

УТВЕРЖДАЮ

Главный государственный  
санитарный врач по г. Москве

Н.Н. Филатов

19 августа 2002 года

Дата введения

1 сентября 2002 года

Срок действия

до 1 сентября 2005 года

## **2.4. ГИГИЕНА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

### **2.4.5. Детское питание**

#### **ФОРМИРОВАНИЕ РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗОВАННЫХ КОЛЛЕКТИВАХ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ ПОВЫШЕННОЙ ПИЩЕВОЙ И БИОЛОГИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ**

#### **ВРЕМЕННЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ Г. МОСКВЫ**

**МосМР 2.4.5.005-02**

**(с изменениями и дополнениями от 04.03.2003)**

### **1. Введение**

Рациональное (здоровое) питание детей является необходимым условием обеспечения их здоровья, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов, способности к обучению во все возрастные периоды. Приоритетная роль питания в поддержании здоровья детей и подростков закреплена постановлением Правительства Российской Федерации в Концепции государственной политики в области здорового питания населения Российской Федерации до 2005 года.

Следует подчеркнуть однако, что широкие эпидемиологические исследования, проведенные в последние годы специалистами НИИ питания РАМН, НЦ здоровья детей РАМН и других медицинских учреждений страны, выявили значительные нарушения в структуре питания и пищевом статусе детей и подростков. К их числу относятся: существенные отклонения от рекомендуемых норм потребления пищевых веществ детьми дошкольного и школьного возраста; нарушения в сбалансированности рационов в школьных учреждениях; снижение показателей физического развития. Особенно серьезной проблемой является дефицит ряда микронутриентов и, в частности, витамина С (у 60-70% обследованных детей), а также витаминов А, В1, В2, бета-каротина; железа, кальция (у 30-40% детей); йода (у 70-80% детей) и др.

Отмеченные нарушения питания детей и подростков служат одной из важных причин возникновения алиментарно-зависимых заболеваний, к числу которых могут быть отнесены: высокая частота заболеваний желудочно-кишечного тракта, занимающих первое место в структуре общей заболеваемости школьников; анемия; болезни обмена веществ (в первую очередь, ожирение и сахарный диабет), распространенность которых значительно увеличилась за последние годы.

В связи с этим организация рационов питания во время пребывания учащихся в школе является одним из важных факторов профилактики заболеваний и поддержания здоровья детей и подростков.

При этом особенно существенным является обогащение рациона основными микронутриентами с целью профилактики их дефицита. Исходя из изложенного в настоящих Методических рекомендациях рассмотрены основные подходы к организации рационов питания в общеобразовательных учреждениях и приведены рекомендуемые меню экспресс-завтраков, горячих завтраков и обедов с использованием продуктов с повышенной биологической и пищевой ценностью, в том числе обогащенных микронутриентами.

В рекомендациях приведен также широкий ассортимент продуктов с повышенной пищевой и биологической ценностью, которые могут использоваться для разработки альтернативных рационов и меню предприятиями, ответственными за организацию питания школьников.

## **2. Область применения**

2.1. Настоящие Методические рекомендации разработаны в соответствии с требованиями и на основании Федеральных законов "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения", "О качестве и безопасности пищевых продуктов", постановления Правительства Москвы от 18.07.2000 N 546 "О городской программе "Совершенствование организации питания учащихся города на основе внедрения новых технологий приготовления пищи и форм обслуживания на период с 2000 по 2003 г.", в целях реализации Концепции государственной политики в области здорового питания населения Российской Федерации на период до 2005 года, одобренной постановлением Правительства Российской Федерации от 10.08.98 N 917, выполнения приказа Минздрава России от

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.

14.12.99 N 444 "О мерах по профилактике заболеваний, связанных с дефицитом йода и других микронутриентов" и постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.12.99 N 17 "О преодолении дефицита микронутриентов".

2.2. Методические рекомендации определяют методику формирования рациона питания детей и подростков школьного возраста и формирования ассортимента пищевых продуктов, предназначенных для организации дополнительного питания учащихся (воспитанников), при организации питания в образовательных учреждениях города Москвы, в том числе при отборе, закупках, приемке пищевых продуктов и продовольственного сырья, используемых в питании детей и подростков, составлении меню и ассортиментных перечней, производстве, реализации и организации потребления продукции общественного питания, предназначенной для детей и подростков, реализации и организации потребления в образовательных учреждениях пищевых продуктов.

2.3. Методические рекомендации предназначены для юридических лиц и индивидуальных предпринимателей, осуществляющих организацию питания детей и подростков в образовательных учреждениях г. Москвы, в том числе для образовательных учреждений общего, начального и среднего профессионального образования, столовых (пищеблоков) и буфетов детских и подростковых образовательных учреждений, базовых предприятий общественного питания, осуществляющих организацию питания в образовательных учреждениях, для юридических лиц и индивидуальных предпринимателей, поставляющих (реализующих) пищевые продукты и продовольственное сырье в образовательные учреждения и организации школьного питания, в том числе для продовольственных баз и мелкооптовых магазинов, осуществляющих поставки пищевых продуктов в образовательные учреждения (далее - базовые предприятия питания), а также для врачей органов Государственного санитарно-эпидемиологического надзора, врачей-педиатров, врачей-диетологов и других специалистов, участвующих в организации питания детей и подростков.

### **3. Общие положения**

3.1. В целях использования настоящих Методических рекомендаций применяются термины и их определения, приведенные в приложении Ж.

3.2. Основными задачами при организации питания детей и подростков в организованных коллективах являются: обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания; гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании; предупреждение (профилактика) среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания.

3.3. Гигиенические показатели пищевой ценности продовольственного сырья и пищевых продуктов, используемых в питании детей и подростков, должны соответствовать Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.3.2.1078-01 "Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов".

3.4. Общая ответственность за формирование рациона питания при организации питания детей и подростков в организованных коллективах и ассортимента пищевых продуктов, предназначенных для организации дополнительного питания учащихся (реализуемых через школьные буфеты), возлагается на руководителя предприятия, организации, учреждения, индивидуального предпринимателя.

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.

3.5. Должностные обязанности должностных лиц, специалистов и персонала организации школьного питания, участвующих в формировании рационов питания детей и подростков, определяются руководителем организации в соответствии с их квалификацией и профессиональной подготовкой. Как правило, формирование рациона питания детей и подростков осуществляется соответствующим (как правило, технологическим) структурным подразделением организации или рабочей группой с обязательным участием инженера-технолога общественного питания и медицинского работника (врача-гигиениста, педиатра, диетолога или диетсестры).

3.6. Производственный контроль за формированием рациона питания детей и подростков, его качественным и количественным составом и формированием ассортимента пищевых продуктов, предназначенных для организации дополнительного питания учащихся, осуществляется специалистами, имеющими соответствующую профессиональную подготовку и аттестованными на осуществление производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий Центром государственного санитарно-эпидемиологического надзора в г. Москве.

3.7. Органы и учреждения Государственного санитарно-эпидемиологического надзора (Государственной санитарно-эпидемиологической службы) г. Москвы:

- осуществляют медико-биологическую и гигиеническую оценку типовых рационов питания (примерных меню), разрабатываемых каждым юридическим лицом или индивидуальным предпринимателем, осуществляющим организацию питания детей и подростков;

- выдают санитарно-эпидемиологические заключения о соответствии типовых рационов питания (примерных меню) санитарным правилам и возрастным нормам физиологической потребности детей и подростков в пищевых веществах и энергии;

- при осуществлении государственного санитарно-эпидемиологического надзора проводят гигиеническую и медико-биологическую оценку рациона питания детей и подростков и ассортимента пищевых продуктов, используемых в питании детей и подростков (в том числе для дополнительного питания), и предлагают на основании ее результатов необходимые санитарно-противоэпидемические (профилактические) мероприятия;

- организывают обучение и проводят аттестацию должностных лиц и специалистов, участвующих в формировании рациона питания детей и подростков и ассортимента пищевых продуктов, предназначенных для организации дополнительного питания учащихся, аттестацию специалистов, осуществляющих производственный контроль за формированием рациона питания (и его качественным и количественным составом) и ассортимента пищевых продуктов, предназначенных для организации дополнительного питания учащихся; оказывают методическую помощь указанным категориям специалистов.

## **4. Общие принципы формирования рациона**

### **питания детей и подростков**

4.1. Во всех образовательных учреждениях для детей и подростков с постоянным пребыванием последних более 3-4 часов организовывается питание учащихся (воспитанников). Длительность промежутков между отдельными приемами пищи не должна превышать 3,5-4 часов.

4.2. Для учащихся общеобразовательных учреждений (школьного типа) предусматривается  
Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.

организация двухразового горячего питания, а также реализация (свободная продажа) готовых блюд и буфетной продукции (продуктов, готовых к употреблению, промышленного производства и кулинарных изделий для дополнительного питания учащихся) в достаточном ассортименте. Двухразовое питание предполагает организацию завтрака и обеда, а при организации учебного процесса во 2-ю смену - обеда и полдника. Учащиеся в первую смену в 7.30-8.30 должны получать завтрак (дома перед уходом в школу), в 11.00-12.00 - горячий завтрак в школе, в 14.30-15.30 - после окончания занятий обед в школе (обязательно для учащихся групп продленного дня) или дома, а в 19.00-19.30 - ужин (дома). Учащиеся во вторую смену в 8.00-8.30 должны получать завтрак (дома), в 12.30-13.00 - обед (дома перед уходом в школу), в 16.00-16.30 - горячее питание в школе (полдник), в 19.30-20.00 - ужин (дома).

4.3. Для детей 6-летнего возраста в образовательном учреждении рекомендуется предусматривать трехразовое питание (горячий завтрак, обед и полдник или завтрак, второй завтрак, обед).

4.4. Посещение детьми групп продленного дня может быть разрешено только при организации их двухразового или трехразового питания (в зависимости от времени пребывания в образовательном учреждении).

4.5. Для учащихся (воспитанников) образовательных учреждений с круглосуточным пребыванием детей и подростков организуется 4-5-разовое (в зависимости от их возраста и состояния здоровья) питание.

4.6. При формировании рациона питания детей и подростков и приготовлении пищи, предназначенной для детей и подростков, должны соблюдаться принципы рационального, сбалансированного, адекватного питания, подразумевающего:

- удовлетворение потребности детей в пищевых веществах и энергии, в том числе в макронутриентах (белки, жиры, углеводы) и микронутриентах (витамины, микроэлементы и др.), в соответствии с возрастными физиологическими потребностями (питание, адекватное возрастным физиологическим потребностям);

- сбалансированность рациона по всем пищевым веществам, в том числе по аминокислотам, жирным кислотам, углеводам, относящимся к различным классам, содержанию витаминов, минеральных веществ (в том числе микроэлементов);

- максимальное разнообразие рациона, которое достигается путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки;

- адекватную технологическую (кулинарную) обработку продуктов, обеспечивающую высокие вкусовые качества кулинарной продукции и сохранность пищевой ценности всех продуктов;

- исключение из рациона питания продуктов и блюд, способных оказывать раздражающее действие на слизистую органов пищеварения, а также продуктов, которые могли бы привести к ухудшению здоровья у детей и подростков с хроническими заболеваниями (вне стадии обострения) или компенсированными функциональными нарушениями органов желудочно-кишечного тракта (щадящее питание);

- учет индивидуальных особенностей детей (в том числе непереносимости ими отдельных видов пищевых продуктов или блюд).

4.7. Рацион питания детей и подростков различается по качественному и количественному составу в зависимости от возраста детей и подростков и формируется отдельно для детей младшего, среднего и старшего школьного возраста.

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.

4.8. В таблицах 4.1, 4.2, 4.3, 4.4 приведены извлечения из Норм физиологической потребности в пищевых веществах и энергии для различных групп населения СССР, утвержденных Коллегией Минздрава СССР 17.04.91.

"Таблица 4.1

### НОРМЫ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В ОСНОВНЫХ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ (В СУТКИ)

Возраст	Белков, г		Жиров, г		Углеводов, г	Энергетическая ценность, ккал	
	всего	в т.ч. животные	всего	в т.ч. растительные			
6 лет	72	47	72	11	252	2000	
7-10 лет	80	48	80	15	324	2400	
11-13 лет	96	58	96	18	382	2850	
14-17 лет	юноши	106	64	106	20	422	3150
	девушки	93	56	106	20	422	2750

Таблица 4.2

### НОРМЫ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОСНОВНЫХ ВИТАМИНАХ (В СУТКИ)

Возраст	Витамины в мг										
	B1	B2	PP	B6	B12	Bc	A	D	E	C	
6 лет	1,0	1,2	13	1,3	0,0015	0,2	0,5	0,025	10	60	
7-10 лет	1,2	1,4	15	1,6	0,002	0,2	0,7	0,025	10	60	
11-13 лет	мал.	1,4	1,7	18	1,8	0,003	0,2	1,0	0,025	12	70
	дев.	1,3	1,5	17	1,6	0,003	0,2	0,8	0,025	10	70
14-17 лет	юн.	1,5	1,8	20	2,0	0,003	0,2	1,0	0,025	15	70
	дев.	1,3	1,5	17	1,6	0,003	0,2	0,8	0,025	12	70

Примечание. Для витамина А приведена потребность в мг ретинолового эквивалента, для витамина Е - в мг токоферолового эквивалента; соответствие химических названий витаминов их буквенным обозначениям приводится в приложении Ж.

**НОРМЫ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ  
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОСНОВНЫХ МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВАХ**

Возраст	Минеральные вещества в мг						
	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	Цинк	Йод	
6 лет	1000	1500	200	12	10	0,08	
7-10 лет	1100	1650	250	12	10	0,1	
11-13 лет	мал.	1200	1800	300	18	15	0,1
	дев.	1200	1800	300	15	12	0,1
14-17 лет	юн.	1200	1800	300	18	15	0,13
	дев.	1200	1800	300	15	12	0,13

Таблица 4.4

**БЕЗОПАСНЫЕ УРОВНИ ПОТРЕБЛЕНИЯ МИКРОЭЛЕМЕНТОВ ДЕТЬМИ  
И ПОДРОСТКАМИ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Возраст	Микроэлементы в мг				
	Медь	Марганец	Фтор	Хром	Молибден
6 лет	1,0-1,5	1,5-2,0	1,0-2,5	0,03-0,12	0,03-0,075
7-10 лет	1,0-2,0	2,0-3,0	1,0-2,5	0,05-0,2	0,05-0,15
11-17 лет	1,5-2,5	2,0-5,0	1,5-2,5	0,05-0,2	0,075-0,25

".

4.9. Рекомендуемое соотношение в рационе питания детей и подростков количества основных пищевых веществ - белков, жиров и углеводов составляет около 1:1:4 (по массе).

4.10. Удельный вес животного белка в рационе детей и подростков школьного возраста должен быть не менее 60% от общего количества белка.

4.11. Жиры растительного происхождения должны составлять в рационе не менее 30% от общего количества жиров. В рацион включается молочный жир в виде сливочного масла (30-40 г/сутки), сметаны (5-10 г).

4.12. Легкоусвояемые углеводы (сахара) должны составлять около 20-30% от общего количества углеводов.



4.13. Рацион должен содержать достаточное количество пищевых волокон - не менее 15-20 г/сутки.

4.14. Оптимальное соотношение в рационе питания детей и подростков солей кальция и фосфора не ниже 1,2:1.

4.15. Завтрак детей должен обеспечивать 25%, обед - 35-40%, полдник - 15%, ужин - 20-25% от суточной потребности детей в пищевых веществах и энергии (в соответствии с Нормами физиологической потребности в пищевых веществах и энергии для различных групп населения СССР, утвержденными Коллегией Минздрава СССР 17.04.91).

4.16. Рацион двухразового питания в образовательном учреждении школьного типа должен обеспечивать не менее 55% от суточной потребности детей школьного возраста в пищевых веществах и энергии. Школьный завтрак (для учащихся второй смены - полдник) должен составлять не менее 20-25%, а обед не менее 35% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии. При организации трехразового питания для детей 6-летнего возраста третий прием пищи (полдник) должен составлять не менее 10% суточной калорийности рациона. При организации трехразового питания должно обеспечиваться 65-70% суточной потребности детей в пищевых веществах и энергии. При организации четырехразового питания детей на долю полдника должно приходиться 10%, а на долю ужина - 25% от суточной потребности детей в пищевых веществах и энергии.

4.17. При обеспечении детей в школе только завтраком последний рассматривается как второй завтрак, пищевая и энергетическая ценность которого должна составлять около 20% от суточной потребности детей школьного возраста в пищевых веществах и энергии; такая организация питания учащихся целесообразна только при условии получения детьми дома первого завтрака перед началом занятий и обеда сразу по окончании занятий.

4.18. Организация горячего питания предполагает обязательное использование в каждый прием пищи горячих блюд и кулинарных изделий, в том числе первых блюд и горячих напитков.

4.19. Завтрак состоит из закуски, горячего блюда, горячего напитка. В качестве закуски в завтрак используются сыр, салат, порционные овощи, фрукты, салаты из свежих овощей и фруктов, колбасные изделия (ограниченно) и т.п. Завтрак обязательно должен содержать горячее блюдо - мясное, рыбное, творожное, яичное, крупяное (молочно-крупяное). В завтрак широко используются молочные каши, в том числе с овощами и фруктами, разнообразные пудинги и запеканки. Каши можно чередовать с овощными блюдами (овощным рагу, тушеной капустой, свеклой, морковью в молочном соусе, овощной икрой). Можно готовить смешанные крупяно-овощные блюда (овощные голубцы с рисом, морковные, картофельные, капустные котлеты с соусом, запеканки). В качестве основного горячего блюда может использоваться рыба (припущенная или отварная), отварная детская вареная колбаса и сосиски (колбаски детские), мясные, мясоовощные, мясокрупяные, мясосоевые рубленые кулинарные изделия.

4.20. При приготовлении крупяных гарниров следует использовать разнообразные крупы, в том числе овсяную, гречневую, пшеничную, ячневую, перловую, рисовую, которые являются важным источником многих пищевых веществ (особенно гречневая, овсяная, пшеничная). В рационе питания детей и подростков должны присутствовать молочно-крупяные блюда (каши). Наряду с крупяными гарнирами в питании используются овощные, в том числе сложные овощные, гарниры, картофель. Нецелесообразно давать в день более одного крупяного блюда.

4.21. В качестве горячих напитков в завтрак используются чай, чай с молоком, кофейные напитки (без содержания кофе и кофеина), горячие витаминизированные кисели, горячие компоты из свежих и сухих плодов (фруктов), молоко, какао-напиток с молоком, чаи из различных видов растительного сырья, напиток из шиповника и т.п. При наличии в составе завтрака горячего блюда в

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.



качестве напитка можно использовать соки, а также витаминизированные напитки промышленного производства - готовые, в упаковке, или инстантные (быстрорастворимые), приготовленные непосредственно на пищеблоке образовательного учреждения (напитки "Золотой шар", "Цедевита", "Витаcтарт" и др. аналогичные), другие витаминизированные напитки.

4.22. Обед состоит из закуски, первого, второго и третьего блюда (напитка). В обед обязательно горячее первое блюдо (суп), мясное или рыбное блюдо с гарниром (крупным, овощным, комбинированным). На третье обязательно давать напиток (соки, кисели, компоты из свежих или сухих фруктов), целесообразно в обед давать детям свежие фрукты.

4.23. В обед в качестве первых блюд используются самые разнообразные супы, кроме острых. Можно использовать бульоны - куриный, мясной, рыбный - готовить из них супы, заправленные овощами, крупами, клецками, фрикадельками. В питании школьников широко используются вегетарианские, молочные супы. В качестве вторых блюд используют припущенную или отварную рыбу, тушеное и отварное мясо, гуляш, мясо по-строгановски (бефстроганов), тушеные овощи с мясом, запеканки. Широко используются мясные, мясоовощные, мясокрупные, мясосоевые рубленые кулинарные изделия. Как гарнир дают тушеные овощи, рагу, а также крупяные гарниры.

4.24. Полдник состоит из двух блюд - молочного напитка и хлебобулочного или мучного кондитерского изделия (выпечки), а также, желательнo, третьего блюда - свежих фруктов или ягод. При трехразовом питании детей и подростков в образовательном учреждении в состав полдника можно включать более калорийное блюдо - запеканку, пудинг, блюдо из творога, яиц.

4.25. Ужин обычно состоит из молочных, крупяных, овощных, творожных и яичных блюд. Непосредственно перед сном можно дать ребенку стакан кисломолочного напитка (кефира, простокваши, йогурта и т.п.) или молока с хлебом, булочкой, яблоком и т.п.

4.26. При организации в общеобразовательных учреждениях бесплатного (льготного) питания учащихся за счет дотируемых бюджетных средств (или из иных источников финансирования) предпочтительной является такая организация питания, при которой все учащиеся получают бесплатные завтраки (обучающиеся во 2-ю смену - полдники).

4.27. С учетом ограниченного финансирования завтрак учащихся средних и старших классов может состоять только из одного блюда и напитка (так называемые экспресс-завтраки). Такие завтраки (экспресс-завтраки) могут обеспечивать до 10% суточной потребности детей и подростков в пищевых веществах и энергии. При этом обеспечение учащихся завтраками, удовлетворяющими менее 20% суточной потребности детей и подростков в пищевых веществах и энергии, может расцениваться только как вынужденная мера в неблагоприятных социально-экономических условиях. Основу таких завтраков должны составлять продукты, блюда и кулинарные изделия с высокой пищевой и биологической ценностью (обогащенные микронутриентами, белком, другими незаменимыми пищевыми веществами).

4.28. Организация питания учащихся с использованием только готовых продуктов промышленного производства (продуктами "сухого пайка", без использования горячих блюд и кулинарных изделий) возможна только в исключительных случаях (при возникновении аварийных ситуаций на пищеблоке, по эпидемиологическим показаниям) в течение непродолжительного времени (не более 1-2 недель). В этом случае рекомендуются молочно-фруктовые холодные завтраки: кисломолочные напитки и молоко, сыр, хлебобулочные изделия, фрукты, соки и витаминизированные напитки.

4.29. При организации экскурсий, походов, выездных занятий и т.п. в состав наборов продуктов "сухого пайка" следует включать термизированные молочные продукты на основе йогуртов, стерилизованное молоко, сливки, молочные напитки, хлебобулочные изделия, фрукты, соки в

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.

индивидуальной упаковке.

4.30. В наборы "сухого пайка" для питания детей во время длительных экскурсий допускается включать (ограниченно) мучные кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье) в индивидуальной упаковке. В походах в питание детей и подростков используют макаронные изделия, пищевые концентраты (готовые супы, каши, сухое молоко), консервированные продукты: тушеную говядину, свинину, сгущенное молоко, сливки и т.д. При организации питания в походах не используют скоропортящиеся продукты, в том числе в вакуумной упаковке.

4.31. Выход блюд предусматривается в соответствии с действующей нормативной и технологической документацией. В зависимости от возраста детей следует придерживаться массы (объема) порции, указанной в таблице 4.5.

"Таблица 4.5

### ПРИМЕРНЫЙ ОБЪЕМ ПОРЦИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Блюда	Возраст детей		
	6 лет	7-10 лет	11-17 лет
Холодные закуски (салаты, винегреты)	50-65 г	50-75 г	50-100 г
Каша, овощное блюдо	200 г	200-300 г	250-300 г
Первые блюда	200-250 г	250-300 г	300-400 г
Вторые блюда (мясо, рыба, порционные колбасные изделия, яичные блюда)	80-100 г	100 г	100-120 г
Гарниры	100-150 г	150-200 г	200-230 г
Напитки	180-200 мл	200 мл	200 мл
Хлеб	30 г - пшеничный, 20 г - ржаной или 40 г только ржаной		

".

### 5. Пищевые продукты, используемые при формировании основного рациона питания детей и подростков

5.1. В суточном рационе питания детей и подростков (а по возможности и в рационе двухразового питания в образовательном учреждении) должны ежедневно присутствовать мясо или рыба, молоко и молочные продукты, сливочное и растительное масло, хлеб и хлебобулочные изделия, овощи, фрукты.

Таблица 5.1

## ПРИМЕРНЫЙ СУТОЧНЫЙ НАБОР ПРОДУКТОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Наименование продуктов	Возраст детей и подростков, количество продуктов, г, брутто	
	6-10 лет	11-17 лет
Молоко, мл	350-400	350-400
Кисломолочные продукты, мл	150-180	180-200
Творог, г	50	60
Сметана, г	10	10
Сыр сычужный, г	10	12
Мясо, г	95	105
Птица, г	40	60
Рыба, г	60	80
Колбасные изделия, г	15	20
Яйцо, шт.	1	1
Картофель, г	250	300
Овощи, зелень, г	350	400
Плоды свежие, г	200-300	200-300
Плоды сухие, г	15	20
Соки, мл	200	200
Хлеб ржаной, г	80	120
Хлеб пшеничный, г	150	200
Крупы, бобовые, г	45	50
Макаронные изделия, г	15	20
Мука ржаная, пшеничная, г	15	20
Мука картофельная, г	3	3
Масло сливочное, г	30	35
Масло растительное, г	15	18
Кондитерские изделия, г	10	15
Чай, г	0,2	0,2
Какао, г	1	2
Дрожжи, г	1	2
Сахар, г	40	45
Соль йодированная, г	3-4	5-7

Примечание. Рекомендуемый суточный набор продуктов приводится на основании следующих источников [13], [14], [25], [61], [62].

5.2. В течение недели в рационе питания обязательно должны присутствовать крупяные и макаронные изделия, картофель, сметана, сыр, яйца, творог, фруктовые соки. При этом такие продукты как рыба, яйцо, творог целесообразно использовать в питании детей и подростков 2-3 раза

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.

в неделю. При условии строгого соблюдения технологии приготовления блюд в образовательных учреждениях допускается использовать такие субпродукты как печень, сердце, язык.

