шоколадные конфеты	в индивидуальной упаковке	в ассортименте
<b>Орехи и сухофрукты</b>			
33.	Орехи, сухофрукты, очищенные семена масличных культур, злаковые хлопья, сухофрукты и их смеси*	в порционной упаковке	
<b>Сахар в порционной упаковке</b>			
<b>Прочие продукты</b>			
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.

Электронный текст документа  
подготовлен ЗАО "Кодекс" и сверен по:  
рассылка