

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";

- 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	200	200

витаминизированные		
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  
N 0100/8605-07-34

Разработано:

ГУ НИИ питания РАМН

Академик РАМН, проф. Тутельян В.А., проф. Конь И.Я., к.м.н. Волкова Л.Ю.,  
Димитриева С.А., к.м.н. Копытько М.В., Ларионова З.Г.

Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и  
благополучия человека

Аксенова О.И., Яновская Г.В.

Московским фондом содействия санитарно-эпидемиологическому  
благополучию населения

к.э.н. Тобис В.И., Отришко М.Г.

Примерные меню предназначены для врачей органов государственного санитарно-эпидемиологического надзора, врачей-педиатров, врачей-диетологов, специалистов органов и учреждений Роспотребнадзора, директоров и зам. директоров по социальным вопросам образовательных учреждений, специалистов предприятий различных форм собственности, организующих питание учащихся в школах и других специалистов, участвующих в организации питания учащихся образовательных учреждений.

Примерные меню завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 и 11-18 лет в образовательных учреждениях разработаны в соответствии с Концепцией государственной политики в области здорового питания населения РФ, указывающей, что организация питания школьников принадлежит к числу приоритетных направлений деятельности органов здравоохранения, госсанэпидслужбы и органов образования, а также в соответствии с распоряжением Президента РФ, постановлением Правительства РФ и приказом Руководителя Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека N 54 от 27.02.2007 "О мерах по совершенствованию санитарно-эпидемиологического надзора за организацией питания в образовательных учреждениях".

Горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению. Организация полноценного горячего питания является, однако, сложной задачей, одним из важнейших звеньев которой служит разработка меню школьных завтраков и обедов, соответствующих современным научным принципам оптимального (здорового) питания и обеспечивающих детей всеми необходимыми им пищевыми веществами. Разработка таких рационов зависит от местных традиций питания, экономических возможностей региона, особенностей организации питания и многих других факторов. Вместе с тем, представляется важным возможность использования при разработке меню для конкретных школьных учреждений примерного меню, которое должно рассматриваться как научно обоснованный ориентир. С этой целью ГУ НИИ питания РАМН, совместно с Роспотребнадзором, Московским Фондом Содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию заселения, разработал рационы школьных завтраков и обедов. Разработка этих рационов была основана на следующих принципах:

1. необходимость удовлетворения потребности детей в энергии за счет школьных завтраков на 25% и за счет обедов на 30%;
2. максимальное разнообразие продуктов и блюд, одним из подходов к реализации которого является разработка не 10-14 дневного меню, а 20-24 дневного меню и включение в него всех групп продуктов, в т.ч. мяса, овощей, рыбы и др.

Разработанные меню предназначены для использования в практике работы школьных пищеблоков, школьно-базовых столовых, органов и учреждений Роспотребнадзора.

Рекомендуемые меню могут быть использованы без изменений, либо с учетом пищевых предпочтений детей, а также в зависимости от типа и оборудования пищеблоков ГОУ.

День 1  
(Понедельник)

	Наименование блюда	Возраст детей	
		7-11 лет	11-18 лет
Завтрак 1	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	250
	Сыр порциями	20	30
	Масло сливочное	10	10
	Напиток кофейный на молоке	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
	Обед	Салат из моркови или из моркови с яблоками	100
	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	Возраст детей	
		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		
	Фрукты 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	
		Фрукты 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
	Фрукты 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 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

День 8 (Вторник)

	Наименование блюда	7-11 лет	11-18 лет

			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 рубленая	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
Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150

День 10 (Четверг)

Завтрак 1

Наименование блюда	7-11 лет	11-18 лет
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
Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150

День 11 (Пятница)

Завтрак 1

Наименование блюда	Выход блюда, г	
	7-11 лет	11-18 лет
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
Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150

День 12 (Суббота)

Завтрак 1

Обед

Наименование блюда		7-11 лет	11-18 лет
Завтрак 1	Каша пшенная молочная с тыквой	200	250
	Творожный сыр	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
	Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150