5.3. В меню обязательно должны включаться свежие овощи, зелень, фрукты и ягоды, натуральные соки и витаминизированные продукты, в том числе витаминизированные напитки. При отсутствии свежих овощей и фруктов используются свежемороженые овощи и фрукты, плодоовощные консервы.

5.4. В таблице 5.1 приведены средние (за неделю) количества основных продуктов, которые должны включаться в рацион питания детей школьного возраста, а в таблице 5.2 - средние количества пищевых продуктов, которые рекомендуется учитывать при формировании рациона завтраков и обедов в образовательных учреждениях для детей школьного возраста. Ассортимент и количество продуктов, используемых в питании детей и подростков, в среднем за неделю (в соответствии с накопительной ведомостью) должны примерно соответствовать рекомендуемым наборам продуктов, приведенным в таблицах 5.1, 5.2, 5.3.

Таблица 5.2

### **ПРИМЕРНЫЙ НАБОР ПРОДУКТОВ ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО И СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (В Г, БРУТТО)**

Наименование продуктов	Возраст детей и подростков, количество продуктов в г, брутто	
	7-10 лет	11-15 лет
Хлеб с повышенной питательной ценностью	31,5	31,5
Мука пшеничная	5,6	6,2
Крупы, бобовые, макаронные изделия	36	47
Мясо	60	62,6
Колбасные изделия	5	6,25
Куры	14	17
Рыба (филе)	24	24
Молоко	25	29,5
Творог	1,5	1,5
Яйцо	1/13 шт.	1/13 шт.
Масло сливочное	12	14
Масло растительное	4,8	6,5
Сметана	10	11,8
Овощи разные	345,2	381
Картофель	111,3	140,8
Фрукты свежие	68	69
Сухофрукты	10,2	10,2
Соки (напитки сокосодержащие)	10	10
Напитки витаминизированные	30	30
Сахар	12,1	12,2

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.

Кондитерские изделия	13	13
Батончик, обогащенный гемобином (железом)	1,2	1,2
Чай	0,025	0,025
Соль йодированная	1-2	1,5-2,5

5.5. Не допускается повторение в рационе одних и тех же блюд или кулинарных изделий в смежные дни. В смежные дни следует избегать использования блюд, приготавливаемых из одного и того же сырья (каши и гарниры из одного и того же вида круп, макаронные изделия в разных блюдах и т.п.).

5.6. В различных приемах пищи в один день не допускается повторение одних и тех же блюд. При наличии первых блюд, содержащих крупы и картофель, гарнир ко второму блюду не должен приготавливаться из этих продуктов.

5.7. В качестве основного источника белков в составе рациона питания детей и подростков обязательно должны использоваться молочные продукты, мясо, рыба, яйца. Рекомендуется включать в состав рациона питания детей и подростков продукты (в том числе кулинарные изделия), обогащенные белком (в том числе изолированным соевым белком).

Таблица 5.3

## ПРИМЕРНЫЙ НАБОР ПРОДУКТОВ ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО И СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (В Г, БРУТТО)

Наименование продуктов	Возраст детей и подростков, количество продуктов в г, брутто	
	7-10 лет	11-15 лет
Хлеб с повышенной питательной ценностью	20,2	20,2
Мука пшеничная	12,5	12,5
Крупы, бобовые, макаронные изделия	17,6	21,5
Мясо	3,2	3,2
Колбасные изделия	6,5	6,5
Рыба (филе)	4,3	4,3
Молоко	55,4	55,4
Кисломолочные продукты	18,8	18,8
Творог	6,9	6,9
Сыр	2,2	2,2
Яйцо, шт.	1/5	1/5
Масло сливочное	4	5,2
Масло растительное	2,2	2,5
Сметана	1,4	1,4

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.

Овощи разные	32,2	34,4
Картофель	8,2	8,2
Фрукты свежие	39,2	40,7
Сухофрукты	3,1	3,1
Соки	5	5
Напитки сокосодержащие, мл	20	20
Напитки витаминизированные, мл	30	30
Сахар	11,8	11,8
Кондитерские изделия	10,2	10,2
Батончик, обогащенный гемобином (железом)	3,5	3,5
Чай	0,25	0,25
Какао, кофейный напиток	0,2	0,2
Дрожжи	0,25	0,25
Соль йодированная	1	1,5

5.8. В качестве источника полиненасыщенных жирных кислот в питании детей и подростков используют кукурузное, подсолнечное, соевое, рапсовое масло. Растительные масла не следует использовать для обжаривания (жарки, пассеровки) продуктов и кулинарных изделий.

5.9. В качестве основного источника животных жиров в питании детей и подростков используются мясные и молочные продукты, в том числе масло коровье (несоленое сладкосливочное, крестьянское), а также сметану. Не рекомендуется использовать в питании детей и подростков масло и сметану с добавками гидрогенизированных растительных жиров.

5.10. В питании детей и подростков следует использовать цельное молоко 3,2-3,5% жирности, обогащенное витаминами (витаминами и минеральными веществами). Ограниченно, для приготовления блюд и кулинарных изделий, можно использовать витаминизированное молоко с меньшей жирностью (1,5-2,5%).

5.11. В питании детей и подростков целесообразно использовать только молочные продукты, выработанные из натурального (не восстановленного) сырья.

5.12. Сыры традиционно используются в питании детей и подростков. Однако предпочтение следует отдавать сырам твердых сортов с невысокой жирностью (до 25-28 г на 100 г) и с умеренным содержанием поваренной соли (до 1,5-1,8%), кроме сыров острых сортов. Плавленые сыры обычно содержат соли-плавители из группы фосфатов, из-за чего соотношение содержания кальция и фосфора в них не соответствует оптимальному. Вследствие этого плавленые сыры используются в питании детей и подростков ограниченно. Вместо традиционных плавленых сыров рекомендуется включать в рацион питания детей и подростков так называемые пластифицированные сырные массы, а также специализированные плавленые сыры для детского и диетического питания, при производстве которых не используются фосфаты.

5.13. В исключительных случаях допускается вместо молочных продуктов использовать молочные консервы (высшего сорта). Так, сгущенное молоко можно использовать в качестве соуса с творожными и мучными блюдами (не чаще одного раза в 3-4 недели). Сухое молоко может использоваться при производстве хлебобулочных, мучных кондитерских и некоторых кулинарных изделий. Необходимо помнить, что содержание витаминов в молочных консервах и сухом молоке значительно снижено по сравнению с их естественным содержанием, поэтому такие изделия (или блюда из них) необходимо обогащать витаминами. Нецелесообразно использовать сухое или

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.

сгущенное молоко при приготовлении горячих напитков с молоком (какао, чай, кофейный напиток). В качестве белкового обогатителя при производстве многих продуктов, блюд и кулинарных изделий используется сухая молочная сыворотка, концентрат сухих белков, молочно-белковые концентраты (казеинат натрия) и аналогичные продукты.

5.14. Маргарины (сливочные, с минимальным содержанием трансизомеров жирных кислот) могут использоваться в питании детей и подростков лишь ограниченно, в основном в составе булочных и мучных кондитерских изделий.

5.15. В питании детей и подростков не должны использоваться кулинарные жиры, свиное или баранье сало, другие тугоплавкие жиры (в том числе для обжаривания, в составе мясных кулинарных и колбасных изделий).

5.16. Ограничивается использование в питании детей и подростков жирных видов мяса (птицы). Из субпродуктов допускается использовать только сердце, язык, печень.

5.17. Рыба используется только без кожи и костей (филе без кожи и костей). Допускается поставлять рыбу в виде тушек (потрошенных и обезглавленных) на комбинаты дошкольного и школьного питания, имеющие производственные мощности, позволяющие вырабатывать рыбное филе без костей (отдельные цеха или производственные линии с просмотровыми столами), а также условия для производственного контроля сырья по паразитологическим показателям (в производственной лаборатории).

5.18. В питании детей и подростков не должны использоваться майонезы (острые соусы на основе жировой эмульсии) и другие аналогичные продукты. Вместо майонезов при приготовлении салатов и холодных закусок используют растительное масло, а также стерилизованные и пастеризованные (термизированные) соусы на молочной (кисломолочной) или сырной основе.

5.19. В качестве источника растительных жиров (полиненасыщенных жирных кислот) и отчасти белка в питании детей и подростков могут использоваться орехи и семена, такие как миндаль, фундук, кешью, фисташки (несоленые), семена кунжута, подсолнечника (очищенные от кожуры). Орехи и семена включают в рацион питания детей и подростков в составе кондитерских изделий, салатов, а также в натуральном виде (лучше в виде смесей типа мюсли из орехов и семян разных культур, в т.ч. злаковых, сухофруктов и т.п.). Для производства пищевых продуктов с использованием орехов и семян допускается только непродолжительное обжаривание с целью удаления излишней влаги (без появления золотистых и коричневых оттенков). Арахис и продукты, в состав которых входит арахис, использовать в массовом питании детей и подростков в организованных коллективах не рекомендуется.

5.20. При формировании рациона питания детей и подростков необходимо включать в него достаточное количество продуктов, являющихся источниками пищевых волокон, к которым относятся плоды и овощи, разнообразные продукты их переработки, а также зерновые и продукты, выработанные на их основе. Так, в питании здоровых детей и подростков школьного возраста следует использовать хлеб из цельного зерна, хлеб, булочные и кондитерские изделия из муки грубого помола (пшеничную 1, 2 сорта, обойную, ржаную обдирную, обойную) или с добавлением отрубей зерновых. Муку грубого помола следует использовать и при приготовлении мучных кондитерских, кулинарных изделий, творожных блюд, запеканок и других видов кулинарной продукции. При приготовлении кулинарных изделий рекомендуется использовать также овсяную и ячменную муку, отруби пшеничные. Рекомендуется использовать в питании детей и подростков изделия из ржаной муки. Указанные виды продуктов, кроме пищевых волокон, являются важнейшим источником витаминов (особенно В1, В2, РР) и минеральных веществ. Хорошим источником некоторых витаминов, минеральных веществ и пищевых волокон являются зерновые завтраки (мюсли и т.п.). Обязательно проводится витаминизация хлеба и булочных изделий, используемых в питании детей и

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.



подростков, или муки, предназначенной для их производства.

5.21. Макароны изделия, предназначенные для детей и подростков, рекомендуется обогащать витаминами, минеральными веществами и белком (яичным, соевым, молочным и т.п.). Рекомендуемое содержание белка в макаронных изделиях не менее 12 г/100 г. В питании детей и подростков в организованных коллективах используют макаронные изделия группы А <1> (из муки твердой пшеницы) и ограниченно изделия группы Б при условии их обогащения указанными пищевыми веществами.

5.22. Основным источником легкоусвояемых углеводов (простых сахаров) в питании детей и подростков должны быть свежие плоды (фрукты) и ягоды, молочные продукты. Учитывая то, что потребность детей и подростков в легкоусвояемых углеводах составляет 20-25% от суточной потребности детей данного возраста в углеводах, использование сахара и продуктов, его содержащих, в составе основного рациона питания школьников ограничивается.

-----

<1> В соответствии с ГОСТ Р 51865-2002 "Изделия макаронные. Общие технические условия".

5.23. Сладкие блюда и сладкие мучные кулинарные изделия используются в питании детей и подростков в качестве десерта ("на сладкое") только в один из приемов пищи в день, как правило, в завтрак или в полдник, не чаще 2-3 раз в неделю. Сладкие напитки, компоты, кисели также включаются в рацион питания детей и подростков ограниченно. Рекомендуется ограничивать содержание сахара в сладких напитках, в том числе чае, компотах, киселях и т.п. в пределах 7-12 г на порцию.

5.24. Кондитерские изделия (шоколад обыкновенный с добавлениями; конфеты с корпусами между слоями вафель, со сбивными корпусами, с желевыми корпусами; ирис тираженный, вафли, печенье типа "сэндвич", пасты шоколадные, зефир) обычно включают в состав полдников (наряду со сладкими блюдами также не чаще 1-2 раз в неделю). В МосМР 2.4.5.004-02 приводятся рекомендации по составу и пищевой ценности кондитерских изделий, предназначенных для детей и подростков.

5.25. При формировании рациона питания детей и подростков необходимо учитывать, что сахар содержится в значительных количествах не только в кондитерских изделиях, но и в традиционноготавливаемых кашах, творожных блюдах, булочных изделиях, сладком чае, какао, киселях, компотах и других блюдах и кулинарных изделиях. Кроме того, необходимо учитывать, что основную часть сладостей ребенок, как правило, получает с домашним питанием, в полдник и ужин. Поэтому в составе школьных завтраков и обедов (в общеобразовательных учреждениях) кондитерские изделия не используются или используются ограниченно - обогащенные витаминами и минеральными веществами единичные изделия с минимальной массой, предусмотренной МосМР 2.4.5.004-02. Указанные виды изделий дают детям на десерт только наряду с полноценными горячими блюдами при условии исключения других сладких блюд в этот прием пищи.

5.26. Использовать искусственные заменители сахара и подслащивающие вещества (сахарин, аспартам, сорбит, ксилит и др.) в питании здоровых детей нецелесообразно <2>. Детям школьного возраста вместо сахара можно давать мед (с учетом индивидуальной переносимости).

-----

<2> Заменители сахара, допущенные органами Госсанэпиднадзора для использования в питании детей и подростков в организованных коллективах, могут использоваться по рекомендации медицинского работника образовательного учреждения в питании детей и подростков с избыточной массой тела, ожирением, предрасположенностью к сахарному диабету.

5.27. В питании детей и подростков можно использовать сухофрукты (сушеные виноград, сливу, абрикосы и др.), которые являются хорошим источником пищевых волокон, микро- и макроэлементов и отчасти некоторых витаминов.

5.28. В качестве естественного источника витамина А в питании детей и подростков используются: печень, яйцо, рыба, молоко и молочные продукты, сыры, сливочное масло. В качестве естественного источника бета-каротина (провитамина А) в питании детей и подростков используют морковь, фрукты (абрикосы и другие, имеющие желтую и оранжевую окраску), тыкву, зеленые листовые овощи.

5.29. В качестве естественного источника витаминов группы В в питании детей и подростков используются: хлеб и хлебобулочные изделия, мясо и мясопродукты, орехи, яйцо, молоко и молочные продукты. Фолиевая кислота содержится также в зелени и листовых овощах. Витамин В12 содержится только в продуктах животного происхождения.

5.30. В качестве естественного источника витамина С (аскорбиновой кислоты) в питании детей и подростков используются плоды и ягоды (апельсины, слива, вишня, черная смородина, клюква, яблоки, киви и др.), овощи (капуста, сладкий перец), зелень, картофель (удельное содержание витамина С в картофеле невелико, но, учитывая большие объемы и регулярность его потребления, он является одним из важнейших источников аскорбиновой кислоты). В качестве источника витамина С рекомендуется также использовать отвар шиповника, растительные чаи (фиточаи), настои и отвары из различных видов растительного сырья (допущенных для использования в питании детей и подростков в организованных коллективах). Вместо отвара шиповника можно использовать напиток, приготавливаемый из соответствующего концентрата (сиропа шиповника).

5.31. В качестве естественного источника витамина D в питании детей и подростков используются: молоко, яйцо, сливочное масло, печень, морская рыба.

5.32. Естественным источником витамина Е являются: растительные масла (соевое, кукурузное, подсолнечное и др.), крупы и крупяные изделия, орехи.

5.33. Необходимо учитывать, что содержание витаминов и микроэлементов в продуктах растительного происхождения, являющихся их естественным источником, существенно зависит от сорта сельскохозяйственной культуры, биогеохимической провинции и почвенно-климатических условий местности, в которой она была выращена, используемых агротехнологий, степени зрелости и методов уборки, режима (сроков и условий) транспортировки и хранения, технологии производства пищевых продуктов (технологии переработки сельскохозяйственных культур), способа приготовления (кулинарной обработки).

5.34. При изготовлении пищевых продуктов, предназначенных для использования в питании детей и подростков, не должны быть использованы продовольственное сырье, изготовленное с использованием кормовых добавок, стимуляторов роста животных (в том числе гормональных препаратов, гормоноподобных веществ и т.п.), отдельных видов лекарственных средств (в том числе антибиотиков), пестицидов, агрохимикатов и других опасных для здоровья человека веществ и соединений. Пищевые продукты, предназначенные для детей и подростков, не должны содержать указанные вещества в количествах, превышающих нормативы, предусмотренные СанПиН 2.3.2.1078-01 для продуктов детского питания.

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.

5.35. В составе пищевых продуктов, из которых формируется рацион питания детей и подростков, ограничивается использование пищевых добавок.

5.36. В продуктах, предназначенных для использования в питании детей и подростков в организованных коллективах, исключается использование химических консервантов <3> (бензойная кислота и ее соли, сорбиновая кислота и ее соли, борная кислота, перекись водорода, сернистая кислота и ее соли, метабисульфит натрия, сернистый ангидрид и др.). Допускается использование на предприятиях школьного питания пищевых продуктов, не являющихся существенными источниками витаминов группы В и проходящих достаточную термическую обработку перед использованием в пищу (очищенный картофель, начинки для мучных кондитерских изделий, сухофрукты для приготовления компотов и др.), консервированных сернистым ангидридом и сульфитами.

-----

<3> За исключением консервантов, допущенных органами госсанэпиднадзора для использования в составе продуктов детского питания.

5.37. В качестве красителей в составе пищевых продуктов, используемых в питании детей и подростков, предпочтительно использовать только фруктовые и овощные соки, пюре или порошки, какао, окрашенные витаминные препараты (в том числе каротиноиды, рибофлавин и др.) и витаминные (витаминно-минеральные) премиксы (в количествах, не допускающих превышения установленных физиологических норм потребления витаминов), а также натуральные красители, полученные из овощей, плодов, ягод (свеклы, винограда, паприки и др. видов растительного сырья).

5.38. В качестве пряностей в составе пищевых продуктов, используемых в питании детей и подростков, могут использоваться свежие и сушеные белые корни (петрушка, сельдерей, пастернак), лавровый лист, укроп, корица, свежая и сушеная зелень; в небольших количествах - душистый перец, мускатный орех или кардамон.

5.39. При производстве кулинарной продукции для детей нецелесообразно использовать синтетические ароматизаторы (за исключением ванилина). В состав пищевых продуктов, используемых в питании детей и подростков, могут входить только натуральные экстракты и настои (концентрированные) из растительного сырья (не обладающие фармакологическим действием), а также сиропы, пряности (кроме острых), эссенции ароматические пищевые (кроме эссенций, содержащих синтетические душистые вещества) и другие натуральные и идентичные натуральным ароматизаторы (в минимальных количествах), в том числе ванилин, этилванилин. Основные продукты питания, предназначенные для включения в основной рацион питания, такие как хлебобулочные и крупяные изделия, мясные, рыбные, молочные продукты, плодоовощные консервы, напитки и др., по возможности не должны содержать в своем составе синтетических ароматизаторов (искусственных и идентичных натуральным). В составе блюд, кулинарных изделий и пищевых продуктов могут использоваться (ограниченно, в небольших количествах) такие вкусоароматические компоненты как шафран, корица, гвоздика, кардамон, анис, тмин, солод.

5.40. В продуктах, предназначенных для детей и подростков, ограничивается содержание пищевых кислот - по показателю рН продукта - не менее 3,3; по общему содержанию пищевых кислот - не более 2-3 г/л (в пересчете на лимонную кислоту). Общую кислотность плодоовощных консервов, соков, напитков, используемых в питании детей и подростков, следует ограничивать в пределах 0,8%; кислотность кисломолочных продуктов - в пределах 100 град. Т, а творога и творожных изделий - в пределах 150 град. Т. В качестве пищевых кислот (регуляторов кислотности) в составе

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.

пищевых продуктов, предназначенных для детей и подростков, не рекомендуется использовать уксусную, фосфорную (ортофосфорную), винную кислоты, синтетические яблочную и молочную кислоты. Не допускается использование в питании детей и подростков газированных напитков (содержащих углекислоту).

5.41. Не рекомендуется использовать в питании детей и подростков мясные продукты (колбасные изделия), содержащие фосфаты (фосфат натрия, дву-, трех- и четырехзамещенный пирофосфорнокислый натрий и др. аналогичные соединения), а также другие виды пищевых продуктов, в которых внесение фосфатов не сбалансировано содержанием соединений кальция (в благоприятном соотношении). Ограничивается использование в питании детей и подростков продуктов, вырабатываемых с использованием солей-плавителей (фосфаты, пирофосфаты и др.).

5.42. Содержание нитритов (нитрита натрия) в колбасных изделиях ограничивается до 30 мг/кг и меньше (следует использовать как можно меньшее содержание нитрита). В других видах продуктов использовать нитриты не допускается.

5.43. В составе пищевых продуктов для детей и подростков не должны использоваться усилители вкуса (глутамат натрия и др.).

5.44. В качестве разрыхлителей следует использовать только питьевую соду (гидрокарбонат натрия). Использовать другие разрыхлители не рекомендуется.

5.45. В составе пищевых продуктов для детей и подростков должна использоваться только йодированная соль. Целесообразно использовать поваренную соль, йодированную йодатом калия (KIO<sub>3</sub>), а не йодидом (KI).

5.46. Содержание соли в продукте, блюде определяется с учетом суточного допустимого содержания соли в рационе школьников (в зависимости от возраста - 4-6 г) и, как правило, не должно превышать 1,0-1,2 г/100 г (за исключением колбасных изделий, твердых сыров и некоторых других продуктов, в которых допускается содержание соли до 1,5-1,8 г/100 г). Содержание соли в мясных полуфабрикатах и аналогичных видах продуктов, тепловая обработка которых приводит к потере массы изделия, ограничивается 0,9 г/100 г. Соленая рыба, а также соленые огурцы (не содержащие уксуса) могут использоваться в питании детей и подростков не чаще одного раза в 2-4 недели. Детям можно давать только рыбу слабого посола.

5.47. Для тепловой обработки продуктов используются только варка, приготовление на пару, запекание, микроволновый и конвекционный нагрев. Непродолжительное обжаривание в животном жире (коровьем масле) используется только в качестве первого этапа тепловой обработки кулинарных изделий из мясного или рыбного фарша (как обязательный этап тепловой обработки). Использование для обжаривания кухонных и кулинарных жиров, растительных жиров не допускается. Не допускается обжаривание продуктов, кулинарных изделий и отдельных ингредиентов в жире или масле (во фритюре), а также проведение обжаривания (сухой тепловой обработки) продуктов, содержащих в значительных количествах ненасыщенные жирные кислоты (растительные масла, орехи, семя подсолнечника и т.п.).

5.48. Блюда из овощей урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды), не прошедших тепловую обработку, могут включаться в рацион питания учащихся только в период до 1 марта.

5.49. Для предотвращения возникновения и распространения инфекционных заболеваний и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений) в организации общественного питания (в том числе предприятия школьного питания и столовые образовательных учреждений) в соответствии с СП 2.3.6.1079-01 не допускается принимать:

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.

- продовольственное сырье и пищевые продукты без документов, подтверждающих их качество и безопасность;

- мясо и субпродукты всех видов сельскохозяйственных животных без клейма и ветеринарного свидетельства;

- рыбу, раков, сельскохозяйственную птицу без ветеринарного свидетельства;

- непотрошеную птицу;

- яйца с загрязненной скорлупой, с насечкой, "тек", "бой", а также яйца из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам;

- утиные и гусиные яйца;

- консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, "хлопуши", банки с ржавчиной, деформированные, без этикеток;

- крупу, муку, сухофрукты и другие продукты, зараженные амбарными вредителями;

- овощи и фрукты с наличием плесени и признаками гнили;

- пищевые продукты с истекшими сроками годности и признаками недоброкачества;

- продукцию домашнего изготовления.

5.50. В соответствии с принципами рационального (здорового) питания в питании детей и подростков в организованных коллективах не следует использовать:

- сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы;

- жареные в жире (масле) продукты, изделия (пирожки, пончики, картофель и т.п.);

- уксус, горчицу, хрен, перец острый (красный, черный) и другие острые приправы;

- кофе натуральный, а также продукты, содержащие кофеин, другие стимуляторы, алкоголь;

- биологически активные добавки к пище (БАД): с тонизирующим действием (содержащие элеутерококк, женьшень, родиолу розовую или другие аналогичные компоненты), влияющие на рост тканей организма, а также продукты, вырабатываемые с использованием перечисленных добавок.

5.51. С учетом повышенной эпидемиологической опасности в питании детей и подростков в организованных коллективах не допускается использовать:

- кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты);

- блинчики с мясом, заливные блюда (мясные и рыбные), студни, паштеты собственного приготовления, форшмак из сельди;

- изделия из мясной обреси, свиных баков, диафрагмы, крови, рулетов из мякоти голов;

- зеленый горошек консервированный без тепловой обработки (кипячения);

- фляжное (бочковое) молоко без тепловой обработки (кипячения);

- молоко-"самоквас", простокваша и другие кисломолочные продукты собственного (непромышленного) приготовления, в том числе для приготовления творога;



- творог из непастеризованного молока;
- творог собственного (непромышленного) приготовления;
- творог или сметану в натуральном виде без тепловой обработки, за исключением готовых к употреблению кисломолочных продуктов (творожков, йогуртов и т.п.) промышленного производства в индивидуальной промышленной упаковке, рассчитанной на одну порцию продукта;
- холодные напитки, морсы собственного приготовления (без тепловой обработки), квас;
- окрошки (холодные супы);
- макароны по-флотски (с мясным фаршем), макароны с рубленным яйцом;
- яйца и мясо водоплавающих птиц;
- яичницу-глазунью;
- грибы и продукты (кулинарные изделия), из них приготовленные, грибные бульоны и пищевые концентраты на их основе.

5.52. Для приготовления блюд и кулинарных изделий, предназначенных для использования в питании детей и подростков, следует использовать только диетическое яйцо (с качеством не ниже диетического).

5.53. Не рекомендуется использовать в питании детей и подростков острые соусы (типа кетчупа), закусочные консервы и маринованные овощи и фрукты (консервированные с добавлением уксуса), костные бульоны, в т.ч. пищевые концентраты на их основе, пищевые концентраты на основе искусственных ароматизаторов.

