ПРОЕКТ

**Алгоритм составления типового меню, отвечающего принципам здорового питания, с целью организации бесплатного одноразового горячего питания, для обучающихся общеобразовательных организаций, осуществляющих образовательную деятельность по образовательным программам начального общего образования**

 1. Настоящий Алгоритм составления типового меню, отвечающего принципам здорового питания, с целью организации бесплатного одноразового горячего питания, для обучающихся общеобразовательных организаций, осуществляющих образовательную деятельность по образовательным программам начального общего образования (далее – Алгоритм), разработан в соответствии с Федеральным законом от 30 марта 1999 года «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», Федеральным законом от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепцией демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной Указом Президента Российской Федерации от 9 октября 2007 года № 1351, Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования СанПиН 2.4.5.2409-08, утвержденными постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 23 июля 2008 года № 45, Основами государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения на период до 2020 года, утвержденными распоряжением Правительства Российской Федерации от 25 октября 2010 года № 1873-р, методическими рекомендациями по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений, утвержденными приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации и Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 марта 2012 года № 213н/178.

 2. Процесс составления типового меню содержит средства для описания рецептур блюд и связанных с этим расчетов норм закладки продуктов и пищевой ценности.

2.1. Для организованного питания обучающихся организаций начального общего образования рецептуры блюд должны соответствовать особенностям и требованиям, указанным в законодательстве Российской Федерации, а также изложенным в санитарных правилах и методических рекомендациях, указанных в пункте 1 настоящего Алгоритма, в частности:

а) запрещается использование продуктов с раздражающими и возбуждающими свойствами;

б) запрещается использование некоторых технологий приготовления, негативно влияющих на состояние здоровья обучающихся общеобразовательных организаций, осуществляющих образовательную деятельность по образовательным программам начального общего образования (далее - обучающиеся организаций начального общего образования) (обжаривание, пассеровка и пр.);

в) рекомендуется использование определенных видов кулинарной обработки, не наносящих вред здоровью обучающихся организаций начального общего образования.

2.2. Организация начального общего образования разрабатывает блюда самостоятельно, с учетом всех требований и правил, установленных законодательством Российской Федерации и изложенных в санитарных правилах и методических рекомендациях, указанных в пункте 1 настоящего Алгоритма.

2.3. Наличие типового меню обязательно для каждого пищеблока организованного питания обучающихся организаций начального общего образования.

2.4. Типовое меню составляется на период не менее двух недель с приложением меню-раскладок, содержащих количественные данные рецептуры блюд.

2.5. Типовое меню разрабатывается с учетом сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам обучающихся.

2.6. Структура типового меню должна соответствовать структуре питания в течение дня и отдельных приемов пищи, обеспечивая процентное соотношение суточной нормы приема пищи соответственно (завтрак - 25% суточного рациона, обед – 35%, ужин –20–25%, полдник – 15–20%).

2.7. При составлении типового меню следует определить последовательность приема пищи, пищевую ценность предполагаемых блюд, стоимость их изготовления.

При подборе блюд для включения в меню следует учитывать:

а) адекватность рецептур блюд области применения «питание младших школьников»;

б) возможность приготовления блюд на имеющемся оборудовании и с учетом подготовленности персонала;

в) сложившееся отношение потребителей (обучающихся и их родителей (законных представителей)) к ранее приготовляемым блюдам.

2.8. Типовое меню должно обеспечивать разнообразие блюд на один и тот же прием пищи в разные дни, в зависимости от количества дней цикла меню.

2.9. Каждое подобранное блюдо должно иметь однозначную технологическую карту, не допускающую многозначных толкований по составу и нормам закладки продуктов. При составлении типового меню технологическая карта каждого блюда должна содержать ссылку на сборник рецептур, год издания сборника, автора сборника и номер рецптуры.

2.10. При оценке итоговых показателей получившегося рациона следует учитывать:

а) требования действующих санитарных правил в части соблюдения натуральных норм и норм по характеристикам пищевой ценности. Приоритет при анализе соблюдения норм следует отдавать натуральным нормам, не опасаясь превышения показателей по пищевой ценности;

б) требования о равномерности пищевого рациона между днями и в течение дня (не более 5% отклонений). Основным ориентирующим показателем является соблюдение среднедневных показателей и отсутствие резких (более 25%) расхождений между днями.