День 13  
(Понедельник)

Завтрак 1

Обед

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	150	200

соусом молочным		
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)

Завтрак 1

Наименование блюда	7-11 лет	11-18 лет
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)

Завтрак 1

Наименование блюда	7-11 лет	11-18лет
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 тушенная	150	200
		Кофейный напиток на молоке	200	200
		Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
Обед		Икра кабачковая (баклажанная) (для	100	100

питания детей и подростков)		
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)

Завтрак 1

Наименование блюда	7-11 лет	11-18 лет
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)

Завтрак 1

Наименование блюда	7-11 лет	11-18 лет
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 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

День 20 (Вторник)

Завтрак 1

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

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
	Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150

День 21 (Среда)

Завтрак 1

Наименование блюда		Выход блюда, г	
		7-11 лет	11-18 лет
Завтрак 1	Каша пшенная молочная	200	250
	Кисломолочный продукт	125	125

Обед	Чай с лимоном	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
	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)

Завтрак 1

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

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 рубленая	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		150	150

обед		
------	--	--

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.,  
Димитриева С.А., к.м.н. Копытько М.В., Ларионова З.Г.

Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и  
благополучия человека

Аксенова О.И., Яновская Г.В.

Московским фондом содействия санитарно-эпидемиологическому  
благополучию населения

к.э.н. Тобис В.И., Отришко М.Г.

Настоящий документ предназначен для врачей органов государственного санитарно-эпидемиологического надзора, врачей-педиатров, врачей-диетологов, специалистов органов и учреждений Роспотребнадзора, директоров и зам. директоров по социальным вопросам образовательных учреждений, специалистов предприятий различных форм собственности, организующих питание учащихся в школах и других специалистов, участвующих в организации питания учащихся образовательных учреждений.

Настоящий документ разработан в соответствии с Концепцией государственной политики в области здорового питания населения РФ, указывающей, что организация питания школьников принадлежит к числу приоритетных направлений деятельности органов здравоохранения, госсанэпидслужбы и органов образования, а также в соответствии с распоряжением Президента РФ,

постановлением Правительства РФ и приказом Руководителя Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека N 54 от 27.02.2007 "О мерах по совершенствованию санитарно-эпидемиологического надзора за организацией питания в образовательных учреждениях".

Реализация продуктов через школьные буфеты является, наряду с горячими школьными завтраками и обедами, важнейшим фактором удовлетворения потребности детей в основных пищевых веществах и энергии. В связи с этим, одним из важных условий оптимизации питания детей является формирование ассортимента буфетной продукции.

Настоящий ассортимент пищевых продуктов, рекомендуемый для реализации через систему школьных буфетов, разработанный ГУ НИИ питания РАМН, Роспотребнадзором и Московским фондом содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения, основан на современных представлениях об оптимальном питании и включает преимущественно продукты с наиболее высокой пищевой ценностью. При этом в перечне проведено деление продуктов на продукты с более высокой и менее высокой пищевой ценностью. В рекомендуемый ассортимент продуктов включены преимущественно готовые к употреблению пищевые продукты промышленного производства в индивидуальной упаковке, что обеспечивает их гигиеническую безопасность.

Ассортимент является рекомендуемым и может использоваться в качестве основы для разработки ассортимента буфетной продукции в конкретных школьных учреждениях по согласованию с местными органами Роспотребнадзора.

Наряду с рекомендуемыми продуктами ассортимент включает перечень пищевых продуктов, не рекомендуемых для реализации в школьных буфетах, к которым относятся многие продукты, популярные среди школьников, но характеризующихся низкой пищевой ценностью.