5.54. При использовании в питании детей и подростков в организованных коллективах экзотических тропических фруктов (манго, гуавы, папайи и др.), некоторых видов ягод (клубники, земляники и т.п.) следует учитывать возможность их индивидуальной непереносимости отдельными детьми.

5.55. Нецелесообразно использование в питании детей и подростков в организованных коллективах пищевых продуктов, которые в соответствии с действующими нормативно-правовыми актами (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27 августа 1997 г. N 19 "О противопоказаниях для применения товаров при отдельных видах заболеваний" и др.) имеют противопоказания для применения при отдельных видах заболеваний, в случае, если эти заболевания имеют достаточное распространение среди детского и подросткового населения на территории, на которой предполагается использовать пищевые продукты в питании детей и подростков в организованных коллективах (в соответствии с результатами анализа заболеваемости).

5.56. При оценке возможности использования пищевых продуктов в питании детей и подростков в организованных коллективах используется Инструкция по проведению медико-биологической оценки возможности использования пищевых продуктов в питании детей и подростков в организованных коллективах, утвержденная приказом Центра государственного санитарно-эпидемиологического надзора в г. Москве от 28.04.2001 N 72.

5.57. По результатам проведенной в соответствии с указанной Инструкцией медико-биологической оценки возможности использования пищевых продуктов в питании детей и подростков в организованных коллективах г. Москвы выдается соответствующее санитарно-эпидемиологическое заключение главного государственного санитарного врача по г. Москве, которое может служить основанием для принятия решения о возможности использования того или иного

продукта в питании детей и подростков в образовательном учреждении. В санитарно-эпидемиологическом заключении обязательно указывается возможная область применения пищевого продукта и условия его использования в питании детей и подростков.

5.58. Примерный перечень пищевых продуктов повышенной пищевой и биологической ценности, которые рекомендуется использовать в питании детей и подростков, приведен в приложении А.

## **6. Методика формирования рациона питания и составления меню**

6.1. Для формирования рациона питания предприятием школьного питания формируется специальная комиссия с участием в ее составе представителя администрации организации школьного питания, инженера-технолога общественного питания, медицинского работника (врача, диетсестры), других специалистов. Целесообразно включать в состав комиссии по формированию рациона питания представителей администрации и специалистов по организации питания учащихся образовательного учреждения, представителей учащихся и их родителей.

6.2. Ежегодно перед началом учебного года комиссия по формированию рациона питания составляет (формирует) типовые рационы питания (примерные меню) для каждой категории учащихся, получающих питание в образовательных учреждениях данного типа. С целью внесения в рационы питания необходимых корректировок организуется и проводится изучение статуса питания учащихся и потребительского спроса среди них, главным образом, с использованием анкетного метода.

6.3. Основным нормативным документом, регламентирующим требования к пищевой и энергетической ценности рациона питания детей и подростков в образовательных учреждениях, являются Нормы физиологической потребности в пищевых веществах и энергии для различных групп населения СССР, утвержденные Коллегией Минздрава СССР 17.04.91 (см. раздел 4).

6.4. При оценке возможности использования пищевых продуктов в питании детей и подростков в организованных коллективах следует руководствоваться Инструкцией по проведению медико-биологической оценки возможности использования пищевых продуктов в питании детей и подростков в организованных коллективах, утвержденной приказом Центра госсанэпиднадзора в г. Москве от 28.04.2001 N 72, и Ассортиментом основных продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и подростков в организованных коллективах, утвержденным Министерством здравоохранения Российской Федерации 23.07.99.

6.5. Типовые рационы (примерные меню) разрабатываются в соответствии с нормами физиологической потребности детей и подростков в пищевых веществах и энергии отдельно для каждой возрастной группы с учетом типа и оборудования пищеблока образовательного учреждения.

6.6. При включении в рацион тех или иных блюд и кулинарных изделий принимается во внимание их потенциальная эпидемиологическая опасность с учетом фактического оснащения пищеблоков торгово-технологическим оборудованием (наличие механического оборудования и механизация технологического процесса, эффективность работы теплового оборудования, наличие и техническое состояние мармитов и охлаждаемых прилавков) и организации доставки готовой продукции и транспортного обеспечения (обеспеченность изотермической тарой, наличие охлаждаемого транспорта и т.п.).

6.7. При формировании рациона питания руководствуются примерными рекомендуемыми. Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.



наборами продуктов, приведенными в разделе 5, а также Рекомендуемыми размерами потребления основных групп продуктов питания для детей раннего, дошкольного и школьного возраста, учащихся, взрослого населения, а также людей, страдающих наиболее распространенными видами заболеваний, утвержденными первым заместителем Премьера Правительства Москвы 14.06.2000.

6.8. При составлении рациона питания следует руководствоваться типовыми рационами, приведенными в разделе 9. В рационе должны преимущественно использоваться пищевые продукты с повышенной пищевой и биологической ценностью, примерный перечень которых приведен в приложении А.

6.9. Расчет пищевой ценности рационов питания осуществляется по меню-раскладкам, в которых указываются приходящиеся на каждый прием пищи количества всех пищевых ингредиентов (пищевых продуктов или видов продовольственного сырья), входящих в рацион питания непосредственно или в составе блюд и кулинарных изделий.

6.10. При расчете пищевой и энергетической ценности рациона питания следует руководствоваться данными о химическом составе продуктов, приведенными в справочниках "Химический состав пищевых продуктов" (под ред. проф. И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева, 1987 г.), "Химический состав блюд и кулинарных изделий" (под ред. проф. И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева, 1994 г.) и сборнике "Химический состав российских продуктов питания" (под ред. проф. И.М. Скурихина, В.А. Тутельяна, 2002 г.), а также сведениями о пищевой и энергетической ценности продуктов, указанными на их упаковке.

6.11. Для оценки содержания в пищевых продуктах витаминов и минеральных веществ, клетчатки и простых сахаров (моно- и дисахаридов), а также при отсутствии на упаковке сведений о химическом составе продукта (для отдельных видов продовольственного сырья) следует руководствоваться справочными таблицами содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевого сырья, используемого при приготовлении блюд и кулинарных изделий, приведенными в справочнике "Химический состав блюд и кулинарных изделий", а также справочником "Химический состав пищевых продуктов".

6.12. При расчете потерь основных пищевых веществ и энергетической ценности при основных процессах кулинарной обработки блюд и кулинарных изделий следует руководствоваться таблицами, приведенными в указанных справочниках и сборнике (см. п. 6.10). Там же приведены примерные показатели пищевой и энергетической ценности (химический состав) отдельных блюд и кулинарных изделий. Нормы технологических отходов и потерь и нормы выхода полуфабрикатов и готовых изделий приводятся в сборниках технологических нормативов (сборниках рецептов блюд и кулинарных изделий) <4>.

-----

<4> Необходимо иметь в виду, что при замене одного сырьевого ингредиента на другой (например, курицы п/п на цыплят-бройлеров или говядины I категории на говядину II категории) следует вносить соответствующие изменения в долю (%) отхода продукта при холодной обработке и в конечный выход продукта.

6.13. Типовой рацион питания (примерное меню) утверждается руководителем предприятия школьного питания, согласовывается с руководителем образовательного учреждения.

6.14. Проект типового рациона питания (примерного меню) направляется для проведения

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.

санитарно-эпидемиологической экспертизы и медико-биологической (гигиенической) оценки в территориальный центр госсанэпиднадзора (в г. Москве или в административном округе г. Москвы), по результатам которой оформляется санитарно-эпидемиологическое заключение о его соответствии санитарным правилам и нормам физиологической потребности в пищевых веществах и энергии главного государственного санитарного врача г. Москвы или территории, на которой находятся предприятие питания и образовательное учреждение.

6.15. Ежедневно на основе типового рациона питания, с учетом фактического наличия продуктов составляется (формируется) рабочее меню на предстоящую неделю.

6.16. При составлении меню при условии полной эквивалентности пищевой и энергетической ценности заменяющих и заменяемых продуктов, блюд и кулинарных изделий и использования в составе недельного рациона питания рекомендуемого среднесуточного набора продуктов с учетом фактического наличия продуктов (в случае непредвиденных перебоев с доставкой тех или иных продуктов и т.п.) допускается проводить их замены.

6.17. В частности, в рабочем меню допускаются замены блюд, кулинарных изделий и пищевых продуктов, указанных в типовом рационе питания, аналогичными - вырабатываемыми из того же сырья и (или) относящимися к той же группе продуктов (в соответствии с классификацией по нутриентному составу, в зависимости от того, источником каких пищевых веществ является продукт - см. приложение Б) и сходными по пищевой и энергетической ценности.

6.18. В исключительных случаях, в течение ограниченного времени (не более 2-3 дней и не чаще одного раза в течение месяца), как правило, в случае неожиданных срывов поставки продуктов или выбраковки поступившей их партии по причине недоброкачества, допускается при формировании рациона питания использовать в его составе кулинарные изделия и блюда, приготовленные из других видов сырья со схожей пищевой ценностью (определяется содержанием основных пищевых веществ, в первую очередь, белка). При этом рекомендуется руководствоваться таблицей замен, которая приведена в приложении Д.

6.19. Замены отдельных видов продовольственного сырья и пищевых продуктов при приготовлении блюд и кулинарных изделий, предусмотренных рационом питания, проводятся в соответствии с нормами взаимозаменяемости продуктов при приготовлении блюд, которые приводятся в сборниках технологических нормативов (сборнике рецептов блюд и кулинарных изделий). Замены пищевых продуктов и видов продовольственного сырья с использованием указанных норм взаимозаменяемости могут осуществляться только в течение ограниченного времени (не более одной недели). При этом не следует проводить замены животных жиров, применяемых для обжаривания, растительными; замены коровьего масла маргаринами и кулинарными жирами; миндаля, лесных или грецких орехов, предусмотренных рецептурами, - арахисом; лимонной кислоты - другими пищевыми кислотами.

6.20. При наличии организационных и технических возможностей в образовательных учреждениях рекомендуется реализация двух и более альтернативных вариантов рационов питания с возможностью выбора ребенком одного из них. Однако при этом не допускается организовывать питание детей и подростков по типу "шведского стола", то есть привлекать к порционированию блюд самих учащихся.

6.21. Наиболее предпочтительной формой организации питания учащихся по альтернативным вариантам меню является такая, при которой им предоставляется возможность предварительного выбора рациона питания на всю предстоящую учебную неделю. В этом случае на неделю составляется два и более вариантов меню, каждый из которых по качественному и количественному составу (в том числе по набору используемых продуктов) должен полностью соответствовать требованиям, предъявляемым к рациону питания школьников.

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.

6.22. Также возможна такая форма организации питания, при которой учащимся в каждый прием пищи предлагается несколько видов кулинарной продукции и они осуществляют свой выбор непосредственно при раздаче (реализации) блюд и кулинарных изделий. Однако в этом случае альтернативные варианты блюд и кулинарных изделий подбираются таким образом, чтобы пищевая и биологическая ценность всех вариантов была примерно одинакова.

6.23. Обычно в качестве альтернативных учащимся предлагаются разные напитки, разные холодные закуски, булочные изделия, а также разные вторые блюда и (или) гарниры, приготовленные из одного и того же вида сырья. Предлагаемые на выбор блюда должны отличаться только по способу кулинарной обработки, оформлению блюда, используемым заправкам, соусам, содержанию в блюдах некоторых второстепенных рецептурных компонентов. Так, не следует в качестве альтернативных вариантов предлагать детям одновременно блюдо из мяса и блюдо из рыбы, гарнир из круп или макаронных изделий и гарнир из овощей, молочное блюдо и мучное блюдо и т.п. В случае невыполнения настоящей рекомендации реализация альтернативных блюд и кулинарных изделий в организованных детских коллективах может привести к стереотипному пищевому поведению детей и подростков и систематическому выбору ими одних и тех же блюд.

6.24. Обязательным условием реализации в образовательном учреждении альтернативных рационов питания является одновременное проведение педагогами и работниками предприятия питания воспитательной и разъяснительной работы, направленной на формирование у детей и подростков навыков рационального, здорового питания, с тем, чтобы учащиеся, располагая необходимыми знаниями о свойствах всех пищевых продуктов, делали осознанный выбор в пользу продуктов с более высокой пищевой и биологической ценностью.

## **7. Принципы обогащения рациона питания детей и подростков**

### **незаменимыми микронутриентами**

7.1. Обогащение рациона незаменимыми микронутриентами предусматривает постоянное включение в состав рациона как продуктов, обогащенных витаминно-минеральными смесями (премиксами) в процессе промышленного производства, так и блюд и кулинарных изделий, обогащенные витаминами (витаминизация) которых проводится непосредственно на пищеблоке.

7.2. Обогащение рациона незаменимыми микронутриентами проводится круглогодично.

7.3. Для обогащения продуктов микронутриентами используются витаминно-минеральные смеси (премиксы) промышленного производства ("Валетек", "Элевит", "Витэн", "Комивит" и др.), а также отдельные препараты витаминов и минеральных веществ.

7.4. Витаминно-минеральные премиксы "Валетек" (ТУ 9281-019-17028327-98) представлены следующими наименованиями: "Валетек-2", "Валетек-4", "Валетек-6", "Валетек-8" - для хлебобулочных и мучных кондитерских изделий; "Валетек-1", "Валетек-3", "Валетек-5" - для кондитерских изделий; "Валетек-3" - для сиропов, соков, безалкогольных напитков.

7.5. Витаминно-минеральные премиксы "Элевит" (ТУ 9281-001-46393306-98, ТУ 9281-001-46393306-99) выпускаются в следующем ассортименте: "Элевит А" - для обогащения хлебобулочных, макаронных изделий и хлебопекарной муки; "Элевит В" - для обогащения макаронных изделий, "Элевит С" - для обогащения соков и безалкогольных напитков; "Элевит Д" - для обогащения детских каш быстрого приготовления, сухих завтраков и т.п.; "Элевит К" - для обогащения кондитерских

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.

изделий, мороженого, сыров, молока, молочных смесей и других молочных продуктов; "Элевит М" - для обогащения витаминами колбасных изделий, рубленых мясных кулинарных изделий и других мясопродуктов.

7.6. Улучшители "Витэн ЛП" и "Комивит" содержат смеси витаминов и минеральных веществ, могут использоваться для обогащения хлебобулочных изделий.

7.7. Наравне с перечисленными для обогащения витаминами и минеральными веществами пищевых продуктов, предназначенных для использования в питании детей и подростков в организованных коллективах г. Москвы, могут использоваться другие витаминно-минеральные смеси, имеющие санитарно-эпидемиологические заключения главного государственного санитарного врача по г. Москве о возможности использования в питании детей и подростков в организованных коллективах.

7.8. Важным достоинством премиксов (по сравнению с препаратами отдельных витаминов является удобство их внесения и дозирования и возможность осуществления контроля содержания витаминов по закладке премикса, что делает возможным организацию производства витаминизированных продуктов на небольших предприятиях, в том числе на базовых предприятиях (комбинатах) школьного или дошкольного питания. Обогащение пищевых продуктов производится по нормативной и технической документации (техническим условиям), которая представляется вместе с премиксом или разрабатывается на самом предприятии с учетом рекомендаций, имеющихся в спецификации на препарат.

7.9. Использование в питании детей и подростков в организованных коллективах биологически активных добавок (только из класса нутрицевтиков) допускается только при наличии соответствующего заключения органов госсанэпиднадзора. При постоянном использовании биологически активных добавок в питании учащихся обязательно должен осуществляться медицинский контроль за состоянием их здоровья.

7.10. Для обогащения рациона питания используются те витамины и минеральные вещества, дефицит которых реально имеет место. Для г. Москвы это витамин С, витамины группы В, фолиевая кислота, каротин, а из минеральных веществ - йод, железо, кальций.

7.11. В первую очередь витаминизации (обогащению микронутриентами) подлежат продукты массового потребления, такие как молоко и кисломолочные продукты, мука и хлебобулочные изделия, кондитерские изделия, соль, соки и напитки.

7.12. Целесообразно также витаминизировать масложировые продукты (жирорастворимыми витаминами), сухие завтраки, плодоовощные консервы, а также мясопродукты (специализированные колбасные и мясные кулинарные изделия), предназначенные для детей и подростков.

7.13. Эффективной формой витаминизации рациона является включение в его состав сухих быстрорастворимых (инстантных) напитков, которые обеспечивают максимальную сохранность витаминов и удобны в использовании.

7.14. Для обогащения микронутриентами рациона питания школьников могут использоваться все перечисленные выше виды продуктов. Целесообразно также проводить витаминизацию готовой пищи непосредственно на пищеблоке.

7.15. Следует включать в рацион питания детей и подростков витаминизированные продукты из разных групп, как сочетая их использование в один и тот же день, так и чередуя разные продукты в разные дни <5>.

-----

<5> При использовании в составе рациона питания детей и подростков одновременно нескольких (не более 2-4 видов в один день пищевых продуктов, обогащенных витаминами (при условии, что каждый из них обогащен витаминами в количестве, соответствующем 20-30% от суточной потребности детей и подростков в количестве продукта, обычно потребляемом ребенком), как правило, нет опасности избыточного поступления витаминов в организм ребенка. При включении в рацион нескольких продуктов, обогащенных микронутриентами, в один день общее количество витаминов и минеральных веществ, поступающих в организм с пищей, обычно оказывается в пределах физиологической потребности в них либо не превышает количеств этих микронутриентов, используемых в лечебно-профилактических целях. Избыточные количества большинства витаминов (водорастворимых форм витаминов), обычно используемых для обогащения, легко выводятся из организма, не оказывая неблагоприятного действия на здоровье. Тем не менее при включении в рацион питания нескольких продуктов, обогащенных микронутриентами, необходим контроль за совокупным содержанием витаминов в рационе питания, который обычно осуществляется с использованием расчетного метода (см. пп. 7.18-7.20).

7.16. Учитывая достаточную насыщенность продовольственного рынка г. Москвы молочными продуктами и хлебобулочными изделиями, обогащенными витаминно-минеральными смесями, производство которых организовано на целом ряде предприятий пищевой промышленности г. Москвы, в питании детей и подростков целесообразно использовать только витаминизированные (обогащенные витаминами и минеральными веществами) продукты из указанных групп продуктов. Использовать в питании детей и подростков невитаминизированные сорта хлеба и молоко не следует.

7.17. Витаминизированные продукты, в том числе молоко, следует использовать в питании детей и подростков в организованных коллективах как в натуральном виде (для непосредственного употребления в пищу), так и для приготовления блюд и кулинарных изделий на объектах питания детей и подростков.

7.18. Контроль обогащения рациона микронутриентами осуществляется медицинским работником либо под его руководством в порядке осуществления производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий.

7.19. Результаты контроля (производственного контроля) за обогащением рациона микронутриентами заносятся в журнал. Рекомендуемая форма журнала учета обогащения рациона микронутриентами приведена в приложении Г.

7.20. В журнале учета обогащения рациона микронутриентами целесообразно указывать все продукты промышленного производства, обогащенные витаминами и другими микронутриентами, и регистрировать внесение витаминов и микроэлементов (премиксов), проводимое непосредственно на пищеблоке.

7.21. Регламентируемое, т.е. гарантируемое производителем, содержание витаминов и минеральных веществ в обогащенном ими продукте питания должно быть достаточным для удовлетворения за счет данного продукта 20-50% средней суточной потребности в этих микронутриентах при обычном уровне потребления обогащенного продукта.

7.22. Количество микронутриентов, дополнительно вносимых в обогащаемые ими продукты, должно быть рассчитано с учетом их возможного естественного содержания в исходном продукте или сырье, используемом для его изготовления, а также потерь в процессе производства и хранения

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.



(технологических потерь) с тем, чтобы обеспечить содержание этих витаминов и минеральных веществ на уровне не ниже регламентируемого в течение всего срока годности обогащенного продукта.

7.23. Необходимо учитывать, что значительные технологические потери витаминов имеют место в процессе промышленной переработки продовольственного сырья и производства пищевых продуктов, в том числе при кулинарной обработке продуктов на предприятиях общественного питания. Значительная часть витаминов разрушается при нагревании, воздействии влаги, света, воздуха. К существенным потерям витаминов приводят пастеризация, стерилизация и др. технологические процессы.

7.24. Регламентируемое содержание витаминов и минеральных веществ в обогащаемых ими продуктах должно быть указано на индивидуальной упаковке этого продукта и строго контролироваться как изготовителем (при осуществлении производственного контроля), так и органами Государственного санитарно-эпидемиологического надзора.

7.25. Обогащение пищевых продуктов витаминами и минеральными веществами не должно ухудшать потребительские свойства этих продуктов: уменьшать содержание и усвояемость других содержащихся в них пищевых веществ, существенно изменять вкус, аромат, свежесть продуктов, сокращать сроки их хранения.

7.26. При обогащении пищевых продуктов витаминами и минеральными веществами необходимо учитывать возможность химического взаимодействия обогащающих добавок между собой и с компонентами обогащаемого продукта и выбирать такие их сочетания формы, способа и стадии внесения, которые обеспечивают их максимальную сохранность в процессе производства и хранения.

7.27. Муку, хлеб, хлебобулочные и макаронные изделия, зерновые завтраки обычно обогащают витаминами группы В, кальцием, железом. В соки и напитки чаще всего добавляют витамин С и витамины группы В: В1, В2, В6, В12, никотиновую, пантотеновую, фолиевую кислоты и биотин. Жирорастворимые витамины А, Е, D, К и каротин предпочтительнее добавлять в продукты, содержащие жир: растительное, сливочное масло, маргарины, молоко и кисломолочные продукты. Их можно добавлять также в напитки, используя в этих целях специальные растворимые в воде формы этих витаминов.

7.28. Для обогащения рациона микроэлементами, такими, например, как йод, фтор и некоторые другие, чаще используют пищевую соль, питьевую и минеральную воду. Использование специальных, защищенных форм этих микроэлементов позволяет вводить их и в другие продукты, в том числе в сочетании с более или менее полным набором витаминов.

7.29. Все вновь создаваемые продукты, обогащаемые микронутриентами и предназначенные для детей и подростков г. Москвы, должны проходить гигиеническую оценку и медико-биологическую оценку возможности использования продуктов в питании детей и подростков с проведением при необходимости клинико-нутрициологических исследований, направленных на оценку их переносимости и способности улучшать обеспеченность организма витаминами и минеральными веществами, введенными в состав обогащенного продукта.

7.30. При создании продуктов питания, обогащенных белком, используются белоксодержащие добавки, содержащие белки высокой биологической ценности, прежде всего молочные и соевые в виде многочисленных форм (изоляты, концентраты, текстураты, гидролизаты, полуфабрикаты и др.) с различными функциональными и химическими характеристиками. Использовать в питании детей и подростков соевую муку не рекомендуется.

7.31. Использование белковых обогатителей дает возможность не только частично замещать Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.

ими (без ущерба для здоровья детей и подростков) дорогостоящее сырье животного происхождения, но и повышать биологическую ценность белкового компонента рациона. Следует подчеркнуть, что использование для этих целей белковых продуктов переработки соевых бобов позволяет снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и остеопороза. Учитывая относительную дешевизну продуктов, обогащенных соевыми белками (на основе соевых изолятов и концентратов), их целесообразно использовать в питании детей и подростков в организованных [коллективах](#).

## **8. Рекомендации по обогащению микронутриентами кулинарной продукции, вырабатываемой в столовых образовательных учреждений и базовых предприятий питания**

8.1. Для обогащения микронутриентами кулинарной продукции, вырабатываемой в столовых образовательных учреждений и базовых предприятий питания, рекомендуется использовать готовые витаминно-минеральные смеси (премиксы).

8.2. Большинство премиксов (премикс N 730/4, премиксы "Элевит К", "Элевит Д", "Элевит М" и др.) можно использовать и для обогащения микронутриентами кулинарной продукции - готовых блюд и кулинарных изделий - непосредственно на пищеблоке (в школьно-базовой столовой или столовой образовательного учреждения). Инструкции по использованию каждого конкретного премикса предоставляются вместе с премиксом.

8.3. Наиболее удобно вносить витаминно-минеральный премикс в третьи блюда, гарниры, каши, молоко; возможно обогащение витаминами и минералами и других видов продукции.

8.4. Обогащение кулинарной продукции производится в соответствии с инструкциями (методическими указаниями) для каждого конкретного премикса, утвержденными в установленном порядке, которыми определяется количество вносимого премикса и условия его внесения. Инструкция или методические указания должны иметься в наличии в каждой организации или ее производственном филиале (столовой образовательного учреждения), где проводится обогащение.

8.5. Общие рекомендации по обогащению основных видов кулинарной продукции микронутриентами на объектах школьного питания приводятся ниже:

8.5.1. При обогащении напитков (третьих блюд) премикс растворяют в небольшом количестве напитка, затем приливают к основному количеству напитка при перемешивании в течение 2-3 минут. Премикс вносят непосредственно перед раздачей или реализацией (не более чем за 15 минут). Подогрев витаминизированной пищи не допускается.

8.5.2. При обогащении напитков витаминный препарат вносится при температуре 12-15 град. С, при обогащении киселей - при температуре 30-35 град. С, после чего кисель тщательно перемешивают и охлаждают до температуры реализации.

8.5.3. Для обогащения гарниров, каш и молока необходимое количество премикса, рассчитанное по числу порций, отвешивают и медленно при спокойном перемешивании присыпают к 10-кратному количеству кипяченой воды при комнатной температуре, продолжая перемешивание до полного растворения премикса. Полученный раствор выливают в общую массу обогащаемого блюда за 3-4 мин. до готовности (окончания варки) и тщательно перемешивают.



8.5.4. При внесении премиксов в каши и картофельное пюре можно постепенно вводить премикс на конечной стадии приготовления пюре или каши непосредственно в блюдо при тщательном перемешивании. После введения всей добавки продолжают перемешивать кашу или пюре до равномерного распределения по цвету в гарнире слабо-желтой окраски (для премиксов, содержащих бета-каротин).