2.11. Оформленные в результате разработки рациона отчеты являются технологической документацией для пищеблока, кладовщика при заказе продуктов и для заключения контракта с поставщиком.

2.12. Типовое меню рекомендовано составлять в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования СанПиН 2.4.5.2409-08, утвержденными постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 23 июля 2008 года № 45

 3. Участниками взаимодействия при составлении типового меню для младших школьников, обучающихся в организациях начального общего образования, отвечающего принципам здорового питания, с целью организации бесплатного одноразового горячего питания, являются:

 а) руководитель организации начального общего образования;

 б) технолог (инженер-технолог) общественного питания организации начального общего образования;

 в) ответственный представитель Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Республике Алтай;

 г) медицинская сестра по диетическому питанию организации начального общего образования;

 д) шеф-повар организации начального общего образования;

 е) ответственный представитель Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Алтай»;

 ж) ответственный представитель из числа родителей (законных представителей) обучающихся, состоящий в родительском комитете организации начального общего образования.

 3. Взаимодействие осуществляется в следующем порядке:

 **3.1.Технолог (инженер-технолог) общественного питания организации начального общего образования:**

 3.1.1. Определяет набор необходимых продуктов для типового меню и рассчитывает количество продуктов для получения готовых блюд, включенных в типовое меню;

 3.1.2. Разрабатывает типовое меню, с учетом возрастных пищевых потребностей обучающихся организации начального общего образования, в соответствии с санитарными правилами и методическими рекомендациями, указанными в пункте 1 настоящего Алгоритма;

 3.1.3. Составляет технологические карты блюд, включенных в типовое меню;

3.1.4. Несет ответственность за исправность оборудования и качество готовых блюд.

3.1.5. Исследует факторы, имеющие значение для успешной реализации оказываемых услуг, спроса, причины его повышения и снижения, дифференциацию от платежной способности организации общего начального образования;

3.1.6. Составляет необходимые учетные документы;

3.1.7. Технолог (инженер-технолог) общественного питания при составлении типового меню руководствуется рекомендациями шеф-повара организации начального общего образования и медицинской сестры по диетическому питанию организации начального общего образования.

**3.2. Шеф-повар организации начального общего образования:**

3.2.1. Согласовывает технологические карты блюд, включенных в типовое меню либо, в случае необходимости, вносит корректировки в них, обеспечивая разнообразие ассортимента;

3.2.2. Сообщает технологу (инженеру-технологу) общественного питания организации начального общего образования о возможности (невозможности) изготовления блюд, включенных в типовое меню, учитывая особенности их приготовления, наличие необходимого оборудования, стоимость блюд;

3.2.3. Осуществляет непосредственное руководство работой поваров, в зависимости от их специализации и степени сложности, при изготовлении блюд, включенных в типовое меню;

3.2.4. Несет ответственность за качество готовых блюд;

3.2.5. Планирует потребности организации начального общего образования в трудовых и материальных ресурсах в рамках обеспечения функционирования типового меню.

3.2.6. Шеф-повар руководствуется в своей деятельности рекомендациями медицинской сестры по диетическому питанию организации начального общего образования.

**3.3. Медицинская сестра по диетическому питанию организации начального общего образования:**

3.3.1. Принимает непосредственное участие в составлении рациона типового меню во взаимодействии с технологом (инженером-технологом) общественного питания и шеф-поваром организации начального общего образования;

3.3.2. Обеспечивает соблюдение принципов рационального питания с учетом норм физиологических потребностей и биологических свойств пищевых продуктов;

3.3.3. Проводит консультационно-просветительскую деятельность с педагогами, родителями (законными представителями) обучающихся и с лицами, участвующими в разработке и составлении типового меню, по вопросам здорового и правильного питания;

3.3.4. Осуществляет контроль по недопущению использования продуктов, запрещенных и (или) нежелательных к приему в организациях начального общего образования;

3.3.5. Осуществляет контроль правильности закладки пищевых продуктов, выполнения технологических методов приготовления для различных диет.