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

N п/п	Наименование пищевых продуктов	Масса (объем) порции, упаковки	Примечания
<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
Фрукты и овощи			
11.	Свежие фрукты (яблоки, груши, мандарины, апельсины, бананы, киви и др.)*		мытые
* Продукты с более высокой пищевой ценностью, предпочтительные для реализации.			
12.	Фруктовые и овощные салаты промышленного производства	в индивидуальной упаковке	при наличии охлаждаемого прилавка
13.	Свежие овощи (помидоры, огурцы)*		мытые
* Продукты с более высокой пищевой ценностью, предпочтительные для реализации.			
14.	Консервированные фрукты и овощи, фруктовые и овощные пюре промышленного производства	в мелкоштучной упаковке	
Колбасные изделия			
15.	Сосиски, колбаски детские и сардельки (специализированные виды для школьного питания), в т.ч. в тесте		при условии обеспечения термической обработки в условиях школьного буфета
16.	Колбасы варено-копченые (для приготовления бутербродов), специализированные виды для школьного питания		при наличии охлаждаемого прилавка



Напитки			
17.	Соки и нектары плодовые (фруктовые) и овощные натуральные промышленного производства*	в мелкоштучной упаковке	
* Продукты с более высокой пищевой ценностью, предпочтительные для реализации.			
18.	Напитки витаминизированные промышленного производства готовые или сухие инстантные (быстрорастворимые)*		приготовление непосредственно перед реализацией
* Продукты с более высокой пищевой ценностью, предпочтительные для реализации.			
19.	Бутилированная вода для питья - минеральная питьевая, негазированная и слабогазированная	в мелкоштучной упаковке	
20.	Чай, какао или кофейный напиток, напиток шиповника		
21.	Сокосодержащие безалкогольные напитки, в том числе обогащенные микронутриентами, с пониженным содержанием сахара		
22.	Кисели витаминизированные из концентрата быстрого приготовления		приготовление непосредственно перед реализацией
Хлебобулочные изделия			
23.	Хлеб (ржано-пшеничный, зерновой с отрубями), а также специализированные виды хлебобулочных изделий, обогащенных микронутриентами		хлеб "Молодецкий", "Школьный", "Студенческий" и др., булочки "Школьные"
24.	Мучные печеные кулинарные		ассортименте

	изделия (пирожки с джемом, капустой, картофелем, рисом и др.)		
25.	Печенье, крекеры, галеты, в т.ч. витаминизированные*		в ассортименте
<p>* Продукты с более высокой пищевой ценностью, предпочтительные для реализации.</p>			
26.	Сладкие блюда собственного приготовления (яблоки запеченные, яблоки, фаршированные фруктами, овощными и крупяными начинками, шарлотка, фруктовые и молочные желе)		при наличии охлаждаемого прилавка, срок реализации не более 3 часов
27.	Варенье, джем, повидло, мед	в порционной упаковке	в ассортименте
28.	Сухарики пшеничные и ржаные	в мелкоштучной упаковке	без жгучих специй
29.	Поп-корн	в мелкоштучной расфасовке	
30.	Пицца школьная в ассортименте		при условии обеспечения термической обработки в условиях школьного буфета
31.	Завтраки сухие (крупяные, картофельные), в т.ч. витаминизированные	в порционной упаковке	в ассортименте
Кондитерские изделия, в том числе обогащенные витаминами и микроэлементами			
32.	Вафли Пряники Пастила Зефир Мармелад Шоколад Шоколадные конфеты	в индивидуальной упаковке	в ассортименте
Орехи и сухофрукты			

33.	Орехи, сухофрукты, очищенные семена масличных культур, злаковые хлопья, сухофрукты и их смеси*	в порционной упаковке	
Сахар в порционной упаковке			
Прочие продукты			
34.	Бульон куриный из натурального концентрата промышленного производства		Приготовление непосредственно перед реализацией

### **ПЕРЕЧЕНЬ**

#### **пищевых продуктов, не рекомендуемых для реализации в школьных буфетах**

1. Чипсы.
2. Гамбургеры, чизбургеры.
3. Сосательные и жевательные конфеты с высоким содержанием сахара.
4. Сильногазированные напитки.
5. Мучные жареные кулинарные изделия.
6. Кумыс и другие кисломолочные продукты с содержанием этанола (более 0,5%).
7. Безалкогольные тонизирующие напитки.
8. Натуральный кофе.