8.5.5. Витаминизация мясных кулинарных изделий производится в соответствии с утверждаемой в установленном порядке технической документацией путем внесения водного раствора премикса, приготовленного как указано выше, в сырой фарш.

8.6. Витаминизация кулинарной продукции производится на пищеблоке медицинским работником или специально назначенным для этой цели лицом, прошедшим соответствующий инструктаж. Целесообразно поручать проведение витаминизации наиболее квалифицированному повару, заведующему производством или технологу.

8.7. Премикс, используемый для обогащения готовых блюд витаминами и минеральными веществами, следует хранить в защищенном от света, сухом, прохладном месте, в плотно закрытой таре, под замком, ключ от которого должен находиться у лица, ответственного за витаминизацию.

8.8. В журнал витаминизации рациона ежедневно заносятся сведения о проводимой витаминизации, указываются наименование витаминизированного блюда, число витаминизированных порций, количество премикса из расчета на 1 порцию (в граммах) и введенное в общую массу блюда.

8.9. При проведении витаминизации кулинарной продукции необходимо учитывать наличие в рационе других пищевых продуктов, обогащенных микронутриентами, и количество микронутриентов в одной порции продукта.

8.10. Ежедневно врач, медицинская сестра или специально обученное лицо, прошедшее соответствующий инструктаж, должны подсчитывать общее количество витаминов и минеральных веществ, вносимых в качестве добавок во все виды продуктов, и оценивать его как степень удовлетворения возрастной физиологической потребности в каждом микронутриенте в процентах от суточной физиологической потребности детей в этих веществах. При превышении рекомендуемых для обогащения уровней микронутриентов (более 50% от суточной потребности) необходимо внести соответствующую корректировку в схему обогащения продуктов премиксом, уменьшив дозу вносимого премикса или количество обогащаемых им продуктов.

8.11. В условиях комбинатов школьного (дошкольного) питания целесообразно организовывать производство хлебобулочных и мучных кондитерских изделий, обогащенных витаминно-минеральными премиксами.

8.12. При обогащении кулинарной продукции витаминами, а также при включении в рацион питания пищевых продуктов, являющихся естественными источниками витаминов, необходимо учитывать технологические потери витаминов в процессе кулинарной обработки продуктов, в ходе которой разрушается значительная часть витаминов (при холодной и особенно при тепловой обработке).

8.13. Для транспортировки пищевых продуктов следует использовать емкости с крышками. Овощные полуфабрикаты перевозят упакованными в полимерные материалы либо в пластмассовых или алюминиевых контейнерах с плотно закрывающейся крышкой, что уменьшает доступ к ним кислорода и потери витамина С. Сульфитированный картофель перевозят целыми клубнями в полиэтиленовых мешках.

8.14. Очень важно соблюдать требования к срокам и условиям хранения овощей и фруктов. Так,

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.

картофель при нормальном хранении уже через три месяца теряет треть витамина С. В переработанных листовых овощах витамин С разрушается уже через 2-3 дня. Разрушению подвержены и витамины группы В, особенно фолиевая кислота.

8.15. Картофель и овощи хранят в сухом темном помещении в закромах слоем не более 1,5 м, в ларях или на стеллажах, отстоящих от пола на 15 см, свежие плоды - в затаренном виде на подтоварниках. Плоды и овощи хранят в зависимости от их вида при температуре от +3 до +12 град. С и относительной влажности воздуха от 70 до 95%. Хранить овощи следует не более 2-5 дней. Завозить плодоовощную продукцию целесообразно небольшими партиями, чтобы избежать порчи при длительном хранении. Очищенный сульфитированный картофель можно хранить до 48 часов при температуре +4...+6 град. С или при комнатной температуре до 24 часов. Для уменьшения потерь витаминов кратковременное хранение листовых (зелени) и других свежих овощей нужно производить в холодильнике при температуре 0...+3 град. С.

8.16. Процесс приготовления пищи не должен длиться больше времени, установленного действующими технологическими нормативами (сборниками рецептур). При варке продуктов необходимо пользоваться крышками.

8.17. Для обеспечения сохранности витаминов в процессе кулинарной обработки овощи, подлежащие отвариванию в очищенном виде, чистят непосредственно перед варкой. Не допускается предварительная заготовка картофеля и других овощей с длительным (более 3 часов) замачиванием их в воде. Для резки и чистки овощей и фруктов должны использоваться ножи из нержавеющей стали или обычные, начищенные до зеркального блеска. Кожуру с овощей и фруктов необходимо снимать тонким слоем, т.к. подкорковый слой наиболее богат витаминами.

8.18. Овощи и зелень опускают в кипящую воду, поддерживая равномерное кипение до полной готовности пищи, варят пищу в посуде, заполненной до верха, с закрытой крышкой. Сырые капусту и картофель закладывают в первые блюда не ранее, чем за 25-30 мин. до конца варки. При варке овощных супов не доливают холодную воду. Отваренные для салатов овощи хранят в холодильнике не более 4-6 часов. Допускается только легкая (непродолжительная) пассеровка овощей. Для сохранения минеральных веществ овощи (кроме свеклы) необходимо варить в подсоленной воде. Целесообразно использовать для приготовления блюд (например, супов) воду, в которой варили овощи.

## **9. Примерные варианты типовых рационов питания**

**с использованием продуктов повышенной пищевой**

**и биологической ценности**

Таблица 9.1

### **9.1. ПРИМЕРНЫЕ ВАРИАНТЫ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ**

**1-4 КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ**

№		Наименование блюда				Выход	Белки,				
Жиры,		Углеводы,		Калорий-	Содержание витаминов						
вари-							г				
г		ность,		и микроэлементов							
анта											
		ккал									
				С, мг		В2, мг		Ca, мг			
						Fe, мг					
1	2	3	4	5	6	7	8	9			
5	6	7	8	9	10	11					
1.	Оладьи	150	9,0	8,1	56,4	334,5	0	0,09	31,7	1,89	
	Десерт фруктово-ягодный с повышенным содержанием пектина (8.1)	20	0,07	0,008	12,5	50	6	0,01	1,7	0,05	
	Кисломолочный продукт, обогащенный пробиотическим фактором (1.1)	1/125	4,0	4,0	12,3	107,6	4,45	0,213	170,28	0,175	
	Итого		13,1	12,1	81,2	492,1	10,5	0,313	203,68	2,115	
2.	Макароны отварные	160	6,2	4,55	34,8	168	0	0,02	9	0,6	
	Томатный соус	20	0,4	0,9	1,6	15,8	0,6	0,004	3,7	0,134	
	Масса сырная пластифицированная (4.13)	20	1,5	6,0	3,7	75	0	0	105	0,160	
	Чай с сахаром	200	0,04	0	13,9	55,96	0,02	0	9,74	0,2	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	16,5	0,02	16	2,2	

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.



		Итого			11,84		
19,4	36,5	417,4	22,18	0,14	171,4	5,41	

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.





Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.

0		13,9		55,96		0,02		0		9,74		0,2				
		Пряник (6.3)											50		3,1	
3,7		35,1		186,1		0,19		0,24		96,5		0,831				
		Итого													19,04	
30,06		71,16		456,0		62,11		0,57		158,84		7,41				

8.		Омлет запеченный с зеленым горошком											125		5,4	
5,0		7,7		97,6		8,3		0,15		55,9		1,03				
		Булочка "Студенческая" с бета-каротином											30		2,2	
1,5		16,1		87,9		0		0,013		4,4		0,27				
		Яблоко											100		0,4	
0,4		9,8		44,4		16,5		0,02		16		2,2				
		Чай с сахаром											200		0,04	
0		13,9		55,96		0,02		0		9,74		0,2				
		Итого													8,04	
6,9		47,5		285,86		24,82		0,183		86,04		3,7				

9.		Рыбная палочка запеченная											90		9	
7,2		17,1		169,2		0		0,081		38		0,74				
		Сметанный соус											20		0,3	
1,4		1,2		18,8		0,02		0,006		5,7		0,05				
		Булочка "Молодецкая"											30		2,3	
0,8		16		81,9		0		0,093		44,4		0,8				
		Напиток витаминизированный											200		0	
0		8,4		32		30		0,6		0		0				
		инстантный (10.2)														
		Итого													116	
9,4		42,7		301,9		30,02		0,78		88,1		1,59				

10.		Колбаски детские											35		5,6	
5,11		0,04		84,0		15,26		0,009		4,41		0,249				
		диетические (сосиски) отварные														
		Итого														
		Томатный соус											20		0,4	
0,9		1,6		15,8		0,6		0,004		3,7		0,134				

		Каша рисовая рассыпчатая		100		2,3							
2,9		23		127,3		0		0,013		2,027		0,4	

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.

0,8		Булочка "Молодецкая"		30		2,3	
16		81,9		0		0,093	
44,4		0,8					
		Напиток витаминизированный		200		0	
17,2		65		30		0,6	
250		12,5					
		инстантный (10.2)					
		Итого				10,6	
12,4		57,8		374,0		45,86	
0,71		304,54		14,08			

+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+							
--+-+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+							
11.		Мюсли "Здоровье" груша (50% орехов и		35		3,4	
2,45		24,7		128,5		28,52	
0,055		33		0			
		фруктов)					
		Сок натуральный в ассортименте		100		0	
11,5		46		2,1		0,04	
0				0		0,5	
		Кекс (6.1)		33		1,8	
7,9		17,3		143,0		11,7	
0,25		0		0			
		Кофейный напиток с молоком		200		2,9	
3,48		19,36		120,64		0,66	
0,14		116,2		0,18			
		суррогатный					
		Итого				8,1	
13,8		72,9		438,1		42,98	
0,49		149,2		0,68			

+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+							
--+-+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+							
12.		Чай с сахаром		200		0,04	
0		13,9		55,96		0,02	
0				0		9,74	
		0,2					
		Мюсли "Здоровье" южный коктейль		40		4,8	
0,36		16,8		86,4		0	
0,168		17,6		4,68			
		Супергематоген		25		2,4	
4,8		14,8		108,3		0	
0		0		0		1,47	
		Молоко 3,2% жирности		100		2,8	
3,2		4,7		58,8		1,3	
0,15		120		0,06			
		Итого				7,9	
8,5		54,6		319,1		2,17	
0,19		143,24		1,73			

+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+							
--+-+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+							
13.		Блинчики с капустой		160		9,9	
13,6		41,33		327,1		10,2	
0,256		190,3		1,7			

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.

4	12,3	107,6	4,45	0,213	170,28	0,175		
	пробиотическим фактором (1.1)							
	Мандарин						90	0,81
0,18	7,3	34	54	0,027	30,6	0,27		
	Итого							14,7
17,8	60,9	468,7	68,65	0,496	391,18	2,15		

14.	Пирожок с картофелем печеный						90	5,5
3,7	35,2	196,3	0,62	0,063	18,6	1,09		
	Кофейный напиток с молоком						200	2,9
3,48	19,36	120,64	0,66	0,14	116,2	0,18		
	суррогатный							
	Яблоко						130	0,52
0,52	12,7	57,7	21,5	0,026	20,8	2,9		
	Итого							8,9
7,7	67,3	374,6	22,78	0,23	155,6	4,17		

15.	Биточки мясокрупяные (3.3)						75	9,2
13,6	8,9	195,8	1,0	0,075	17,2	0,86		
	Соус на молочной основе						20	0,3
3,6	0	41,6	0	0	70,0	0,107		
	Салат из капусты белокочанной						60	0,9
2,6	5,2	47,3	18,7	0,02	23,3	0,32		
	с растительным маслом <*>							
	Булочка "Молодецкая"						30	2,3
0,8	16,0	80,4	0	0,093	44,43	0,81		
	Чай с сахаром						200	0,04
0	13,9	56,0	0,02	0	9,74	0,2		
	Масло сливочное						10	0,05
8,25	0,08	74,8	0	0,01	1,2	0,02		
	Итого							14,8
28,9	44,1	495,9	19,7	0,20	165,8	2,29		

16.	Запеканка овощная		150		8,6		
10,2	54,0	234,0	28,9	0,14	76,34	1,19	

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.





Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.

| 23,2 | 63,4 | 450,7 | 48,8 | 0,77 | 272,64 | 6,09 |

+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+  
--+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+

| 19. | Запеканка творожно-морковная | 150 | 21,8 |  
| 18,9 | 28,2 | 370,1 | 2,76 | 0,19 | 124,5 | 0,56 |

| | Десерт фруктово-ягодный, обогащенный | 1/20 | 0,07 |  
0,01 | 12,5 | 50,0 | 6,0 | 0,01 | 1,7 | 0,05 |

| | пектином (8.1) | | |  
| | | | | | | |

| | Чай с сахаром | 200 | 0,04 |  
0 | 13,9 | 56,0 | 0,02 | 0 | 9,74 | 0,2 |

| | Банан | 122 | 18,3 |  
0,123 | 25,6 | 110,9 | 12,2 | 0,061 | 9,76 | 0,732 |

| | Итого | | 23,7 |  
| 19,0 | 80,2 | 587,0 | 20,98 | 0,26 | 145,7 | 1,54 |

+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+  
--+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+

| 20. | Блины | 160 | 8,4 |  
4,9 | 54,91 | 296,7 | 0 | 0,08 | 30,4 | 1,76 |

| | Масло сливочное | 15 | 0,075 |  
| 12,38 | 0,12 | 112,2 | 0 | 0,015 | 1,8 | 0,03 |

| | Чай с сахаром | 200 | 0,04 |  
0 | 13,9 | 55,96 | 0,02 | 0 | 9,74 | 0,2 |

| | Груша | 115 | 0,46 |  
0,46 | 11,3 | 51 | 18,9 | 0,023 | 18,4 | 2,53 |

| | Мед комбинированный с грецким орехом | 20 | 0,16 |  
1,32 | 14,96 | 85,8 | 0,4 | 0,006 | 0,8 | 0,22 |

| | Итого | | 9,14 |  
| 19,06 | 95,19 | 601,7 | 19,32 | 0,12 | 61,14 | 4,74 |

+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+  
--+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+

| 21. | Пицца школьная | 90 | 5,9 |  
| 11,9 | 20,4 | 212,83 | 4,8 | 0,081 | 122,6 | 0,91 |

| | (неострая с п/к колбасой) | | |  
| | | | | | | |

| | Чай с сахаром | 200 | 0,04 |  
0 | 13,9 | 55,96 | 0,02 | 0 | 9,74 | 0,2 |

| | Яблоко | 100 | 0,4 |  
0,4 | 9,8 | 44,4 | 16,5 | 0,02 | 16 | 2,2 |

		Итого			6,34		
12,3	44,1	313,19	21,32	0,101	148,34	3,31	

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.

22.	Запеканка творожная со стуженным	100/15	14,39
14,62	13,15	241,7	0,33
	0,23	141,2	0,61
	молоком		
	Чай с сахаром	200	0,04
0	13,9	55,96	0,02
	0	9,74	0,2
	Апельсин	100	0,9
0,2	8,1	37,8	60
	0,03	34	0,3
	Итого		16,42
16,09	43,55	384,86	60,50
	0,31	197,04	1,14

23.	Шницель мясной	50	5,84
9,81	4,82	130,9	0,05
	0,055	8,47	0,655
	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150/5	3,5
4,4	34,5	189,8	0
	0,02	3,04	0,6
	Хлеб пшеничный витаминизированный (5.1)	30	2,3
0,8	16,0	81,9	0
	0,093	44,4	0,8
	Чай с сахаром	200	0,04
0	13,9	55,96	0,02
	0	9,74	0,2
	Итого		11,68
15,01	69,22	458,56	0,07
	0,168	65,65	2,255

24.	Блинчики с медом	160/15	8,4/0,012
4,9/0	54,91/12	296,7/46	0/0,3
	0,08/	30,4/2,1	1,76/0,012
		0,045	
	Кисломолочный продукт,	1/125	4
4	12,3	107,6	4,45
	0,213	170,28	0,175
	обогащенный пробиотическим фактором		
	Итого		12,41
8,9	79,21	450,3	4,75
	0,33	202,78	1,94

25.	Макаронны с сыром запеченные	150/20	10,1
6,67	31,9	228,1	0,48
	0,091	193,9	0,86

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.





	Итого		10,57				
7,09	51,85	315,68	12,23	0,23	122,19	2,36	

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.



Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.

1,5	Булочка "Студенческая"	30	2,2
16,1	16,1	87,9	0
0,069	0,069	20,4	0,71
	витаминизированная		
0,12	Банан	122	1,83
25,6	25,6	110,9	12,2
0,061	0,061	9,76	0,732
4,8	Супергематоген	25	2,4
14,8	14,8	108,3	0
0	0	0	1,47
26,8	Итого		24,0
169,4	169,4	967,0	37,65
0,37	0,37	190,16	7,92

2.	Салат из моркови с яблоками <*>	60	0,54
5,11	4,5	66,1	5
0,025	0,025	21,1	0,75
	с растительным маслом		
6,1	Суп молочный с макаронами	250	5,5
20,9	20,9	160,5	0,83
0,2	0,2	151,2	0,4
7,8	Колбаса "Детская" отварная	50	8,6
0,1	0,1	104,5	14,5
0,08	0,08	14,5	0,85
6,6	Картофельное пюре	200	4,1
27,3	27,3	184,94	18,24
0,16	0,16	57,3	1,4
0	Отвар шиповника (10.6)	200	0
24,3	24,3	99,8	66
0,1	0,1	20,5	5,06
3,0	Хлеб ржано-пшеничный йодированный (5.8)	30	1,8
13,2	13,2	57	0,01
0,02	0,02	7,6	0,73
0,2	Апельсин	100	0,9
8,1	8,1	37,8	60
0,03	0,03	34,0	0,3
28,8	Итого		21,4
98,4	98,4	710,6	164,58
0,62	0,62	263,4	9,49

3.	Салат из свеклы	60	1,1
5,1	5,2	70,7	6,3
0,2	0,2	17,7	0,8
3,1	Суп овощной с зеленым горошком	250	5,6
16,6	16,6	116,9	4,9
0,1	0,1	58,9	1,85
	вегетарианский		
11,8	Печень по-строгановски	100/50	12,6
4,8	4,8	175,3	7,99
1,4	1,4	26,2	4,7

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.



| | Рагу овощное | 200 | 4 | |  
8,9 | 18,8 | 170,8 | 12,3 | 0,1 | 63 | 1,6 | |

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.



0	Напиток витаминизированный					200	0	
	8,4	32	30,0	0,6	0	0		
	инстантный (10.2)							
3	Хлеб ржано-пшеничный йодированный (5.8)					30	1,8	
	13,2	57	0,01	0,02	7,6	0,73		
	Яблоко					100	0,4	
0,4	9,8	44,4	16,5	0,02	16,0	2,2		
	Итого						31,7	
35,2	66,8	675,7	60,78	0,9	162,7	6,98		

+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+								
-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+								
5	6. Салат из моркови с изюмом и					60	0,79	
	12,8	99,6	2	0,04	32,4	0,73		
	растительным маслом <*>							
5	Щи вегетарианские					250	1,7	
	8,4	85	17,6	0,05	51,2	0,8		
13,6	Тефтели мясорастительные "Сказка"					75	9,2	
	8,9	195,8	1	0,075	17,2	0,86		
1,4	Сметанный соус					20	0,3	
	1,2	18,8	0,02	0,006	5,7	0,05		
6,6	Картофельное пюре					200	4,1	
	27,3	185	18,2	0,2	57,3	1,4		
0	Напиток витаминизированный (10.3)					200	0	
	17,2	65	30	0,6	250,0	12,5		
0,8	Булочка "Молодецкая"					30	2,3	
	16	81,9	0	0,093	44,4	0,8		
	Итого						18,4	
32,4	91,8	731,1	68,82	1,06	458,2	17,14		

+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+								
-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+								
2,6	7. Икра свекольная					60	0,96	
	4,3	44,4	4,4	0,03	19,4	0,5		
3,0	Суп картофельный на мясном бульоне					250	2,3	
	17,0	106,3	9,2	0,1	33,7	1,2		
5,5	Гуляш из отварной говядины					100/50	17,7	
	5	136,3	0,9	0,16	16,7	1,9		
4,4	Каша рисовая рассыпчатая					150	3,5	
	34,5	189,8	0	0,015	3,1	0,6		

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.



		Кисель	плодово-ягодный		200		0						
0		7,5		105		30		0,6		3		0	

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.



| | вегетарианские | |

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.

30,8	29,3	466,92	0,42	0,18	39,8	15,2		
0,036	0	0,4	0	0	1,3	1,4		
0,8	16	81,9	0	0,093	44,4	0,8		
0	5	20	40	0,28	5,2	0,7		
41,8	63,2	720,3	63,02	0,63	163,0	19,65	22,7	
+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+								
12. 2,6	4,3	44,4	4,4	0,03	19,4	0,5	0,96	
3,1	16,6	116,9	4,95	0,1	58,9	1,325	5,6	
11,6	14,2	220,6	0,4	0,1	22,3	1,5	14,6	
4,6	34,8	168	0	0,02	9	0,6	6,2	
0	45,6	188	0,8	0,04	66,9	2,1	1,4	
0,8	16	81,9	0	0,093	44,4	0,8	2,3	
22,7	131,5	819,8	10,55	0,38	220,9	6,83	31,1	
+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+								
13. 3,6	1,9	41,9	11,3	0,03	15,8	0,5	0,6	
6,1	22,5	165,0	6,4	0,09	35,2	1,1	4,9	
7,8	0,1	104,5	14,5	0,08	14,5	0,85	8,6	



		Каша гречневая рассыпчатая		150		8,5	
6,5		41,9		259,5		0	
				0,09		24,6	
						4,5	

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.



! Каша рисовая рассыпчатая ! 150 ! 3,5 !

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.



		Картофельное пюре		150		3,1							
5,0		20,5		139,4		13,68		0,12		42,98		1,05	

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.

0,8	Булочка "Молодецкая"	16,0	80,4	0	0,093	44,43	30	2,3	0,81
0	Компот из кураги	45,6	188,0	0,8	0,04	66,9	200	1,4	2,1
0,46	Груша	11,3	51,0	18,9	0,023	18,4	115	0,46	2,53
23,3	Итого	124,4	796,8	60,18	0,47	299,48		22,6	9,09

2,6	Икра свекольная	4,3	44,4	4,4	0,03	19,4	60	1,0	0,5
3,1	Суп фасолевый вегетарианский	16,6	116,9	4,95	0,1	58,9	250	5,6	1,9
13,6	Тефтели "Сказка"	8,9	195,8	1,0	0,075	17,2	75	9,2	0,86
3,6	Соус на молочной основе	0	41,6	0	0	70,0	20	2,3	0,107
6,5	Каша гречневая рассыпчатая	41,9	259,5	0	0,09	24,6	150	8,5	4,5
0,8	Булочка "Молодецкая"	16,0	80,4	0	0,093	44,43	30	2,3	0,81
0	Напиток клюквенный	24,9	100,1	3,76	0	13,1	200	0,1	0,2
0,52	Яблоко	12,7	57,7	21,5	0,026	20,8	130	0,52	2,9
30,7	Итого	125,3	896,4	35,61	0,41	268,43		29,5	11,78

3,8	Салат зеленый с огурцами и помидорами	6,4	62,0	12,7	0,03	16,2	60	0,6	0,6
3,1	Суп гороховый	16,6	116,9	4,9	0,1	58,9	250	5,6	1,3
9,7	Котлета мясная рубленая (3.2)	10,3	155,6	0,05	0,08	26,1	75	6,8	0,99
3,6	Соус на молочной основе	0	41,6	0	0	70,0	20	2,3	0,107
4,3	Макаронные изделия отварные	32,6	192,3	0	0,015	6,75	150	5,8	0,45

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.

0,8	16,0	80,4	0	0,093	44,43	0,81	
	Компот из кураги					200	1,4
0	45,6	188,0	0,8	0,04	66,9	2,1	
	Кекс витаминизированный (6.1)					33	1,8
7,9	17,3	143,0	11,7	0,25	0	0	
	Мандарин					90	0,81
0,18	7,3	34,0	54,0	0,03	30,6	0,27	
	Итого						27,41
33,38	152,1	1013,8	81,75	1,745	319,88	6,627	

+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+							
-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+							
20.	Салат из моркови с яблоками					60	0,9
2,6	5,2	47,3	18,7	0,02	23,3	0,32	
	с растительным маслом <*>						
	Борщ сибирский с фрикадельками					250/17	10,9
6,9	19,0	182,0	3,1	0,2	47,3	1,1	
	Рыбные палочки запеченные					90	9,0
7,2	17,1	169,2	0	0,081	38,0	0,74	
	Соус на молочной основе					20	2,3
3,6	0	41,6	0	0	70,0	0,107	
	Картофельное пюре					150	3,1
5,0	20,5	139,4	13,68	0,12	42,98	1,05	
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный (5.8)					30	1,8
3,0	13,2	57,0	0,01	0,02	7,6	0,73	
	Компот из яблок					200	0,2
0	35,8	144,0	0,7	0,04	64,3	2,2	
	Итого						28,2
28,3	110,8	776,9	36,19	0,48	293,48	6,25	

+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+							
-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+							
21.	Перец сладкий свежий					60	0,78
0	3,18	15,84	90	0,06	4,8	0,48	
	Борщ из свежей капусты вегетарианский					250	3,0
5,3	13,0	112,2	10	0,08	56,8	1,2	
	Биточки рубленые куриные					50	8,9
12,1	6,7	168	0,59	0,11	73,2	1,24	
	Каша рисовая рассыпчатая					150	3,5
4,4	34,5	189,8	0	0,015	3,1	0,6	



	Чай с молоком		200		1,34								
1,18		16,14		80,48		0,62		0,08		63,46		0,22	

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.



| | Хлеб пшеничный витаминизированный (5.1) | 30 | 2,3 |

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.



		Хлеб пшеничный витаминизированный (5.1)		30		2,3	
0,8		16,0		81,9		0	
				0,09		44,4	
						0	

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.



Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.