3.3.6. Осуществляет контроль соблюдения физиологических норм питания с учетом возраста обучающихся. Ведет подсчет химического анализа энергоценности и калорийности пищевого рациона обучающихся;

3.3.7. Вносит необходимые рекомендации по совершенствованию типового меню.

**3.4. Руководитель организации начального общего образования:**

3.4.1. Несет ответственность за соблюдение норм питания обучающихся в организации начального общего образования;

3.4.2. Доводит до сведения технолога (инженера-технолога) общественного питания и медицинской сестры по диетическому питанию информацию о количестве обучающихся, нуждающихся в специализированном меню (основном меню с заменой продуктов);

3.4.3. Несет ответственность за соблюдением своевременной подготовки всех необходимых документов в полном объеме;

3.4.4. Обеспечивает техническую (помещение, оборудование, поставка продуктов) возможность для приготовления блюд, включенных в типовое меню.

3.4.5. Утверждает типовое меню.

3.4.6. После утверждения типового меню направляет его ответственному представителю из числа родителей (законных представителей) обучающихся, состоящему в родительском комитете организации начального общего образования для дальнейшего согласования.

3.4.7. После согласования типового меню с ответственным представителем из числа родителей (законных представителей) обучающихся, состоящим в родительском комитете организации начального общего образования, в течение 3 рабочих дней направляет типовое меню для согласования в Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Республике Алтай.

В случае возврата типового меню ответственным представителем из числа родителей (законных представителей) обучающихся, состоящим в родительском комитете организации начального общего образования, для учета корректировок и рекомендаций родителей, в течение 10 рабочих дней вносит соответствующие изменения и направляет на повторное согласование.

**3.5. Ответственный представитель из числа родителей (законных представителей) обучающихся, состоящий в родительском комитете организации начального общего образования:**

3.5.1. Ознакамливается с предварительным рационом типового меню обучающихся после его составления в порядке, установленном пунктами 3.1.1. – 3.4.7.;

3.5.2. Вносит предложения по улучшению рациона блюд, включенных в типовое меню с учетом пожеланий большинства родителей (законных представителей) обучающихся и обучающихся организации начального общего образования;

3.5.3. Согласовывает окончательный вариант типового меню.

3.5.4. Ответственный представитель из числа родителей (законных представителей) обучающихся, состоящий в родительском комитете организации начального общего образования при участии в составлении типового меню руководствуется рекомендациями технолога (инженера-технолога) общественного питания, шеф-повара организации начального общего образования и медицинской сестры по диетическому питанию организации начального общего образования.

**3.6. Ответственный представитель Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Республике Алтай:**

3.6.1. Осуществляет контроль за соблюдением федерального законодательства Российской Федерации и регионального законодательства Республики Алтай в части санитарно-эпидемиологических требований к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования;

3.6.2. Рассматривает разработанное типовое меню, утвержденное руководителем организации начального общего образования в течение 14 рабочих дней с момента его получения;

3.6.3. Вносит предложения по улучшению типового меню с учетом санитарно-эпидемиологических требований к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования;

3.6.4. Согласовывает (возвращает для доработки) разработанное типовое меню.

**3.7. Ответственный представитель Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Алтай»:**

3.7.1. Рассматривает разработанное типовое меню, утвержденное руководителем организации начального общего образования, согласованное с ответственным представителем из числа родителей (законных представителей) обучающихся, состоящим в родительском комитете организации начального общего образования, в течение 14 рабочих дней со дня его получения;

3.7.2. Проводит санитарно-эпидемиологическую экспертизу типового меню;

3.7.3. Составляет экспертное заключение о соответствии (несоответствии) типового меню санитарно-эпидемиологическим требованиям, установленных законодательством Российской Федерации.

ПРИЛОЖЕНИЕ

**Примерное меню**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 | 209 |
|     | 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 | 400 |
|     | 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: порция,  ми | 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 вермишелевые 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 | 60 | 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 | 11-10 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 |

|  |  |
| --- | --- |
| РуководительФедеральной службыпо надзору в сферезащиты прав потребителейи благополучия человека | Онищенко Г.Г. |