0,4	9,8	44,4	16,5	0,02	16	2,2	
	Кисель из клюквы					200	0,1
0	24,9	100,1	3,76	0	13,1	0,2	
	Итого						19,60
14,65	70,96	475,59	21,46	0,30	292,86	5,10	
+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+							
-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----							
28.	Салат из перца с зеленью					60	0,654
5,988	2,682	67,242	38,616	0,03	7,3	0,462	
	с растительным маслом						
	Борщ из шпината с картофелем					250	5,9
7,075	12,4	136,8	9,5	0,075	55,92	1,325	
	Печень по-строгановски					50/50	12,6
11,8	4,8	175,3	7,99	1,4	26,2	4,7	
	Кабачки тушеные с морковью и					150	3,2
9,42	23,37	191,25	8,3	0,09	25,3	1,275	
	черносливом						
	Хлеб пшеничный витаминизированный (5.1)					30	2,3
0,8	16,0	81,9	0	0,09	44,4	0,8	
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный (5.8)					20	1,2
2,0	8,8	37,9	0,01	0,01	5,1	0,5	
	Компот из сухофруктов					200	1,4
0	45,6	188,0	0,8	0,04	66,9	2,1	
	Яблоко					100	0,4
0,4	2,8	44,4	16,5	0,02	16	2,2	
	Итого						27,25
37,08	113,65	878,39	65,22	1,74	231,12	11,16	
L-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----							
-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----							

Таблица 9.3

### 9.3. ПРИМЕРНЫЕ ВАРИАНТЫ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ

#### ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ



-----Т-----Т-----Т-----Т-----  
Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей  
Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.



		Масло сливочное		10		0,05							
8,23		0,08		74,8		0		0,01		1,2		0,02	

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.

0,36	Хлеб зерновой (5.6)	16,8	86,4	0	0,168	40	4,8
						17,6	4,68
0	Чай с сахаром	13,9	55,96	0,02	0	200	0,04
						9,74	0,2
0,52	Яблоко	12,7	57,7	21,5	0,026	130	0,52
						20,8	2,9
21,8	Итого	90,0	610,1	22,12	0,23		14,3
						174,12	9,21

9,2	3. Каша рисовая вязкая молочная	50,13	312,3	0,8	0,175	250/5	7,2
						153,5	0,7
	с изюмом и сливочным маслом						
4,0	Кисломолочный продукт, обогащенный	5,7	79	2	0,225	1/125	4,0
						181,3	0,1
	пробиотическим фактором (1.2)						
1,8	Ирис детский витаминизированный (6.7)	22,5	108	18	0,24	1/30	0,9
						120	3
0,36	Хлеб зерновой (5.6)	16,8	86,4	0	0,168	40	4,8
						17,6	4,68
15,36	Итого	95,13	585,7	20,8	0,81		16,9
						472,4	8,48

7,8	4. Колбаска детская (сосиска) отварная	0,04	84,0	15,26	0,0142	35	5,6
						5,86	0,96
0,9	Томатный соус	1,6	15,8	0,6	0,004	20	0,4
						3,7	0,134
8,5	Салат из яблок и моркови с растительным	7,5	110,0	8,4	0,041	100	1,8
						35,1	1,26
	маслом <*>						
0,8	Булочка "Молодецкая"	16	81,9	0	0,093	30	2,3
						44,4	0,8
	Супергематоген					35	3,3

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.

	Чай с сахаром				200	0,04	
0	13,9	55,96	0,02	0	9,74	0,2	
	Итого					13,4	
24,9	60,1	502,36	24,28	0,15	98,8	5,4	

5.	Каша гречневая вязкая молочная				250	11,1	
10,75	49,25	339,43	0,8	0,25	161,3	4,15	

	Изделие творожное с фруктовым				36	2,96	
9,3	11,0	158	0,223	0,097	42,8	0,47	

	наполнителем (4.2)						

	Напиток сокосодержащий				200	0	
0	5	20	20	0,28	5,2	0,7	

	витаминизированный (9.1)						

	Булочка "Студенческая"				30	2,2	
1,5	16,1	86,7	0	0,06	24,4	0,99	

	витаминизированная						

	Итого					16,3	
21,6	81,4	604,1	21,02	0,69	233,7	6,31	

6.	Каша пшеничная молочная вязкая				200	9,0	
10,3	43,9	304,1	0,8	0,175	162,5	1,4	

	Булочка "Молодецкая"				30	2,3	
0,8	16	81,9	0	0,093	44,4	0,8	

	Чай с сахаром				200	0,04	
0	13,9	55,96	0,02	0	9,74	0,2	

	Апельсин				100	0,9	
0,2	8,1	37,8	60	0,03	34	0,3	

	Итого					12,2	
11,1	81,9	478,9	60,82	0,3	230,64	2,7	

7.	Колбаса полукопченая (2.2)				60	10,2	
43,4	0,16	158	42,2	0,14	11,7	1,4	

Хлеб ржано-пшеничный йодированный (5.5) 40 4,8

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.

0,36	16,8	86,4	0	0,168	17,6	4,68
	Салат из капусты белокочанной				60	0,9
2,6	5,2	47,3	18,7	0,018	23,3	0,3
	с растительным маслом <*>					
	Чай с сахаром				200	0,04
0	13,9	55,96	0,02	0	9,74	0,2
	Пряник витаминизированный (6.3)				50	3,1
3,7	35,1	186,1	0,19	0,24	96,5	0,83
	Итого					19,0
30,1	71,2	533,8	61,1	0,57	158,84	7,41

---

8.	Омлет запеченный с зеленым горошком				125	5,4
5,0	7,7	97,6	8,3	0,15	55,9	1,03
	Булочка "Студенческая" с бета-каротином				30	2,2
1,5	16,1	87,9	0	0,013	4,4	0,2
	Яблоко				100	0,4
0,4	9,8	44,4	16,5	0,02	16	2,2
	Чай с сахаром				200	0,04
0	13,9	55,9	0,02	0	9,74	0,2
	Итого					8,0
6,9	47,5	285,8	24,82	0,18	86,04	3,63

---

9.	Рыбная палочка запеченная				90	9
7,2	17,1	169,2	0	0,081	38	0,74
	Сметанный соус				20	0,3
1,4	1,2	18,8	0,02	0,006	5,7	0,05
	Булочка "Молодецкая"				30	2,3
0,8	16	81,9	0	0,093	44,4	0,8
	Напиток витаминизированный				200	0
0	8,4	32	30	0,6	18,26	0,03
	инстантный (10.2)					
	Итого					11,6
9,4	42,7	301,9	30,02	0,78	106,36	1,62

---



-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+  
Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей  
Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.

10.	Колбаски детские диетические	35	5,6				
5,11	0,04   84,0   15,26   0,009	4,41	0,249				
	(сосиски) отварные						
	Томатный соус	20	0,4				
0,9	1,6   15,8   0,6   0,004	3,7	0,134				
	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,8				
5,1	47,2   219,38   0   0,02	3,7	0,88				
	Булочка "Молодецкая"	130	2,3				
0,8	16   81,9   0   0,093	44,4	0,8				
	Напиток витаминизированный	200	0				
0	17,2   65   30   0,6	250	12,5				
	инстантный, обогащенный Са и Mg (10.3)						
	Итого		13,1				
1,9	82,0   466,1   45,86   0,73	306,21	14,56				
+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+							
-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----							
11.	Мюсли "Здоровье" груша	35	3,4				
2,45	24,7   128,5   8,52   0,055	33	0				
	Сок натуральный в ассортименте	100	0				
0	11,5   46   2,1   0,04	0	0,5				
	Кекс (6.1)	33	1,8				
7,9	17,3   143,0   11,7   0,25	0	0				
	Кофейный напиток с молоком суррогатный	200	2,9				
3,48	19,36   120,64   0,66   0,14	116,2	0,18				
	Итого		8,1				
13,8	72,9   436,1   42,98   0,49	149,2	0,68				
+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+							
-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----							
12.	Чай с сахаром	200	0,04				
0	13,9   55,96   0,02   0	9,74	0,2				
	Мюсли "Здоровье" южный коктейль	35	2,7				
0,53	21,15   96   0,85   0,035	13,5	0				
	Супергемотоген	25	2,4				
4,8	14,8   108,3   0   0	0	1,47				
	Молоко 3,2% жирности	100	2,8				
3,2	4,7   58,8   1,3   0,15	120	0,06				

		Итого			7,9								
8,5		54,6		319,1		2,17		0,19		143,24		1,73	

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.

13.	Блинчики с капустой	160	9,9				
13,6	41,33	327,1	10,2	0,256	190,3	1,7	
	Кисломолочный продукт, обогащенный	1/125	4				
4	12,3	107,6	4,45	0,213	170,28	0,175	
	пробиотическим фактором (1.1)						
	Мандарин	90	0,81				
0,17	7,3	34	54	0,027	30,6	0,27	
	Итого					14,7	
17,8	60,9	468,7	68,65	0,5	391,18	2,15	

14.	Пирожок с картофелем печеный	90	5,5				
3,7	35,2	196,3	0,62	0,062	18,6	1,09	
	Кофейный напиток с молоком суррогатный	200	2,9				
3,48	19,36	120,64	0,66	0,14	116,2	0,18	
	Яблоко	130	0,52				
0,52	12,7	57,7	21,5	0,026	20,8	2,9	
	Итого					8,9	
7,7	67,3	374,6	22,78	0,23	155,6	4,17	

15.	Биточки мясокрупяные (3.3)	75	9,2				
13,6	8,9	195,8	1,0	0,075	17,2	0,86	
	Соус на молочной основе	20	2,3				
3,6	0	41,6	0	0	70,0	0,107	
	Салат из капусты белокочанной	60	0,9				
2,6	5,2	47,3	18,7	0,02	23,3	0,32	
	с растительным маслом <*>						
	Булочка "Молодецкая"	30	2,3				
0,8	16,0	80,4	0	0,093	44,43	0,81	
	Чай с сахаром	200	0,04				
0	13,9	56,0	0,02	0	9,74	0,2	
	Масло сливочное	10	0,05				
8,25	0,08	74,8	0	0,01	1,2	0,02	

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.



Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.





0,4 | 9,8 | 44,4 | 16,5 | 0,02 | 16 | 2,2 |

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.





25.	Макароны с сыром запеченные	200/3	14,25	
9,91	42,6   316,4   0,72   0,134	287,9	1,14	
	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	
3,48	19,36   120,64   0,66   0,14	116,2	0,18	
	Мандарин	100	0,9	
0,2	8,1   37,8   60   0,03	34	0,3	
	Итого		18,05	
13,59	70,06   474,84   61,38   0,3	438,1	1,62	

26.	Пельмени детские промышленные	200	18,1	
30,8	29,3   466,9   0,42   0,18	39,8	15,2	
	Сок яблочный	200	1	
0	18,2   76,8   4   0,02	14	0,6	
	Итого		19,1	
30,8	47,5   543,7   4,42   0,2	53,8	15,8	

27.	Котлета, запеченная в тесте	110	10,8	
12,97	33,1   292,3   0,011   0,099	21	1,43	
	Сок персиковый	200	0,6	
0	34   138,4   12   0,08	10	1,8	
	Итого		11,4	
12,97	67,1   430,7   12,011   0,17	31	3,23	

28.	Колбаска, запеченная в тесте	60	5,7	
8,14	15,94   159,8   0   0,024	16,2	0,909	
	Сок апельсиновый	200	1,4	
0	25,64   108   80   0,04	36	0,6	
	Итого		7,1	
8,14	41,58   267,8   80   0,064	52,2	1,509	

29.	Биточки рыбные рубленые	75	9,4	
4,5	12,1   126,2   0,44   0,082	54,92	0,93	
	Картофельное пюре	200	4,1	
6,6	27,3   184,94   18,24   0,16	57,3	1,4	

		Хлеб пшеничный витаминизированный (5.1)		30		2,3	
0,8		16		81,9		0	
				0,09		44,4	
						0,8	

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.



Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.

5,78		Макароны отварные		200		6,94	
		41,2		244,44		0	
		0,027		16,08		1,12	
0		Компот из сухофруктов		200		1,4	
		45,6		188		0,8	
		0,04		66,9		2,1	
1,5		Булочка "Студенческая"		30		2,2	
		16,1		87,9		0	
		0,069		20,4		0,71	
		витаминизированная					
0,12		Банан		122		1,83	
		25,6		110,9		12,2	
		0,061		9,76		0,732	
4,8		Супергематоген		25		2,4	
		14,8		108,3		0	
		0		0		1,47	
29,3		Итого				50,5	
		182,7		1095,3		51,97	
		0,41		219,85		8,86	

12.		Салат из моркови с яблоками <*>		100		0,9	
8,5		7,5		110		8,4	
		0,041		35,1		1,26	
		с растительным маслом					
7,35		Суп молочный с макаронами		300		8,6	
		25,09		192,6		0,99	
		0,21		181,41		0,48	
7,8		Колбаса "Детская" отварная		50		8,6	
		0,1		104,5		14,5	
		0,08		14,5		0,85	
8,2		Картофельное пюре		250		5,3	
		32,2		231,2		22,7	
		0,2		71,6		1,7	
0		Отвар из шиповника (10.6)		200		0	
		24,3		99,8		66	
		0,1		20,5		5,06	
3		Хлеб ржано-пшеничный йодированный (5.8)		30		1,8	
		13,2		57		0,01	
		0,02		7,6		0,73	
0,2		Апельсин		100		0,9	
		8,1		37,8		60,0	
		0,03		34,0		0,3	
35,1		Итого				26,1	
		110,5		832,9		172,6	
		0,68		364,2		10,38	

13.		Салат из свеклы		100		1,8	
8,5		8,6		118		10,5	
		0,39		29,5		1,33	
3,82		Суп овощной с зеленым горошком		300		9,73	
		27,6		195		12,39	
		0,16		98,1		1,85	



Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.

11,8	4,8	175,3	7,99	1,4	26,2	4,7	12,59
Печень по-строгановски   100/50							
5,78	41,16	244,44	0	0,02	16,08	1,12	0,04
Макароны изделия отварные   200							
0	13,94	56	0,02	0	4	0,2	0
Чай с сахаром   200							
3	13,2	57	0,01	0,02	7,6	0,73	1,8
Хлеб ржано-пшеничный йодированный (5.8)   30							
0,18	7,3	34,0	54,0	0,027	30,6	0,27	0,81
Мандарин   90							
33,08	116,3	880,34	84,94	2,017	212,08	10,2	35,71
Итого							
+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+							
4.	Салат из свежих огурцов и помидоров						
6	3,1	69,8	18,8	0,04	26,3	0,8	1
с растительным маслом   100							
8,3	15,69	187	12,2	0,12	63	1,85	3,2
Борщ из свежей капусты вегетарианский   300							
8,8	6,1	163,2	0	0,06	9	0,66	14,4
Котлеты мясосоевые (70/30) (3.1)   80							
8,5	53,9	346	0	0,12	32,6	6	11,3
Каша гречневая рассыпчатая   200							
0	45,6	188	0,8	0,04	66,9	2,10	1,4
Отвар из сухофруктов   200							
0,8	16,0	81,9	0	0,093	44,4	0,8	2,3
Булочка "Молодецкая"   30							
9,3	11,0	158,0	0,223	0,097	42,8	0,47	2,96
Изделие творожное с фруктовой начинкой   36							
(4.2)							
41,7	151,4	1193,9	32,02	0,57	285,0	12,67	35,6
Итого							
+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+							
7,13	0,9	83,3	1,02	0,035	23,1	0,7	4,4
5. Сельдь слабосоленая с луком   25/10/5							



4,29	Суп-лапша на курином бульоне	300	4,23	
	18,78   130,8   2,88   0,06	36,3	0,75	
12,8	Куры отварные	75	17,1	
	0   183,3   0   0,1	23,3	1,2	
11,1	Рагу овощное	250	4,98	
	23,4   213,4   15,8   0,125	78,6	1,6	
0	Напиток витаминизированный инстантный	200	0	
	8,4   32   30   0,6	0	0	
	(10.2)			
3	Хлеб ржано-пшеничный йодированный (5.8)	30	1,8	
	13,2   57   0,01   0,02	7,6	0,93	
0,4	Яблоко	100	0,4	
	9,8   44,4   16,5   0,02	16,0	2,2	
38,7	Итого		32,9	
	71,1   744,4   76,2   0,36	184,9	7,51	
+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+				
-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+				
8,3	6. Салат из моркови с изюмом	100	1,35	
	21,3   166   3,0   0,067	54	1,2	
	с растительным маслом <*>			
5,97	Щи вегетарианские	300	2,01	
	10,1   101,94   21,2   0,775	51,2	0,8	
13,6	Тефтели мясорастительные	75	9,2	
	8,9   195,8   1   0,075	17,2	0,86	
1,4	Сметанный соус	20	0,3	
	1,2   18,8   0,02   0,006	5,7	0,05	
8,2	Картофельное пюре	250	5,3	
	32,2   231,2   22,7   0,2	71,6	1,7	
0	Напиток витаминизированный (10.3)	200	0	
	7,5   30   30   0,6	3,0	0	
1,0	Булочка "Молодецкая"	30	2,3	
	16   81,9   0   0,093	44,4	0,8	
38,3	Итого		20,4	
	98,1   825,6   77,92   1,82	247,1	5,41	
+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+				
-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+				
4,3	7. Икра свекольная	100	1,6	
	7,2   74,0   7,3   0,05	32,3	0,8	

| | Суп картофельный на мясном бульоне | 300 | 3,66 |

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.



		Биточки мясокрупяные (3.3)		75		9,2	
13,6		8,9		213,5		1	
				0,075		17,2	
						0,86	

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.





| | с растительным маслом <\*> | |

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.

6		Щи с капустой и картофелем		300		2,4			
		10,2		102		21,4		0,06	
						61,2		0,96	
		вегетарианские							
30,8		Пельмени для детского питания (3.4)		250		18,1			
		29,3		466,92		0,42		0,18	
						39,8		15,2	
0,036		Соус кисломолочный		20		0,023			
		0		0,4		0		0	
						1,3		1,4	
0,8		Булочка "Молодецкая"		30		2,3			
		16		81,9		0		0,093	
						44,4		0,8	
0		Напиток сокосодержащий		200		0			
		5		20		40		0,28	
						5,2		0,7	
		витаминизированный (9.1)							
46,1		Итого				26,7			
		67,2		891,2		70,22		0,74	
						186,9		20,32	
+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+									
-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+									
4,3		12. Икра баклажанная консервированная		100		1,66			
		7,1		76		7,3		0,05	
						32,3		0,83	
3,7		Суп гороховый вегетарианский		300		6,7			
		19,1		136,9		5,95		0,12	
						68,9		1,625	
11,6		Котлета из говядины запеченная		100		14,6			
		14,2		220,6		0,4		0,1	
						22,3		1,5	
5,78		Макароны отварные		200		6,9			
		41,2		244,4		0		0,02	
						16,08		1,12	
0		Компот из кураги		200		1,4			
		45,6		188		0,8		0,04	
						66,9		2,1	
0,8		Булочка "Молодецкая"		30		2,3			
		16		81,9		0		0,093	
						44,4		0,8	
26,2		Итого				33,5			
		143,2		947,8		14,5		0,42	
						283,2		9,5	
+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+									
-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+									
3,6		13. Салат из свежих огурцов и помидоров		60		0,6			
		1,9		41,9		11,3		0,03	
						15,8		0,5	
7,3		Рассольник "Ленинградский"		300		5,9			
		27,0		197,3		7,68		0,108	
						42,24		1,32	



11,7	Колбаса детская отварная	75	12,9	
	0,15   156,8   21,75   0,12	21,75	1,275	
8,7	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,3	
	55,9   347,1   0   0,12	32,72	5,85	
1,2	Булочка "Студенческая" с бета-каротином	30	2,2	
	15,8   82,8   0   0,009	4,41	0,24	
0	Отвар из шиповника	200	0,1	
	24,3   99,8   66,0   0,1	20,5	5,6	
0,46	Груша	115	0,46	
	11,3   51,0   18,9   0,023	18,4	2,53	
33,0	Итого		33,5	
	143,6   976,7   125,63   0,51	155,82	16,78	

+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+				
-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+				
14. 8,3	Салат из моркови с изюмом	100	1,3	
	21,3   166   3   0,067	54	1,2	
	с растительным маслом <*>			
7,4	Суп крестьянский с крупой перловой	300	4,3	
	17,4   153,6   7,68   0,108	40,92	1,296	
	на мясном бульоне			
18,6	Бефстроганов из отварной говядины	50/50	17,1	
	6,2   260,0   1,12   0,19	19,3	2,0	
5,7	Макароны изделия отварные	200	7,7	
	43,4   255,7   0   0,02	8,98	0,60	
0,8	Булочка "Молодецкая"	30	2,3	
	16,0   80,4   0   0,093	44,43	0,81	
0	Компот из сухофруктов	200	1,4	
	54,6   188,0   0,8   0,04	66,9	2,1	
2,2	Пряник витаминизированный (6.3)	30	1,8	
	21,0   108,6   0,44   0,144	57,9	0,501	
43,0	Итого		35,9	
	170,9   1212,3   13,04   0,66	292,43	8,51	

+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+

-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+

15. 0	Овощи натуральные	50	0,4	
	2,6   12,0   4,5   0,01	10,2	0,2	
11,4	Суп картофельный с клецками	300	8,4	
	53,2   336,0   10,92   0,12	47,88	1,2	

| | на курином бульоне | |

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.





6,0		Биточки из рыбного филе		100		12,6	
		16,1		168,4		0,6	
		0,11		73,2		1,3	
6,6		Картофельное пюре		200		4,1	
		27,3		184,9		18,24	
		0,16		57,3		1,4	
0,8		Булочка "Молодецкая"		30		2,3	
		16,0		80,4		0	
		0,093		44,43		0,81	
0		Отвар из кураги		200		1,4	
		45,0		188,0		0,8	
		0,04		66,9		2,1	
0,46		Груша		115		0,46	
		11,3		51,0		18,9	
		0,023		18,4		2,53	
25,9		Итого				24,0	
		132,8		831,5		68,0	
		0,52		332,37		9,59	

18.		Икра свекольная		60		1,0	
2,6		4,3		44,4		4,4	
		0,03		19,4		0,5	
3,7		Суп фасолевый		300		6,7	
		19,9		140,3		5,94	
		0,12		70,68		2,28	
13,6		Тефтели "Сказка"		75		9,2	
		8,9		195,8		1,0	
		0,075		17,2		0,86	
3,6		Соус на молочной основе		20		2,3	
		0		41,6		0	
		0		70,0		0,107	
8,7		Каша гречневая рассыпчатая		200		11,3	
		55,9		347,1		0	
		0,12		32,72		5,85	
0,8		Булочка "Молодецкая"		30		2,3	
		16,0		80,4		0	
		0,093		44,43		0,81	
0		Напиток клюквенный		200		0,1	
		24,9		100,1		3,76	
		0		13,1		0,2	
0,52		Яблоко		130		0,52	
		12,7		57,7		21,5	
		0,026		20,8		2,9	
33,5		Итого				33,4	
		142,6		1007,4		36,6	
		0,46		288,33		13,51	

19.		Салат зеленый с огурцами и помидорами		60		0,6	
3,8		6,4		62,0		12,7	
		0,03		16,2		0,6	
3,72		Суп гороховый		300		6,72	
		19,92		140,28		5,94	
		0,12		70,68		1,59	
12,0		Котлета мясная рубленая (3.2)		100		9,0	
		13,7		207,0		0,067	
		0,106		34,713		1,317	



Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.



		Биточки куриные		75		13,4							
18,1		10,1		252		0,885		0,165		109,8		1,86	

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.

5,1		Каша рисовая рассыпчатая		200		4,8	
		47,2		219,4		0	
		0,02		3,7		0,88	
1,18		Чай с молоком		200		1,34	
		16,14		80,48		0,62	
		0,08		0,08		63,46	
0,8		Хлеб пшеничный витаминизированный (5.1)		30		2,3	
		16,0		81,9		0	
		0,09		44,4		0,8	
2,0		Хлеб ржано-пшеничный йодированный (5.8)		20		1,2	
		8,8		37,9		0,01	
		0,01		0,01		5,1	
		0,5					
35,482		Итого				27,37	
		119,23		885,08		163,72	
		0,59		287,46		6,91	

4,4		22. Салат "Витаминный" с растительным		100		1,5	
		8,7		79		31	
		0,033		39		0,54	
		маслом					
0,5		Бульон с гренками		300/50		1,5	
		0		10,5		0	
		0,025		12,5		0	
30,8		Пельмени детские промышленные		200		18,1	
		29,3		466,92		0,42	
		0,18		39,8		15,2	
0,007		Чай с лимоном		200/7		0,103	
		14,15		57,11		2,82	
		0,0014		12,54		0,242	
2,0		Хлеб ржано-пшеничный йодированный (5.8)		20		1,2	
		8,8		37,9		0,01	
		0,01		0,01		5,1	
0,4		Яблоко		100		0,4	
		9,8		44,4		16,5	
		0,02		16		2,2	
39,04		Итого				28,52	
		104,65		860,17		50,74	
		0,31		140,34		20,61	

9,98		23. Салат из сладкого перца с растительным		100		1,09	
		4,47		112,07		64,36	
		0,053		12,22		0,77	
		маслом					
6		Щи из свежей капусты с картофелем		300		2,4	
		13,1		115,4		20,88	
		0,06		61,4		0,96	
14,48		Кабачки, фаршированные мясом, рисом		200		14,56	
		16,68		255,16		4,56	
		0,12		47,74		1,48	
		и яйцом					

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.



		Цветная капуста отварная		200		3,56	
0,6		8,06		51,84		80,96	
				0,185		46,72	
						2,5	

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.

0,8		Хлеб пшеничный витаминизированный (5.1)		30		2,3		
		16,0		81,9		0		0,09
						44,4		0,8
2,0		Хлеб ржано-пшеничный йодированный (5.8)		20		1,2		
		8,8		37,9		0,01		0,01
						5,1		0,5
0		Компот из свежих яблок		200		0,2		
		35,8		144		0,7		0,04
						64,3		2,2
		Итого						20,78
219,49		100,84		661,29		116,45		0,50
						224,72		9,14

+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----								
-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----								
4,8		26. Икра кабачковая диетическая		100		1,3		
		8,1		80,64		9,6		0,05
						32,0		0,80
		консервированная						
7,3		Рассольник "Ленинградский"		300		5,9		
		27		197,3		7,68		0,108
						42,24		1,32
12,21		Суфле из индейки		75		15,6		
		0,75		180		0,885		0,195
						109,8		1,86
12,56		Овощи тушеные		200		4,3		
		31,16		255		11,14		0,12
						33,76		1,7
0,8		Хлеб пшеничный витаминизированный (5.1)		30		2,3		
		16,0		81,9		0		0,09
						44,4		0,8
2,0		Хлеб ржано-пшеничный йодированный (5.8)		20		1,2		
		8,8		37,9		0,01		0,01
						5,1		0,5
0		Чай с сахаром		200		0,04		
		13,9		55,96		0,02		0
						9,74		0,2
0,4		Груша		100		0,4		
		9,8		44,4		16,5		0,02
						16		2,2
		Итого						31,04
40,07		115,51		933,10		45,84		0,59
						293,04		9,18

+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----								
-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----								
4,3		27. Икра баклажанная		100		1,66		
		7,1		76		7,3		0,05
						32,3		0,83
0,56		Бульон натуральный с фрикадельками		300/20		1,68		
		0		11,76		0		0,028
						14,4		0
2,02								3,8
		0,184		34,2		0,08		0,04
						2,84		0,286
9,91		Макаронны отварные с сыром запеченные		200/30		14,25		
		42,56		316,29		0,72		0,134
						287,92		1,14



| | Хлеб пшеничный витаминизированный (5.1) | 30 | 2,3 |

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.

0,8	16,0	81,9	0	0,09	44,4	0,8	
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный (5.8)				20	1,2	
2,0	8,8	37,9	0,01	0,01	5,1	0,5	
	Груша				100	0,4	
0,4	9,8	44,4	16,5	0,02	16	2,2	
	Кисель из клюквы				200	0,1	
0	24,9	100,1	3,76	0	13,1	0,1	
	Итого					25,39	
20,00	109,34	702,55	28,37	0,37	416,06	5,96	
+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+							
-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----							
28.9,98	Салат из перца с зеленью с растительным маслом				100	1,09	
	4,47	112,07	64,36	0,05	12,22	0,77	
	Борщ из шпината с картофелем				300	7,08	
8,49	14,88	164,16	11,4	0,09	67,1	1,59	
	Печень по-строгановски				50/50	12,6	
11,8	4,8	175,3	7,99	1,4	26,2	4,7	
	Кабачки тушеные с морковью и черносливом				200	4,5	
19,7	13,5	252	33,2	0,067	143	1,73	
	Хлеб пшеничный витаминизированный (5.1)				30	2,3	
0,8	16,0	81,9	0	0,09	44,4	0,8	
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный (5.8)				20	1,2	
2,0	8,8	37,9	0,01	0,01	5,1	0,5	
	Компот из сухофруктов				200	1,4	
0	45,6	188,0	0,8	0,04	66,9	2,1	
	Яблоко				100	0,4	
0,4	2,8	44,4	16,5	0,02	16	2,2	
	Итого					30,57	
53,17	110,85	1055,73	134,26	1,77	380,92	14,39	
L-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----							
-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----							

Таблица 9.5

## **9.5. ПРИМЕРНЫЕ ВАРИАНТЫ ПОЛДНИКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ**

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.

## ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ

№	Наименование блюда	Выход	Белки, г
Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Содержание витаминов и микроэлементов
г	г	г	г
1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	
1.	Пирожок с картофелем печеный	90	5,5
3,7	35,2	196,3	0,62
			0,63
			18,6
			1,09
	Напиток витаминизированный (10.3)	200	0
0	17,2	65	30
			0,6
			250
			12,5
	Итого		5,5
3,7	52,4	261,3	30,62
			1,23
			268,6
			13,59
2.	Пряник витаминизированный (6.3)	1/50	3,1
3,7	35,1	186,1	0,19
			0,240
			96,5
			0,831
	Продукт кисломолочный, обогащенный	1/125	4,0
4,0	5,7	79,0	2,0
			0,225
			181,3
			0,1
	пробиотическим фактором (1.2)		
	Груша	200	0,8
0,8	19,6	88,8	33,0
			0,04
			32
			4,4
	Итого		7,9
8,5	60,4	353,9	35,19
			0,505
			302,8
			5,331
3.	Пирожок с капустой печеный	90	6,1

5,6 | 34,2 | 212,04 | 4,9 | 0,081 | 35 | 1,4 |

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.

0	Сок апельсиновый	200	1,4	
	25,6	108	80	0,04
	36	0,6		
5,6	Итого		7,5	
	59,8	320,04	84,9	0,121
	71	2,0		

0,8	Булочка "Молодецкая"	30	2,3	
	16	81,9	0	0,093
	44,4	0,8		

4	Продукт кисломолочный, обогащенный	1/125	4	
	12,3	107,6	4,45	0,213
	170,28	0,175		

	пробиотическим фактором (1.1)			

0,8	Яблоко	200	0,8	
	19,6	88,8	33,0	0,04
	32	4,4		

5,6	Итого		7,1	
	47,9	278,3	37,45	0,346
	246,68	5,375		

5,64	Печенье сухое "Крекер"	40	3,68	
	26,44	171,2	0	0,016
	6,8	0,44		

	витаминизированное			

6,4	Йогурт с фруктами 3,2% жирности	200	10	
	17	165,6	1,2	0,3
	238	0,2		

12,04	Итого		13,68	
	43,44	336,8	1,2	0,316
	244,8	0,64		

16,3	Булочка "Творожная"	85	7,2	
	30,7	299	0,3	0,11
	52	0,6		

0	Сок черносмородиновый	200	1	
	15,8	67,2	171	0,02
	80	0,6		

16,3	Итого		8,2	
	46,5	366,2	171,3	0,13
	132	1,2		

1,5	Булочка "Студенческая" с бета-каротином	30	2,2	
	16,1	87,9	0	0,013
	4,4	0,2		

4,0	Продукт кисломолочный, обогащенный	1/125	4,0	
	5,7	79,0	2,0	0,23
	181,3	0,1		

| | пробиотическим фактором (1.1) | |

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.

0,2	42	181,8	20	0,1	16	200	1,2	3
Банан								
5,7	63,8	348,7	22	0,34	201,7		1,5	9,2
Итого								
+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----								
3,7	35,1	186,1	0,19	0,24	96,5	1/50	0,831	3,1
Пряник витаминизированный (6.3)								
0	5	20	20	0,28	5,2	200	0,7	0
Напиток сокосодержащий								
витаминизированный (9.1)								
0,8	19,6	88,8	33	0,04	32	200	4,4	0,8
Яблоко								
4,5	59,7	294,9	53,19	0,56	133,7		5,93	3,9
Итого								
+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----								
5,6	34,2	212,04	4,9	0,082	35	90	4,4	6,1
Пирожок с капустой								
0	13,9	55,96	0,02	0	9,74	200	0,2	0,04
Чай с сахаром								
0,4	16,2	75,6	120	0,06	68	200	0,6	1,8
Апельсин								
6	64,3	343,6	124,92	0,14	102,74		5,2	7,9
Итого								
+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----								
7,9	17,3	143,0	11,7	0,25	0	1/33	0	1,8
Кекс витаминизированный (6.1)								
8	8,2	128,8	0,6	0,26	248	200	0,2	6
Ряженка 4% жирности								
15,9	25,5	271,8	12,3	0,51	248		0,2	7,8
Итого								
+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----								
5,4	40,7	227,0	5,8	0,12	8,37	75	1,12	3,9
Пирожок печеный из дрожжевого теста								



| с джемом витаминизированным

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.

0	Напиток сокосодержащий	200	0	
5,0	20,0	20,0	0	0
	витаминизированный (9.1)			
5,4	Итого		3,9	
45,7	247,0	25,8	0,12	8,37
	1,12			
+-----+-----+-----+-----+-----+				
12.	Кекс витаминизированный (6.1)	1/33	1,8	
7,9	17,3	143,0	11,7	0,25
	Продукт кисломолочный, обогащенный	1/125	4,0	
4,0	12,3	107,6	4,45	0,213
	пробиотическим фактором (1.1)			
11,9	Итого		5,8	
29,6	250,6	16,15	0,46	170,28
	0,175			
+-----+-----+-----+-----+-----+				
13.	Изделие творожное с фруктовой	1/36	3,0	
9,3	11,0	158,0	0,223	0,097
	начинкой (4.2)			
0	Напиток витаминизированный (10.3)	200	0	
17,2	65	30,0	0,6	250,0
	Итого		3,0	
9,3	18,5	188,0	30,22	2,16
	45,8	0,47		
+-----+-----+-----+-----+-----+				
14.	Булочка "Бриошь" из муки	50	4,3	
1,9	40,1	154,0	10,4	0,18
	витаминизированной			
0	Напиток витаминизированный	200	0	
17,2	65,0	30,0	0,6	1,250
	инстантный (10.3)			
1,9	Итого		4,3	
57,3	219,0	40,4	0,78	1,39
	5,90			
+-----+-----+-----+-----+-----+				

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.

2,25		13,2		94,0		11,2		0,41		3,1		0,37				
		Напиток витаминизированный											200		0	
0		17,2		65,0		30		0,6		250		5,06				
		инстантный (10.3)														
		Итого													4,1	
2,25		30,4		159,0		41,2		1,01		253,1		5,43				

16.		Зефир (6.8)											1/20		0,4	
0,01		17,3		71,0		3,0		0,4		20,0		0,6				
		Напиток витаминизированный (10.3)											200		0	
0		17,2		65		30,0		0,6		250,0		12,5				
		Итого													0,4	
0,01		24,8		101,0		33,0		2,46		23,0		13,1				

17.		Вафли "Витаминные"											1/26		2,4	
7,2		15,1		134,8		24,8		0,52		0		0				
		Напиток сокосодержащий											200		0	
0		5,0		20,0		20,0		0,28		5,2		0,7				
		витаминизированный (9.1)														
		Итого													2,4	
7,2		20,1		154,8		44,8		0,80		5,2		0,7				

18.		Пирожок печеный из дрожжевого теста											75		3,9	
5,4		40,7		227,0		5,8		0,12		8,37		1,12				
		с яблоками														
		Напиток сокосодержащий											200		0	
0		5,0		20,0		20,0		0		5,2		0,7				
		витаминизированный (9.1)														
		Итого													3,9	
5,4		45,7		247,0		25,8		0,12		13,57		1,82				

19.	Масса сырная пластифицированная (4.10)	1/20	4,6				
3,8	0	52,6	0	0	152,0	0,16	

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.



Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.

		ценность,								
		ккал								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
5	6	7	8	9	10	11				
1.	Булочка зерновая (5.6)	1/40	4,8	0,4	16,8	86,4	0	0,69	4,70	17,60
	Кофейный напиток суррогатный с молоком	200	2,9	3,5	19,4	120,6	0,7	0,140	0,18	116,20
	Итого		7,7	3,9	36,2	207	0,7	0,83	4,88	133,8
2.	Масса сырная пластифицированная (4.12)	20	2,7	5,7	0,3	62,8	0	0	0,16	106,0
	Чай с сахаром	200	0,04	0	13,9	55,9	0,02	0	0,20	9,74
	Итого		2,74	5,7	14,2	118,7	0,02	0	0,36	115,74
3.	Изделие творожное с фруктовой начинкой (4.2)	1/36	2,9	9,3	11,5	158,0	0,2	0,1	0,47	42,84
	Чай с сахаром	200	0,04	0	13,9	55,9	0,02	0	0,20	9,74
	Итого		2,94	9,3	25,4	213,9	0,22	0,1	0,67	52,58
4.	Масса сырная пластифицированная (4.12)	1/15	2,5	3,4	2,8	43,4	0	0	0,12	78,8
	Булочка витаминизированная	1/30	2,2	1,5	16,1	87,9	0	0,07	0,71	20,4



Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.

0	Чай с сахаром	13,9	55,9	0,02	0	0,20	9,74	200 0,04
4,9	Итого	32,8	187,2	0,02	0,07	1,03	108,94	4,7

0,8	Булочка "Молодецкая"	16,0	81,9	0	0,093	0,8	44,4	1/30 2,3
0	Напиток витаминизированный	8,4	32,0	30,0	0,6	0,03	18,26	200 0
	инстантный (10.2)							
0,8	Итого	24,4	113,9	30,0	0,69	0,83	62,66	2,3

7,8	Колбаска детская диетическая отварная	0,04	84,0	15,3	0,0142	0,96	5,86	1/35 5,6
1,5	Булочка "Студенческая" с бета-каротином	16,1	87,9	0	0,013	0,27	4,4	1/30 2,2
0	Чай с сахаром	13,9	55,9	0,02	0	0,2	9,74	200 0,04
9,3	Итого	30,0	227,8	15,3	0,03	1,43	20,0	7,8

10,0	Сырок творожный в шоколадной глазури	11,0	146,2	0,2	0,112	0,36	49,3	1/36 3,6
0	Чай с сахаром	13,9	55,9	0,02	0	0,2	9,74	200 0,04
10	Итого	24,9	202,1	0,22	0,112	0,56	59,04	3,64

0,006	Джем фруктово-ягодный, обогащенный	9,4	38,0	4,5	0,075	1,3	0,04	15 0,055
	пектином (8.1)							

| |Хлеб зерновой (5.6) | 40 | 4,8 |  
0,4 | 16,8 | 86,4 | 0 | 0,69 | 17,6 | 4,7 |

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.



Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.



| | инстантный (10.2) | | | | | | |

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.

2,22		Пряник витаминизированный (6.3)		30		1,8	
21,0		108,6		0,44		0,144	
57,9		0,501					
2,22		Итого				1,8	
29,4		140,6		30,44		0,744	
57,9		0,501					

19.		Булочка "Молодецкая"		1/30		2,3	
0,8		16,0		81,9		0	
0,093		0,093		0,8		44,4	
		Масло сливочное		10		0,05	
8,25		0,08		74,8		0	
0,01		0,01		1,2		0,02	
		Чай с сахаром		200		0,04	
0		13,9		55,9		0,02	
0		0,02		0		0,2	
0,2		9,74					
		Итого				2,39	
9,05		29,98		212,6		0,02	
0,103		0,103		2,2		54,16	

20.		Булочка зерновая (5.6)		40		4,8	
0,36		16,8		86,4		0	
0,69		0,69		4,68		17,6	
		Масло сливочное		10		0,05	
8,25		0,08		74,8		0	
0,01		0,01		1,2		0,02	
		Чай с сахаром		200		0,04	
0		13,9		55,9		0,02	
0		0,02		0		0,2	
0,2		9,74					
		Джем фруктово-ягодный, обогащенный пектином		15		0,055	
0,006		9,4		38,0		4,5	
0,075		0,075		1,3		0,04	
		Итого				4,945	
8,616		40,18		255,1		4,52	
0,775		0,775		16,92		17,86	

22.		Пирожок с повидлом печеный		90		5,6	
7,12		51,3		288		0,4	
0,082		0,082		0,7		5,6	
		Кофейный напиток суррогатный с молоком		200		2,9	
3,48		19,36		120,64		0,66	
0,14		0,14		0,18		116,2	
		Итого				8,5	
7,6		70,7		406,6		1,06	
0,22		0,22		0,88		121,8	

23.		Пирожок с капустой печеный		90		6,1	
5,6		34,2		212,04		4,94	
0,081		0,081		1,36		35	



Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.



Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.

Основные пищевые вещества удовлетворения суточным среднем	Средние данные за 25 дней	Рекомендуемые размеры потребления (в сутки) <*>	% рекомендуемым нормам в
Белок, г	6,8	77-90	9
Жиры, г	9,4	79-100	10
Углеводы, г	43,4	335-425	9
Энергетическая ценность, ккал	245,2	2350-3000	9
Витамин С, мг	16,7	60-70	25
Витамин В2, мг	0,374	1,4-1,8	24
Железо, мг	2,2	12-18	16
Кальций, мг	112,0	1100-1200	9,5

#### Примечания:

1. Блюда, отмеченные знаком <\*>, приготовленные из овощей урожая прошлого года, не прошедших тепловой обработки, допускается использовать в питании детей и подростков только в период до 1 марта.

2. Десерт молочный (мороженое), обогащенный концентратами лактобактерий, можно включать в меню только в теплое время года не чаще 1 раза в 10 дней.

3. В таблице 9.8 приведены рекомендуемые сочетания рационов завтраков и обедов (в соответствии с их пищевой ценностью).

4. В примерных вариантах рационов расчет химического состава продуктов и блюд приведен в соответствии с пищевой и энергетической ценностью конкретных наименований пищевых продуктов согласно сноскам на таблицу "Химический состав отдельных продуктов с повышенной пищевой ценностью, включенных в примерные варианты типовых рационов питания для учащихся I-XI классов" (см. таблицу 9.9). Замены этих продуктов могут быть проведены другими продуктами повышенной пищевой и биологической ценности, приведенными в таблице 9.9 и в приложении А, или аналогичными по пищевой и биологической ценности с соответствующим перерасчетом химического состава (пищевой и энергетической ценности) продуктов, блюд и всего рациона.

-----

<\*> В соответствии с Нормами физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии, утвержденными Минздравом, 1991 г., для детей 10-17 лет.

Таблица 9.8

## РЕКОМЕНДУЕМЫЕ СОЧЕТАНИЯ ПРИМЕРНЫХ ВАРИАНТОВ РАЦИОНОВ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ



	Завтраки	Обеды															
		1 18	2 19	3 20	4 21	5 22	6 23	7 24	8 25	9 26	10 27	11 28	12	13	14	15	16
17																	
	1				+	+	+	+		+	+			+		+	
+	+				+	+	+	+		+	+						+
	2				+		+	+		+				+		+	
+	+				+		+	+		+				+			
+	3	+		+	+	+							+	+	+		
+	+	+		+	+	+							+	+	+		
+	4	+				+											
+	+	+				+											
	5	+		+				+	+				+		+		
+	+	+		+				+	+				+				
	6	+	+			+			+		+			+			+
+	+	+	+			+											
	7				+		+	+	+			+	+			+	
+	+				+		+	+	+								
	8		+		+	+	+	+		+	+				+	+	
+	+		+		+	+	+			+	+						
	9	+	+	+													
+	+	+	+	+													
+	+	+															
	10	+		+					+								
+	+	+		+					+								
	11	+	+	+		+								+			+
+	+	+	+	+													+
	12			+	+	+		+		+			+		+	+	
+	+			+	+	+		+		+							
	13		+			+		+	+	+				+			
+	+		+			+		+	+	+							
	14				+	+		+		+				+			
+	+				+												
	15		+			+			+		+			+			+
+	+		+														+
	16	+	+		+	+		+			+	+	+	+	+	+	+
+	+	+	+		+	+		+									
	17	+		+	+	+	+	+		+	+	+		+			+
+	+	+		+	+	+	+	+		+	+						
	18						+	+		+	+		+	+		+	+
+	+						+	+		+							
	19	+			+	+		+		+		+	+	+	+	+	
+	+	+			+	+		+		+							
	20				+	+	+	+	+	+	+		+				
+	+				+	+	+	+									
	21		+		+		+	+	+	+			+		+		
+	+		+		+		+										
	22				+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
+	+				+		+	+	+	+							
	23	+			+	+			+		+					+	+
+	+	+			+												
	24		+		+		+		+		+		+		+		+
+	+		+		+		+		+		+		+		+		+
	25				+		+		+		+						
+	+				+		+		+		+						
	26											+	+	+	+	+	+



	1	Кисломолочные продукты с пробиотическим фактором:				
86,08	1.1	- бифидфрут с фруктовым наполнителем	100	3,2	3,2	9,84
	3,6	0,17	136,22	0,14		
	1.2	- бифидфрут без наполнителя	100	3,2	3,2	4,56
63,2	1,6	0,18	145	0,08		
	2	Колбасные изделия:				
263,02	2.1	- колбаса п/к "Лицейская"	100	16	22	0,255
		72	0,04	19,5	2,3	
263,3	2.2	- колбаса п/к "Гулливер"	100	17,3	39	0,33
	72	0,04	19,5	2,3		
245,3	2.3	- колбаски детские "Малышок",	100	16	22	0,118
	43	0,13	16,3	0,9		
		"Сказка" (сосиски)				
236	2.4	- диетические колбаски	100	16	21	0,118
	43	0,04	16,5	2,7		
	3	Мясные полуфабрикаты:				
204	3.1	- мясосоевые	100	18	11	7,625
	0	0,075	11,25	5,625		
		(из соевого концентрата 30%)				
		котлеты				
202	3.2	- мясоовощные рубленые котлеты	100	8,5	12	15
	-	0,05	17,5	0,82		
261,07	3.3	- котлеты мясные рубленые с добавлением	100	12,27	18,13	11,87
		1,33	0,1	22,93	1,147	
		круп для детского питания				
233,46	3.4	- пельмени замороженные для детского	100	9,06	15,4	14,65
		0,21	0,9	19,9	7,6	
		и диетического питания				
	4	Творожные изделия, сыры:				
		Творожные сырки (творожные палочки):				
406	4.1	- без начинки (в шоколадной глазури)	100	10	27,8	30,6
	0,5	0,31	137	1		
439	4.2	- с фруктовой начинкой (клубника,	100	8,06	25,83	32
	0,62	0,27	119,7	1,3		
		вишенка, персик)				
		Творожки фруктовые "Отличник":				
93,2	4.3	- нежирный	100	10,3	0	15,0
	0,29	0,14	93,5	0,23		
93,2	4.4	- нежирный, витаминизированный,	100	10,3	0	15,0
	37,0	0,37	360,5	3,83		
		с "Элевитом Д"				
93,2	4.5	- нежирный, витаминизированный,	100	10,3	0	15,0
	18,0	0,49	93,5	0,23		
		с "Элевитом К"				
136,5	4.6	- 5% жирности	100	9,55	5,0	15,0
	0,29	0,14	93,5	0,23		
136,5	4.7	- 5% жирности, витаминизированный,	100	9,55	5,0	15
	37	0,37	360,5	3,83		
		с "Элевитом Д"				
136,5	4.8	- 5% жирности, витаминизированный,	100	9,55	5,0	15,0
	18	0,49	93,5	0,23		
		с "Элевитом К"				
87,1	4.9	Творог зерненный	100	11,04	4,0	1,74
	0,29	0,14	166	0,3		
86,5	4.10	Творог зерненный, обогащенный	100	10,09	4,0	1,73
	37,0	0,37	267	3,75		
		микронутриентами				



		Масса сырная пластифицированная:				
314	4.10	- "родничок"	100	13,5	28,5	1
	0	0	530	0,8		
314	4.11	- "грибок"	100	13,7	28,8	1
	0	0	530	0,8		
286	4.12	- "ромашка"	100	16,5	22,5	18,5
	0	0	525	0,8		
372	4.13	- "ягодка"	100	7,8	30	18,7
	0	0	525	0,7		
Сырная масса пластифицированная "Переменка":						
416,7	4.14	- 30% жирности шоколадная	100	7,96	30	28,71
	0,29	0,02	84,25	0,84		
521,24	4.15	- 30% жирности шоколадная	100	7,81	30	58,71
	0,29	0,02	0,02	84,9	0,89	
с топинамбуром						

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.

4.16	- 30% жирности шоколадная, обогащенная:				
534,8	а) "Элевитом Д"	100	7,7	30	58,6
	37	0,37	718	3,75	
536,8	б) "Элевитом К"	100	7,7	30	59
	18,05	0,37	520	3,6	
4.17	- 55% жирности	100	12,15	55	12,0
557,36	3,0	0,3	554	0,81	
4.18	- 55% жирности с топинамбуром	100	10,98	55	24,62
637,28	3,2	0,3	556	0,85	
4.19	- 55% жирности, обогащенная микронутриентами:				
643,0	а) "Элевитом Д"	100	10,9	55	26,3
	37	0,37	668	3,75	
644,95	б) "Элевитом К"	100	11,24	55	26,31
	18,05	0,25	570	3,6	
4.20	- 60% жирности	100	11,56	60	0,9
589,84	3,6	0,21	475	0,746	
4.21	- 60% жирности с топинамбуром	100	11,41	60	1,02
589,72	3,7	0,23	477	0,750	
4.22	- 60% жирности, обогащенная микронутриентами:				
589,7	а) "Элевитом Д"	100	11,41	60	1,02
	37	0,37	658	4,4	
589,7	б) "Элевитом К"	100	11,41	60	1,02
	18,05	0,49	460	3,6	
5	Хлебобулочные изделия:				
5.1	- хлеб "Молодецкий" из муки в/с	100	7,76	2,65	53,25
273,2	0,31	148,1	2,7		
5.2	- булочка "Молодецкая"	100	8,15	1,52	54,4
269,3	0	0	2,75		
5.3	- хлеб "Студенческий"	100	7,4	53,7	53,6
293	-	0,23	68	2,37	
5.4	- хлеб "Студенческий" витаминизированный из муки в/с	100	7,4	5	52,5
268	0,1	8,133	3,3		
5.5	- хлеб ржано-пшеничный йодированный с бета-каротином из муки в/с	100	5,86	0,944	44,442
189	0,033	0,066	25,33	2,43	
5.6	- хлеб "Тонус" зерновой	100	12	0,9	42
216	0	0,42	44	11,7	
5.7	- хлеб "Батюшка"	100	6,6	0,9	44,0
213,7	0,40	163,0	3,1		
5.8	- хлеб "Целебный", обогащенный йодированным белком	100	5,86	0,944	44,442
189	0,033	0,069	25,39	2,45	
6	Кондитерские изделия:				
6.1	- кекс "Магдалена" витаминизированный	100	5,3	23,9	52,3
432	39,5	0,75	0	0	
6.2	- пряники "Комсомольские"	100	5,2	5,7	74,3
366	0,12	0,75	12,32	0	
6.3	- пряники "Космос" витаминизированные	100	6,22	7,3	70,2
372,2	0,38	0,48	193	1,66	
6.4	- вафли витаминизированные	100	9,23	27,7	58,07
518,5	95,4	2	0	0	
6.5	- печенье "Ваниль" витаминизированное	100	20,5	11,5	66
470	56	2,05	15,5	1,85	

442	6.6	- супергематоген	100	9,5	19,6	60,4
	0	0	0	> 6 мг		
360	6.7	- ирис "Семейный" детский	100	3	6	75
	1	0,8	400	10		
		витаминизированный				
355	6.8	- зефир с молочной сывороткой "Пушок"	100	2	0,05	86,5
	15	2	100	3		
396	6.9	- шоколадно-молочная паста "Элим"	100	8,1	31,2	54,4
	60	0,8	400	0		
		витаминизированная				
388	6.10	- батончики белковые "Богатырская сила"	100	13,1	5,6	71,2
	-	-	-	8,0		
516	6.11	- батончики кондитерские с гемобином	100	7,0	2,6	63,0
	-	-	-	6,0		
	7	Макаронные изделия с повышенным содержанием белка:				
105	7.1	Макаронные изделия в ассортименте	100	3,88	2,88	21,75
	0	0,0125	5,625	0		
	8	Джемы, десерты фруктовые: Десерт с повышенным содержанием пектина:				

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.

249,3	8.1	- ананасовый	100	0,34	0,04	62,5
	25	0,05	8,4	0,27		
265,5	8.2	- апельсиновый	100	0,29	0,04	62,5
	30,9	0,07	8,1	0,32		
252	8.3	- грейпфрутовый	100	0,14	0,04	62,5
	30,9	0,01	8,8	0,25		
257,3	8.4	- лимонный	100	0,19	0,04	62,5
	26,7	0,002	13	0,25		
		Джемы-десерты фруктовые:				
52	8.5	- клюквенный	100	0,9	-	10,5
	7,0	0,01	-	-		
52	8.6	- абрикосовый	100	0,9	-	10,5
	7,0	0,01	-	-		
52	8.7	- вишневый	100	0,9	-	10,5
	7,0	0,01	-	-		
52	8.8	- клубничный	100	0,9	-	10,5
	7,0	0,01	-	-		
	9	Соки и сокосодержащие напитки:				
10	9.1	- "Свежий вкус" витаминизированный	100	0	0	2,5
	10	0,14	2,6	0,35		
		низкокалорийный				
	10	Напитки витаминизированные				
		инстантные:				
75	10.1	- "Золотой шар" с пектином	100	0	0	19,2
	30	0,6	0	5,0		
16	10.2	- "Золотой шар" на фруктозе	100	0	0	4,2
	15	0,3	0	0		
32,5	10.3	- "Золотой шар" с Ca + Mg	100	0	0	8,6
	15	0,3	125	6,25		
73	10.4	- "Золотой шар" с железом	100	0	0	19,2
	30	0,6	0	0		
52,5	10.5	- концентрат киселя "Золотой шар"	100	0	0	13,5
	15	0,3	0	0		
49,9	10.6	- сироп шиповника "Золотой шар"	100	0	0	12,15
	33	0,05	10,25	2,53		
28	10.7	- "Витастарт"	100	0	0	7
	15	0,4	1,5	0		
	11	Вода природная столовая:				
0	11.1	- "Солнечногорская"	100	0	0	0
	0	0	9,13	0,15		
	12	Соль пищевая:				
-	12.1	Соль пищевая йодированная	-	-	-	-
	-	-	-	-		
	13	Мюсли фруктово-ягодные:				
360	13.1	Мюсли фруктово-ягодные в ассортименте	100	8	15	45,5
	34,2	0,23	24,7	0		
	14	Продукты на основе переработки бобов				
		сои:				
363	14.1	Сырная паста соевая	100	9,0	25,0	12,0
	1,22	0,17	139	1,9		
349	14.2	Паста шоколадная соевая	100	6,0	25,0	25,0
	0,59	0,09	66,2	1,36		
	15	Жировые молочные продукты:				
132	15.1	Сметана 12%, обогащенная селеном	100	3,04	12	2,96
	0,5	0,1	90,8	0,1		
135	15.2	Сметана 16%, обогащенная селеном	100	2,92	16	3,08
	0,3	0,11	86	0,2		
	15.3	Масло сливочное	100	0,5	82,5	0,8

748,0	0	0,1	12	0,2		
	16	Соусы:				
	16.1	Соусы сырные	100	16,5	27,0	0
312,0	0	0	975,0	1,05		
	16.2	Соус томатный - кетчуп "Каникулы"	100	0,2	0	17
93,2	0,29	0,14	6,80	0,77		
	16.3	Соус томатный - кетчуп "Каникулы",	100	0,2	0	16,5
93,2	18,0	0,49	0	0		
		обогащенный микронутриентами				
	16.4	Соус молочно-растительный "Каникулы"	100	0,34	35,2	1,83
136,5	0,29	0,14	20	1,0		
	16.5	Соус молочно-растительный "Каникулы",	100	0,34	35,2	1,26
136,5	18,0	0,49	0	0		
		обогащенный микронутриентами				
	16.6	Соус кисломолочный "Лакомка"	100	3,2	20,0	9,0
229,0	-	-	200,0	1,0		
	16.7	Соус томатный "Красный богатырь"	100	2,0	0	27,0
117,0	-	-	200,0	1,0		

### Пример замены продукта и перерасчета химического состава

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.

В вариант обеда N 4 включены котлеты мясосоевые и указан химический состав этого блюда. Можно провести замену блюда, например, на мясоовощные рубленые котлеты. Для этого необходимо провести перерасчет химического состава согласно указанному в таблице:

Витамин	Н п/п	Название продукта	Масса, Кальций, В2, мг	Белки, Железо, мг	Жиры, мг	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
	3	Мясные полуфабрикаты:					
	3.1	- мясосоевые (из соевого концентрата 30%) котлеты	100 5,625	18	11	7,625	204
	3.2	- мясоовощные рубленые котлеты	100 0,82	8,5	12	15	202

Таким образом, вариант обеда с заменой мясосоевых котлет на мясоовощные выглядит следующим образом:

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31	32	33	34	35
36	37	38	39	40
41	42	43	44	45
46	47	48	49	50
51	52	53	54	55
56	57	58	59	60
61	62	63	64	65
66	67	68	69	70
71	72	73	74	75
76	77	78	79	80
81	82	83	84	85
86	87	88	89	90
91	92	93	94	95
96	97	98	99	100

11,0 | 158,0 | 0,223 | 0,097 | 42,8 | 0,47 |

| (4.2)

| | |

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.





10.7. При формировании ассортимента продуктов для дополнительного питания учащихся следует руководствоваться критериями отбора пищевых продуктов, приведенными в разделе 5.

10.8. При формировании ассортимента продуктов для дополнительного питания учащихся также следует отдавать предпочтение пищевым продуктам с высокой пищевой ценностью, главным образом продуктам, являющимся источником белка, витаминов, полиненасыщенных жирных кислот и других незаменимых пищевых веществ, таким как молочные, мясные (рыбные) продукты, орехи и т.п., а также пищевым продуктам повышенной пищевой и биологической ценности, в том числе обогащенным микронутриентами, примерный перечень которых приведен в приложении А.

10.9. В ассортимент продуктов для свободной продажи следует включать свежие мытые фрукты (яблоки, груши, мандарины, апельсины, бананы, киви и др.) и овощи (помидоры, огурцы). В состав дополнительного ассортимента пищевых продуктов для свободной продажи можно включать консервированные фрукты, овощи, фруктовые и овощные пюре в порционной упаковке (до 200 г), а также варенье, джем, повидло, конфитюр, мед в порционной упаковке (до 30 г) в ассортименте (ограниченно, с учетом возможности индивидуальной непереносимости).

10.10. Для организации питьевого режима в продаже должна иметься питьевая вода бутилированная негазированная (из группы столовых вод). Вода реализуется в бутылках из полимерного материала и стекла емкостью 0,2-0,5 л, а также продается в разлив из бутылей большей емкости в стаканы из стекла или одноразовые стаканы из полимерных материалов.

10.11. В ассортименте пищевых продуктов, реализуемых в образовательных учреждениях, обязательно должны присутствовать различные соки (плодовые и овощные) и напитки - в первую очередь витаминизированные - как промышленные, готовые к употреблению, в индивидуальной потребительской упаковке (емкостью 0,2-0,5 л), так и сухие инстантные (быстрорастворимые) напитки ("Золотой шар", "Цедевита", "Витастарт" и др.), которые готовятся непосредственно перед реализацией или заранее, но не ранее чем за 3 часа до реализации. Реализация газированных напитков не допускается.

10.12. Соки, нектары и соковые напитки (кроме витаминизированных) лучше использовать натуральные, без добавления сахара, с 50-100% содержанием соковых веществ (меньшее содержание или отсутствие натуральных соковых веществ в составе напитков возможно при условии витаминизации напитков).

10.13. В качестве напитков как источника некоторых витаминов (главным образом, витамина С) рекомендуется включать в ассортимент буфетной продукции отвар шиповника, растительные чаи (фиточаи), настои и отвары из различных видов растительного сырья (допущенных для использования в питании детей и подростков в организованных коллективах). Вместо отвара из шиповника можно использовать напиток, приготавливаемый из соответствующего концентрата (сиропа шиповника).

10.14. В продаже обязательно должен быть горячий напиток - горячее молоко, чай, чай с молоком, кофейный напиток с молоком или какао с молоком (200 мл).

10.15. В продаже всегда должны быть молочные продукты в индивидуальной потребительской упаковке, объем которой рассчитан на одну порцию, в том числе молоко стерилизованное.

10.16. В продаже обязательно должны присутствовать кисломолочные продукты (напитки), такие как "Бифифрут", "Ацидолакт", "Аципол", "Тонус", "Бифитон", кефир, ряженка, простокваша, ацидофилин и другие, а также различные йогурты с жирностью до 3,5% и содержанием углеводов до 12% в ассортименте не менее 1-2 наименований. Молочные продукты (кроме стерилизованных) реализуются с обязательным использованием охлаждаемого прилавка.

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.

10.17. В состав дополнительного ассортимента пищевых продуктов для свободной продажи можно включать стерилизованные молочные коктейли, напитки, пудинги, десерты, продукты термизированные на основе йогурта и т.п. с жирностью не более 10% (промышленного производства в индивидуальной промышленной потребительской упаковке), стерилизованные сливки с жирностью не более 10% (в упаковке типа "Тетра-Брик Асептик" емкостью не более 250 мл).

10.18. В качестве источника полноценного молочного белка реализуются изделия творожные промышленного производства (стерилизованные и пастеризованные творожки и творожные изделия и т.п.) в герметичной порционной упаковке из полимерных материалов емкостью до 100 г. Можно продавать в буфетах образовательных учреждений сыры твердые и (или) плавленые в порционной упаковке емкостью до 50 г (указанные виды продуктов реализуются с обязательным использованием охлаждаемого прилавка). Для дополнительного питания учащихся следует использовать плавленые сыры, предназначенные специально для детского и диетического питания (плавленые сыры "Белоснежка", "Чебурашка", массы сырные пластифицированные для питания детей дошкольного и школьного возраста и другие аналогичные продукты).

10.19. Для организации дополнительного питания детей и подростков в продаже обязательно должны быть хлебобулочные изделия не менее 1-2 наименований. Реализуются главным образом булочные изделия (в т.ч. сдобные), обогащенные витаминами (витаминно-минеральными смесями). Рекомендуется при формировании ассортимента для свободной продажи включать в него изделия следующих наименований: хлеб и булочные изделия "Молодецкие", "Студенческие", "Батюшка", "Целебный", "Богатырь", сдобные изделия "Молодецкие", а также другие наименования булочных изделий с высокой пищевой и биологической ценностью (см. приложение А).

10.20. Рекомендуется использовать в питании здоровых детей и подростков булочные изделия с отрубями зерновых и из цельного зерна (хлеб "Тонус", хлебцы из экструдированного зерна и т.п.), а также хлеб, булочные и кондитерские изделия из муки грубого помола (пшеничной 1, 2 сорта, обойной; ржаной обдирной, обойной).

10.21. Для продажи в образовательных учреждениях рекомендуются орехи (несоленые и необжаренные, кроме арахиса) и сухофрукты в индивидуальной упаковке (20-50 г). В питании детей и подростков могут использоваться такие орехи и семена как миндаль, фундук, кешью, фисташки (несоленые), семена кунжута, подсолнечника (очищенные от кожуры), в том числе в составе кондитерских изделий, салатов и в натуральном виде (лучше в виде смесей типа "мюсли" из орехов и семян разных культур, в т.ч. злаковых хлопьев, сухофруктов и т.п.). В питании детей и подростков можно использовать и разнообразные сухофрукты (сушеные виноград, сливу, абрикосы и др.), которые являются хорошим источником пищевых волокон, микро- и макроэлементов и некоторых витаминов.

10.22. Для продажи в столовых и буфетах образовательных учреждений можно рекомендовать сухие завтраки крупяные, в первую очередь, обогащенные витаминами и минеральными веществами (массой до 50 г в упаковке).

10.23. В столовых и буфетах образовательных учреждений в ограниченном ассортименте могут реализовываться мучные кондитерские изделия (вафли, печенье типа "сэндвич", а также пряники, коврижки, кексы, рулеты и др. изделия, кроме кремовых) промышленного производства в индивидуальной порционной (массой до 50 г) упаковке, а также мучные кондитерские изделия собственного производства массой до 50 г (кроме изделий с кремом). Предпочтение следует отдавать мучным кондитерским изделиям, обогащенным незаменимыми микронутриентами (витаминами, минеральными веществами).

10.24. Наименее предпочтительны для реализации в столовых и буфетах образовательных учреждений сахаристые кондитерские изделия. Последние можно реализовывать в ограниченном

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.

ассортименте (не более 5-10 наименований) только в индивидуальной порционной (массой нетто до 20 г) упаковке в качестве дополнительного ассортимента пищевых продуктов для свободной продажи. Предпочтение следует отдавать кондитерским изделиям, обогащенным незаменимыми микронутриентами (витаминами, минеральными веществами). В дополнительном питании детей и подростков используются только следующие виды сахаристых кондитерских изделий: шоколад обыкновенный с добавлениями (на основе натуральных жиров какао); конфеты с корпусами между слоев вафель, со сбивными корпусами, с желевыми корпусами; ирис тираженный; пасты молочно-шоколадные; зефир.

10.25. Из готовых блюд и кулинарных изделий собственного приготовления рекомендуются для продажи в буфетах салаты и винегреты собственного приготовления (объем порции от 30 до 200 г), а также бутерброды с полукопченой колбасой ("Лицейская", "Гулливвер" и т.п.) и сыром твердых сортов (30/30 г). Срок реализации указанных изделий 3 часа с момента приготовления с обязательным использованием охлаждаемых прилавков. Салаты заправляются непосредственно при реализации.

10.26. Из горячих блюд рекомендуются сосиски (колбаски детские), запеченные в тесте; сосиски (колбаски детские) отварные или колбаса детская отварная с гарниром; пицца школьная (массой 50-100 г). Срок реализации указанных изделий не более 3 часов с обязательным использованием мармитов. Сосиски (колбаски детские) можно готовить непосредственно перед реализацией с использованием печей СВЧ.

10.27. Можно продавать также горячие бутерброды (с сыром, колбасой вареной или полукопченой и т.п.). Горячие бутерброды готовятся непосредственно перед реализацией с использованием конвекционного нагрева (конвект-автоматов) или СВЧ-печей.

10.28. При реализации салатов и холодных закусок, горячих блюд (горячих бутербродов, сосисок и т.п.) могут широко использоваться неострые стерилизованные и пастеризованные (термизированные) соусы на молочной (кисломолочной), сырной, томатной основе.

10.29. В состав дополнительного ассортимента пищевых продуктов для свободной продажи можно включать мороженое в ассортименте в индивидуальной порционной упаковке массой до 200 г. Реализация мороженого может осуществляться только с использованием низкотемпературного охлаждаемого прилавка.

10.30. При формировании ассортимента пищевых продуктов для организации дополнительного питания учащихся учитывается качественный состав основного рациона питания (ассортимент пищевых продуктов, входящий в этот день в состав основного рациона питания). При этом по возможности в ассортимент продуктов для свободной продажи наряду с теми продуктами, которые входят в состав основного рациона питания, следует включать те продукты, которые учащиеся не могут получить в этот день в составе завтраков или обедов.

10.31. Условия реализации пищевых продуктов для дополнительного питания детей и подростков в образовательных учреждениях устанавливаются в соответствии с СП 2.3.6.1066-01 и с регламентируемыми изготовителем пищевых продуктов сроками годности и условиями хранения, указываемыми на упаковке (в этикетной надписи), а реализации готовых блюд и кулинарных изделий - в соответствии с СП 2.3.6.1079-01 и СП 2.3.6.1066-01.

## **11. Производственный контроль за качественным**

### **и количественным составом рациона питания детей**

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.

**и подростков, его пищевой и энергетической ценностью,**

**ассортиментом используемых пищевых продуктов**

11.1. Для контроля за качественным и количественным составом рациона питания детей и подростков, его пищевой и энергетической ценностью, ассортиментом используемых пищевых продуктов и продовольственного сырья на предприятии питания или (и) в образовательном учреждении ведутся накопительные ведомости по форме, приведенной в приложении В.

11.2. В накопительной ведомости указывается количество (масса брутто) используемых в рационе продуктов того или иного вида за каждый день (общее количество и количество на одну порцию) и их пищевая и энергетическая ценность. В конце каждой недели (или один раз в 10 дней) подсчитывается и сравнивается с рекомендуемым среднесуточное (в расчете на один день на одного человека, в среднем за неделю или за 10 дней) количество продуктов каждого вида в составе каждого приема пищи и совокупное за все приемы пищи в один день.

11.3. Оценка пищевой и энергетической ценности рациона питания детей и подростков (содержания основных пищевых веществ, в том числе основных микронутриентов, в совокупном рационе питания и отдельно в рационах по каждому приему пищи - завтракам, обедам, полдникам и т.п.) проводится расчетным методом также еженедельно (или один раз в 10 дней) по меню-раскладкам. Целесообразно использовать вычислительную технику и программные средства, позволяющие автоматизировать проведение анализа и оценки рациона.

11.4. При оценке качественного и количественного состава фактического рациона питания следует руководствоваться пищевой и энергетической ценностью пищевых продуктов, которые использовались в питании детей и подростков за анализируемый период, указанной на их упаковке, с учетом технологических отходов и потерь, выхода полуфабрикатов и готовых изделий, потерь пищевой и энергетической ценности. Не следует пользоваться для этой цели сведениями, приводимыми в примерных меню, типовых рационах (в том числе и приведенном в настоящих Методических рекомендациях), так как пищевая ценность используемых продуктов может существенно отличаться от пищевой ценности продуктов, которые были взяты за основу при разработке типового рациона или примерного меню.

11.5. Оценка рациона детей и подростков медицинским работником образовательного учреждения проводится на основании информации о пищевой и энергетической ценности блюд и кулинарных изделий, которую указывает базовое предприятие школьного питания (в меню), а также на основании собственных расчетных данных (при необходимости или в образовательном учреждении, столовая которого работает самостоятельно, без базового предприятия) и данных о пищевой и энергетической ценности блюд и кулинарных изделий, приведенных в технологической документации (технологических картах), сопроводительных документах на продукты, этикетных надписях на потребительской упаковке продуктов.

11.6. Обязательно оценивается соответствие рациона возрастным и физиологическим потребностям детей и подростков, соблюдение требований и рекомендаций по формированию рациона и ассортимента продуктов, используемых в питании детей и подростков. Проводится оценка количества витаминов в рационе питания учащихся.

11.7. Для оценки адекватности содержания в рационах питания витаминов и других незаменимых микронутриентов ведется журнал витаминизации рациона (см. приложение Г), в котором делаются отметки о витаминизации кулинарных продуктов и в который записываются все витаминизированные продукты, включаемые в рацион детей и подростков.

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.

11.8. Важными критериями оценки являются наличие (отсутствие) в рационе продуктов или блюд (кулинарных изделий), которые не допускаются или не рекомендуются использовать в питании детей и подростков, а также соответствие рациона примерному меню, согласованному с территориальным центром Госсанэпиднадзора, и договору на организацию питания (базового предприятия питания с образовательным учреждением).

11.9. Выборочно проводится лабораторный производственный контроль пищевой и энергетической ценности блюд и кулинарных изделий, используемых в питании детей и подростков, в том числе контроль содержания в пище основных витаминов.

11.10. При осуществлении производственного контроля обязательно проводятся анализ и оценка состояния здоровья детей и подростков, которое является важнейшим показателем качества организации питания.

11.11. Анализ и оценка состояния здоровья (включая показатели физического развития) и пищевого статуса (статуса питания) детей и подростков проводятся совместно с медицинским работником (врачом) образовательного учреждения постоянно по плану работы. Результаты анализа и оценки состояния здоровья и пищевого статуса обязательно учитываются при формировании рациона питания детей и подростков в образовательном учреждении.

11.12. В ходе анализа и оценки состояния здоровья проводится выявление, оценка факторов, влияющих на состояние здоровья, рост и развитие детей и подростков (связанных с питанием), предупреждение неблагоприятного действия питания.

11.13. Для контроля за состоянием фактического питания и пищевым статусом детей и подростков проводится выборочный или сплошной опрос и осмотр детей медицинским работником.

11.14. При анализе полученных данных проводится расчет относительных показателей (удельного веса детей, имеющих то или иное заболевание, отклонение, симптомы недостаточности тех или иных пищевых веществ, в процентах).

11.15. Для выявления начальных признаков заболеваний и состояний, связанных с недостаточным или некачественным питанием, используются скрининговые опросы и анкетирование, в ходе которого получают также сведения о домашнем питании детей и подростков, их вкусовых предпочтениях, гигиенической грамотности, осведомленности в вопросах правильного питания.

11.16. При организации анкетирования целесообразен сбор данных по самооценке массы тела, аппетита, характера приема пищи (медленно, торопливо, нормально), а также о режиме питания (кратность приемов пищи, дополнительное питание между основными приемами пищи, горячее питание), наличии клинических проявлений отдельных алиментарно-зависимых состояний, в том числе микросимптомов нутриентной (витаминовой) недостаточности (см. приложение Е). Оценивается наличие знаний о принципах рационального питания, имеющихся у ребенка (подростка), и пищевых предпочтениях: какие продукты считает полезными, какие употребляет в пищу регулярно. Анализируется рацион фактического питания за предшествующие сутки (с учетом питания, получаемого дома).

11.17. Полученные сведения, результаты их анализа и статистической обработки, а также рекомендации по улучшению питания детей и подростков ежемесячно предоставляются базовому предприятию питания.

11.18. При осуществлении производственного контроля следует обращать внимание на организацию в образовательном учреждении работы по гигиеническому воспитанию детей, родителей (лиц, их заменяющих).

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.



Приложение А  
к Временным методическим  
рекомендациям  
(рекомендуемое)

**ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ**  
**ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ ПОВЫШЕННОЙ ПИЩЕВОЙ**  
**И БИОЛОГИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ, РЕКОМЕНДУЕМЫХ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ**  
**В ПИТАНИИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В ОРГАНИЗОВАННЫХ КОЛЛЕКТИВАХ**

№ п/п	Наименование документации	Обозначение документации	Разработчик (держатель) документации
1.	И. Витаминно-минеральные смеси (премиксы) и добавки для обогащения кулинарной продукции (готовых блюд и кулинарных изделий), кондитерских и булочных изделий Витаминные и витаминно-минеральные смеси "Валетек" для пищевой промышленности	ТУ 9281-019-17028327-00	ЗАО "Валетек-Продимпэкс"
2.	Пищевые добавки - премиксы "Валетек" для хлеба и хлебобулочных изделий	ТУ 9281-019-17028327-98	ЗАО "Валетек-Продимпэкс"
3.	Витаминно-минеральные смеси "Элевит" для пищевой промышленности	ТУ 9281-002-46393306-99	ЗАО "Сентоза-факторинг"
4.	Витаминно-минеральные смеси "Элевит" для хлеба и хлебобулочных изделий	ТУ 9281-001-46393306-98	ЗАО "Сентоза-факторинг"
5.	Бета-каротин в растительном масле	ТУ 9353-016-17028327-98	ЗАО "Валетек-Продимпэкс"
6.	Соль пищевая йодированная (йодатом калия)	ТУ 9192-007-17028327-01	ЗАО "Валетек-Продимпэкс"
7.	Йодказеин для обогащения хлебобулочных изделий	ТУ 9229-001-48363077-99	ООО "Медбиофарм"

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.

II. Хлебобулочные и мукомольно-крупяные изделия			
8.	Булочные изделия "Студенческие" профилактического назначения	ТУ 9110-021-17028327-99	ЗАО "Валетек-Продимпэкс"
9.	Изделия булочные и хлеб "Молодецкий"	ТУ 9110-290-05747152-99	ЗАО "Сентоза-факторинг", ГНУ ВНИИЗ
10.	Хлеб "Батюшка"	ТУ 9113-026-00932169-99	ЗАО "Сентоза-факторинг", ГНУ ВНИИЗ
11.	Зерновой хлеб "Тонус"	ТУ 9110-001-03630606-97	ЗАО "Русский хлеб"
12.	Хлеб, обогащенный йодированным белком, "Целебный", "Богатырь"	ТУ 9110-002-48363077-99	ООО "Медбиофарм"
13.	Хлебец сдобный "Молодецкий"	ТУ 9116-289-05747152-99	ЗАО "Сентоза-факторинг", ГНУ ВНИИЗ
14.	Булочки "Октябренок", "Колобок"	ГОСТ 27844-88	ГосВНИИХП (ТИ, рецептуры)
15.	Булочки "Лада", "Звездочка"	ТУ 9115-008-05747152-92-95 с изм. 1	ГосВНИИХП
16.	Концентраты каш быстрого приготовления витаминизированные	ТУ 9197-009-17734456-01	ООО "Абаско" совместно с НИИ питания РАМН
17.	Смеси орехов, семян, злаков и сухофруктов "Мюсли"	ТУ 9196-002-420226870-98	ООО "Эликом и К"
18.	Макаронные изделия, обогащенные витаминно-минеральным премиксом	ГОСТ 875-92, рецептура, ТИ	НКО МФССЭБН
19.	Макаронные изделия с повышенным содержанием белка	ГОСТ 875-92	ООО "Трейнг"
III. Молоко и молочные (кисломолочные) продукты			
20.	Молоко стерилизованное витаминизированное	ТУ 9222-195-00419785-00	ГУ ВНИМИ, ЗАО "Валетек-Продимпэкс"
21.	Молоко стерилизованное, обогащенное растительными биоволокнами; кальцием; витаминами, железом и йодом; детское с витаминами, кальцием и йодом	ТУ 9222-024-05268977-00	ОАО "Лианозовский молочный комбинат" совместно с НИИ питания РАМН
22.	Молоко детское стерилизованное витаминизированное	ТУ 9137-004-05124550-98	ОАО "Завод детских молочных продуктов"
23.	Молоко стерилизованное витаминизированное	ТУ 9222-014-17610300-00	ОАО "Белгородский молочный комбинат"
24.	Ацидолакт для детского и диетического питания	ОСТ 10-194-96	ГУ ВНИМИ

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.

25.	Ацидолакт соевый для детского и диетического питания	ОСТ 10-078-95	ГУ ВНИМИ
26.	Напиток кисломолочный "Биолакт"	ТУ 9222-174-00419785-99	ГУ ВНИМИ
27.	Коктейль кефирный "Долюцар" (с экстрактом люцерны)	ТУ 9222-283-00419785-02	ГУ ВНИМИ
28.	Кисломолочный напиток "Чудесная груша" (с топинамбуром)	ТУ 9222-167-00419785-00	ГУ ВНИМИ
29.	Напиток кисломолочный "Тонус"	ТУ 10-02-02-789-82-92	ГУ ВНИМИ
30.	Напиток кисломолочный "Бифитон"	ТУ 9222-120-00419785-98	ГУ ВНИМИ
31.	Кисломолочный напиток "Аципол"	ТУ 9222-059-00419785-98	ГУ ВНИМИ
32.	Смесь стерилизованная "Супромилк"	ТУ 9146-281-00419785-02	ГУ ВНИМИ
33.	Смесь кисломолочная стерилизованная "Супролакт"	ТУ 9146-282-00419785-02	ГУ ВНИМИ
34.	Продукт кисломолочный "Бифифрут"	ТУ 9220-003-12342094-97	ООО фирма "Света"
35.	Биокефир	ТУ 9222-012-05268977-98	ОАО "Лианозовский молочный комбинат"
36.	Продукт кисломолочный "Биовит"	ТУ 9222-029-05268977-01	ОАО "Лианозовский молочный комбинат"
37.	Биоряженка	ТУ 9222-005-05268977-97	ОАО "Лианозовский молочный комбинат"
38.	Фруктово-молочный коктейль	ТУ 9224-030-05268977-01	ОАО "Лианозовский молочный комбинат"
39.	Биоюгурт; биоюгурт с фруктами на дне с витамином С; биоюгурт, обогащенный кальцием	ТУ 9222-004-05268977-96	ОАО "Лианозовский молочный комбинат"
40.	Творог зернистый	ТУ 9222-003-45157804-02	НКО МФССЭБН
41.	Творожок детский с фруктовым наполнителем	ТУ 9222-025-05268977-00	ОАО "Лианозовский молочный комбинат" совместно с ОАО "Завод детских молочных продуктов"
42.	Творожок фруктовый "Отличник"	ТУ 9222-002-45157804-02	НКО МФССЭБН
43.	Паста творожная фруктовая "Школьная", обогащенная кальцием	ТУ 9222-003-05331569-02	ОАО "Московский комбинат N 1"
44.	Молочный десерт "Съешь меня" витаминизированный	ТУ 9228-001-49872349-99	ООО "Диетмолпрод"

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.



45.	Массы сырные пластифицированные для питания детей дошкольного и школьного возраста	ТУ 9225-220-00008064-94	ЗАО "Томмолоко"
46.	Сырная масса пластифицированная "Переменка"	ТУ 9222-001-45157804-02	НКО МФССЭБН
47.	Сырные соусы	ТУ 9225-052-04610209-97	ЗАО "Томмолоко"
48.	Сметана, обогащенная селеном	ТУ 9222-005-45157804-02	НКО МФССЭБН
49.	Соус кисломолочный витаминизированный для детского и диетического питания	ТУ 9222-001-52735107-02	ЗАО НПО "ЦНПК"
IV. Напитки, консервы плодоовощные (соки, нектары)			
50.	Сухие смеси для витаминно- минеральных напитков	ТУ 9197-023-17028327-00	ЗАО "Валетек-Продимпэкс"
51.	Концентрат витаминного напитка на фруктозе	ТУ 919031-005-17028327-95	ЗАО "Валетек-Продимпэкс"
52.	Концентрат витаминного напитка Ca + Mg	ТУ 9190-011-17028327-97	ЗАО "Валетек-Продимпэкс"
53.	Концентрат киселя витаминизированного	ТУ 9195-010-17028327-97	ЗАО "Валетек-Продимпэкс"
54.	Сироп шиповника с витаминами и микроэлементами	ТУ 9185-015-00480684-99	ОАО "УФАВИТА", ЗАО "Валетек-Продимпэкс"
55.	Соки и нектары	ТУ 9163-042-51114834-01 ТУ 9163-043-51114834-01 ТУ 9163-044-51114834-01	ОАО "Лианозовский молочный комбинат" совместно с НИИ питания РАМН
56.	Напитки безалкогольные сокосодержащие и соковые витаминизированные	ТУ 9185-036-47599748-98	ЗАО "Лианозовский"
57.	Напитки фруктовые витаминизированные	ТУ 9163-015-18008485-2000	ОАО "Прогресс"
58.	Десерты фруктово-ягодные  витаминизированные с повышенным содержанием пектина	ТУ 9163-002-18396852-99	ООО "Компания НИКА- 2000"
59.	Сокосодержащие фруктовые напитки концентрированные витаминизированные	ТУ 9185-003-51032289-99	ЗАО "НовоПродукт К"
60.	Соусы "Каникулы"	ТУ 9143-004-45157804-02	НКО МФССЭБН
61.	Соус томатный витаминизированный для детского и диетического питания	ТУ 9162-002-52735107-02	ЗАО НПО "ЦНПК"
62.	Напиток шоколадный быстрорастворимый с витаминами	ТУ 9195-301-04605473-98	ОАО "Россия"

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.

V. Колбасные изделия и полуфабрикаты кулинарных изделий из мяса и птицы			
63.	Колбаски детские	ТУ 9213-733-00419779-02	ВНИИМП
64.	Колбаски для детского питания	ТУ 10.02.01.145-91	ВНИИМП
65.	Колбаски пастеризованные для детского питания (витаминизированные)	ТУ 9213-198-00008064-96	ВНИИМП
66.	Колбаса детская вареная высшего сорта	ТУ 9213-208-00008064-97	ВНИИМП
67.	Колбаски и сосиски диабетические	ТУ 9213-305-00008064-99	ВНИИМП
68.	Колбаса полукопченая (витаминизированная)	ТУ 9213-551-00419779-2000	ВНИИМП, НКО
69.	Колбаски для профилактического питания детей	ТУ 9213-337-00008064-2000	ВНИИМП
70.	Колбаски куриные детские	ОСТ 10-048-94	ВНИИПП
71.	Ветчинные изделия из мяса птицы для школьного питания	ТУ 9213-303-23476484-97	ВНИИПП
72.	Изделия колбасные из мяса и субпродуктов птицы для школьного питания	ТУ 9213-034-23476484-97	ВНИИПП
73.	Свинина запеченная для питания детей дошкольного и школьного возраста	ТУ 9213-421-00419779	ВНИИМП
74.	Паштет мясной для дошкольного и школьного питания	ТУ 9216-316-00008064-00	ВНИИМП
75.	Пельмени замороженные для детского питания	ТУ 9214-734-00419779-02	ВНИИМП
76.	Пельмени витаминизированные замороженные для детского и диетического питания	ТУ 9222-001-52735107-02	ЗАО НПО "ЦНПК"
77.	Мясные рубленые полуфабрикаты для детского и диетического питания	ТУ 9214-770-00419779-02	ВНИИМП
78.	Полуфабрикаты мясные рубленые с добавлением круп для детского питания	ТУ 9214-303-00008064-98	ВНИИМП, ВНИИПП
79.	Котлеты школьные, фарш для котлет школьных	ТУ 9214-764-00419779-02	ВНИИМП
80.	Мясные рубленые полуфабрикаты для лечебного и профилактического питания детей	ТУ 9214-318-00008064-00	ВНИИМП

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.

81.	Полуфабрикаты мясоовощные рубленые для детского питания	ТУ 9214-209-00008064-97	ВНИИМП
82.	Котлеты мясоовощные витаминизированные замороженные для детского и диетического питания	ТУ 9214-005-52735107-02	ЗАО НПО "ЦНПК"
83.	Полуфабрикаты замороженные для детского и диетического питания "Ежики" в оболочке	ТУ 10.18.11.041-92	ВНИИПП
84.	Полуфабрикаты куриные рубленые замороженные для дошкольного и школьного питания	ТУ 9214-033-23476484-97	ВНИИПП
85.	Паштеты куриные для школьного и диетического питания	ТУ 10.02.01.99.89	ВНИИПП
86.	Полуфабрикаты из мяса птицы рубленые для дошкольного и школьного питания	ТУ 10-050-94	ВНИИПП
87.	Блюда на основе мяса птицы, готовые к употреблению	ТУ 9213-030-23476484-96	ВНИИПП
88.	Блюда готовые быстрозамороженные: котлеты куриные школьные с гарниром	ТУ 49 674-85	ВНИИПП
89.	Мясо цыплят, цыплят-бройлеров для продуктов детского питания	ТУ 9211-306-23476484-2000	ВНИИПП
90.	Консервы мясные для детского и диетического питания "Пюре куриное для супа", "Пюре "Здоровье"	ТУ 9216-303-23476484-98	ВНИИПП
91.	Желе на основе продуктов птицеводства	ТУ 9214-025-23476484-96	ВНИИПП
92.	Вареники замороженные витаминизированные для детского и диетического питания	ТУ 9222-003-52735107-02	ЗАО НПО "ЦНПК"
93.	Полуфабрикаты из рыбы для дошкольного и школьного питания	ТУ 9261-133-00472124-02	ВНИРО
94.	Полуфабрикаты рыбные формованные для дошкольного и школьного питания	ТУ 9266-134-00472124-02	ВНИРО
VI. Кондитерские изделия			

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.

95.	Супергематоген	ТУ 9358-002-10837785-00	ООО "Росбиотех"
96.	Супергематоген "Особый"	ТУ 9358-001-336911592-01	ООО "Мобитек"
97.	Батончики белковые "Русский богатырь"	ТУ 9123-002-556911592-01	ООО "Росбиотех-Моби"
98.	Батончики белковые "Богатырская сила"	ТУ 9123-006-10837785-01	ООО "Росбиотех"
99.	Батончики, обогащенные белком, йодом, кальцием и витамином С, "Успевай-ка"	ТУ 9123-003-55691592-02	ЗАО НПО "ЦНПК"
100.	Гематоген "Классический", "Сибиряк", "Тыквенный", "Школьник", "Пчелка", "Белковый"	ТУ 9123-006-55691592-02	ЗАО НПО "ЦНПК"
101.	Печенье сахарное витаминизированное	ГОСТ 24901-89	ВНИИКП (ТИ, рецептура)
102.	Печенье сахарное с бета-каротином	ТУ 9131-002-00334675-94	ВНИИКП
103.	Крекер с бета-каротином	ТУ 9132-003-00334675-94	ВНИИКП
104.	Печенье, обогащенное витаминно-минеральными премиксами	ТУ 9131-002-00340641-98	ОАО "Большевик"
105.	Печенье, обогащенное витаминно-минеральными премиксами	ТУ 9131-003-05127550-97 с изм. N 1	ОАО "МКФ Красный Октябрь"
106.	Крекеры без сахара, крекеры с пониженным содержанием сахара, крекеры с отрубями	ТУ 9132-001-11285106-97	МПК "Крекер"
107.	Печенье с отрубями, печенье витаминизированное	ТУ 9131-002-11285106-97	МПК "Крекер"
108.	Вафли, обогащенные витаминно-минеральными премиксами	ТУ 9130-001-00340641-98	ОАО "Большевик"
109.	Вафли, обогащенные витаминно-минеральными премиксами	ТУ 9137-004-05124550-98	ОАО "МКФ Красный Октябрь"
110.	Кексы, обогащенные витаминами и минералами	ТУ 9136-290-36530682-2001	ЗАО "Хлебозавод N 24"
111.	Пряники, обогащенные витаминами и минералами	ТУ 9133-291-36530682-2001	ЗАО "Хлебозавод N 24"
112.	Детские завтраки (полдники) бисквитные	ТУ 9135-001-2186161-95	ОАО ПК "Минусинский"
113.	Изделия экструзионной технологии "Лу-Лу", обогащенные витаминами и железом	ТУ 9196-001-47657606-2000	ОАО "Сафоновохлеб"
114.	Зефир "Лучик" с бета-каротином и аскорбиновой кислотой	ГОСТ 6441-77	ВНИИКП (ТИ, рецептура)

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.

115.	Зефир "Витаминизированный" с бета-каротином и витамином Е	ГОСТ 6441-77	ВНИИКП (ТИ, рецептура)
116.	Мармелад "Здоровье" с пектином и бета-каротином	ГОСТ 6442-89	ВНИИКП (ТИ, рецептура)
117.	Зефир "Прибой" на пектине с хлоридом калия	ГОСТ 6441-77	ВНИИКП (ТИ, рецептура)
118.	Конфеты типа пралине "Полевые" со свекловичными пищевыми волокнами	ГОСТ 4570-93	ВНИИКП (ТИ, рецептура)
119.	Шоколадно-молочная паста с витаминно-минеральной добавкой "Элим"	ТУ 9125-008-16939216-01	ВНИИКП
120.	Ирис витаминизированный тираженный	ТУ 9126-022-17028327-99	ЗАО "Кондитерский комбинат "Озерский сувенир", ЗАО "Валетек-Продимпэкс"
121.	Шоколад "Аленка"	ГОСТ 65304-89	ОАО "Красный Октябрь" (ТИ, рецептура)
122.	Шоколад "Сказки Пушкина"	ГОСТ 65304-89	ОАО "Красный Октябрь" (ТИ, рецептура)
123.	Конфеты, глазированные шоколадной глазурью, с пралиновой начинкой между слоями вафель	ГОСТ 4570-93	ОАО "Красный Октябрь" (ТИ, рецептура)
124.	Конфеты, глазированные шоколадной глазурью, со сбивными корпусами "Стратосфера"	ГОСТ 4570-93	ОАО "Красный Октябрь" (ТИ, рецептура)
125.	Конфеты, глазированные шоколадной глазурью, с железными корпусами "Сладкое наслаждение", с морковной подваркой	ГОСТ 4570-93	ОАО "Красный Октябрь" (ТИ, рецептура)
126.	Конфеты, глазированные шоколадной глазурью, с помадными корпусами "Зоологические"	ГОСТ 4570-93	ОАО "Красный Октябрь" (ТИ, рецептура)
127.	Ирис тираженный "Крепыш"	ГОСТ 6478-89	ВНИИКП (ТИ, рецептура)

#### Примечания:

1. Настоящий перечень не является окончательным и по мере разработки новых пищевых продуктов и организации их производства может быть уточнен и дополнен.

2. Кондитерские изделия, в т.ч. обогащенные незаменимыми микронутриентами, используются в питании детей и подростков в организованных коллективах преимущественно в ассортименте пищевых продуктов для свободной продажи; кондитерские изделия, обогащенные незаменимыми микронутриентами, ограниченно и в небольших количествах могут включаться в состав основного

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.

рациона питания (см. раздел 5).

Приложение Б  
к Временным методическим  
рекомендациям  
(обязательное)

**КЛАССИФИКАЦИЯ  
ОСНОВНЫХ ГРУПП ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ,  
ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ШКОЛЬНОМ ПИТАНИИ, ПО ИХ ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ**

Приводимая классификация основных видов пищевых продуктов разработана НИИ питания РАМН и утверждена руководителем Департамента госсанэпиднадзора Российской Федерации (2000 г.).

**Классификация основных групп пищевых продуктов,  
используемых в школьном питании, по их пищевой ценности**

Дополнение к Ассортименту основных продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и подростков в организованных коллективах (детские сады, образовательные учреждения общего и коррекционного типа, детские дома и школы-интернаты, учреждения начального и среднего профессионального образования), утвержденному Министерством здравоохранения Российской Федерации 23.07.1999.

В связи с тем, что при применении в практике работы учреждений санитарно-эпидемиологической службы Ассортимента основных продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и подростков в организованных коллективах (детские сады, образовательные учреждения общего и коррекционного типа, детские дома и школы-интернаты, учреждения начального и среднего профессионального образования), возникает ряд вопросов, связанных с возможностью включения конкретных продуктов в школьные рационы питания, в настоящем Дополнении к Ассортименту представлены данные по характеристике пищевой ценности

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.

различных продуктов питания. Эти сведения необходимо учитывать при организации в школах горячего питания, а также свободной продаже продуктов питания через школьные буфеты.

При характеристике пищевой ценности продуктов следует иметь в виду, что все продукты можно условно разделить на два больших класса:

I класс - продукты и блюда, являющиеся источниками <1> основных пищевых веществ (белков, жиров и углеводов), а также витаминов, минеральных солей и микроэлементов;

-----  
<1> Существенным источником того или иного нутриента (пищевого вещества) продукт признается в случае, если его содержание в продукте обеспечивает поступление этого нутриента в организм в количестве не менее 5% от суточной потребности в данном нутриенте при обычном уровне потребления данного конкретного продукта.

II класс - продукты и блюда, являющиеся носителями энергии, но не содержащие или содержащие минимальные количества пластического материала (белка, ПНЖК, витаминов и микроэлементов); вследствие этого пищевая ценность продуктов II класса существенно уступает пищевой ценности продуктов I класса.

К первому классу относятся:

1. Мясо и мясопродукты, молоко и молочные продукты, яйца, рыба, рыбо- и морепродукты - основные источники полноценного белка.

2. Пищевые жиры (масло сливочное, растительные масла и жиры, сметана, высококачественные маргарины и др.) - основные источники жиров и жирных кислот.

3. Овощи, картофель, фрукты, соки и нектары - носители углеводов, витаминов С, Р, бета-каротина, органических кислот, пищевых волокон, калия и некоторых других минеральных веществ.

4. Хлеб и хлебобулочные изделия, крупы, крупяные изделия, макаронные изделия - источники белка, углеводов, энергии, пищевых волокон, витаминов В1, В2, РР.

5. Напитки и кондитерские изделия, обогащенные микронутриентами (витаминами, макро- и микроэлементами и другими незаменимыми пищевыми веществами до уровня не ниже 20% от рекомендуемой нормы потребления).

Ко второму классу относятся:

1. Кондитерские изделия.

2. Напитки.

3. Колбасные изделия, чипсы, хрустящий картофель и другие немолочные продукты с содержанием жира более 30%.

Наряду с делением на указанные классы важным критерием высокой пищевой ценности продуктов питания для школьников является минимальное использование при их изготовлении поваренной соли, специй, различных пищевых добавок - консервантов (нитритов, сорбиновой кислоты и др.), красителей, ароматизаторов, стабилизаторов и др., а также жесткой тепловой



обработки (обжаривание и др.). В связи с этим внутри каждого из указанных классов можно выделить две или более подгруппы с различной пищевой ценностью. Например, I класс включает:

а) натуральное мясо, рыбу, яйцо, молоко и молочные продукты, т.е. продукты, не содержащие пищевых добавок;

б) сосиски, сардельки, колбасы, содержащие нитриты, значительные количества поваренной соли и подвергающиеся в процессе производства повторной термической обработке, в т.ч. обжариванию; соленая рыба, икра, содержащие большие количества соли.

В соответствии с изложенными принципами продукты и блюда, используемые в школьном питании, могут быть классифицированы следующим образом:

I класс:

1.1. Основные источники полноценного белка:

1.1.а. Мясо, рыба, молоко и молочные продукты, яйца <\*>.

1.1.б. Сосиски, сардельки, колбасы (с содержанием жира до 30%), соленая рыба, икра <\*\*\*>.

1.2. Основные источники жиров и жирных кислот:

1.2.а. Масло сливочное, растительные масла и жиры, сметана, маргарины высшего качества <\*>.

1.2.б. Кулинарные и кондитерские жиры <\*\*\*>.

1.3. Носители углеводов, витаминов С, Р, бета-каротина, органических кислот, пищевых волокон, калия и некоторых других минеральных веществ:

овощи, картофель, фрукты, соки и нектары <\*>.

1.4. Источники белка, углеводов, энергии, пищевых волокон, витаминов В1, В2, РР:

1.4.а. Хлеб и хлебобулочные изделия, крупы, крупяные изделия, макаронные изделия <\*>.

1.4.б. Готовые завтраки, поп-корн <\*\*\*>;

1.5. Напитки и кондитерские изделия, обогащенные микронутриентами (витаминами, макро- и микроэлементами и другими незаменимыми пищевыми веществами до уровня не ниже 20% рекомендуемой нормы потребления) <\*>.

II класс:

2.1. Кондитерские изделия:

2.1.а. Мучные кондитерские изделия, шоколад, шоколадные конфеты, варенья, джемы, мед <\*>.

2.1.б. Сахарные изделия (леденцы, карамель, жевательные конфеты и др.) <\*\*\*>.

2.2. Напитки:

2.2.а. Сокосодержащие напитки <\*>.

2.2.б. Безалкогольные прохладительные напитки <\*\*\*>.

2.2.в. Какао, кофейные напитки <\*>.

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.



2.3. Колбасные изделия, чипсы, хрустящий картофель и другие немолочные продукты с содержанием жира более 30% <\*>.

-----

<\*> Продукты с более высокой пищевой ценностью, рекомендуемые для широкого использования в школьном питании.

<\*> Продукты с невысокой пищевой ценностью, допустимые только для ограниченного использования в школьном питании в ассортименте с продуктами с более высокой пищевой ценностью.

Приложение В  
к Временным методическим  
рекомендациям  
(обязательное)

### ПРИМЕРНАЯ ФОРМА НАКОПИТЕЛЬНОЙ ВЕДОМОСТИ

Дата, учащегося (на одну порцию) прием пищи	Названия блюд, кулинарных изделий, готовых продуктов	НТД на продукцию (N рецептуры)	Категория Пищевая ценность питающихся	Наименование и количество продуктов в г на одного учащегося					Отметка о пищевой ценности рациона питания за прием
				и количество порций	и за весь день	и гигиеническим	вии нормам		
	рыба белков			молоко колбас- жиров	кисло- яйцо угле-	творог хлеб ккал	сметана хлеб витамин	сыр крупы ...	мясо, и т.д.
	требовани- промышлен- ржаной ям, ного произ- ный водства, включае-мых питания в рацион			молоч-и пшенич- ные оценка напитки рациона				птица водов	

Примечание. Допускается объединять в одну форму меню-раскладку и накопительную ведомость. Вид продуктов, по которым ведется накопительная ведомость, следует указывать в соответствии с рекомендуемыми продуктовыми наборами (см. раздел 5).

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.

Приложение Г  
к Временным методическим  
рекомендациям  
(рекомендуемое)

**ПРИМЕРНАЯ ФОРМА ЖУРНАЛА УЧЕТА ОБОГАЩЕНИЯ РАЦИОНА ПИТАНИЯ  
НЕЗАМЕНИМЫМИ МИКРОНУТРИЕНТАМИ**

Дата, прием Препарат, пищи, проводившее (совокуп- категория емый для и количество витамины- питающихся зации кулинарной продукции одного ребенка за один прием пищи и за весь день	Наименования Содержание продуктов, использу- обогащенных в единице витаминами упаковки или микро- или таб- элементами летке (промышлен- внесенных ного произ- водства) в рационе	Количество Количество продукта на витаминов порцию введенное (за один в общую прием пищи) массу	Содержание Количество витаминов препарата, на 100 г в одной продукта порции (в соответ- искусст- ствии с блюда маркиров- кой)	Содержание Количество витаминов порций в одной порции продукта	Блюда и Содержание кулинарные препарата изделия, ное) витамина- содержание ция которых проводилась венно на пище- блоке витаминов	Лицо, Общее витаминов закладку препарата (контроль закладки)
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14

## Приложение Д

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.

**ЗАМЕНА ПРОДУКТОВ С УЧЕТОМ ИХ ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ**

Приведено в соответствии с таблицей замен,  
утвержденной Минздравом СССР 01.06.1984

Наименование заменяемых продуктов и продуктов- заменителей	Количество, г	Химический состав			Добавить к суточному рациону (+), снять (-), г
		Белки	Жиры	Углеводы	
Замена мяса (100 г)					
Мясо говядина	100	20,2	7,0	-	
Мясо кролика	98	20,3	12,6	-	Масло сливочное - 6,8
Баранина II кат.	97	20,2	8,7	-	Масло сливочное - 2,1
Верблюжати́на	107	20,2	10,0	-	Масло сливочное - 3,6
Конина I кат.	104	20,3	10,3	-	Масло сливочное - 4,0
Мясо лоса	95	20,3	1,6	-	Масло сливочное + 6,5
Оленина I кат.	104	20,3	8,8	-	Масло сливочное - 2,2
Печень говяжья	116	20,3	3,6	-	Масло сливочное + 4,1
Печень свиная	107	20,2	3,8	-	Масло сливочное + 3,9
Куры II кат.	97	20,1	8,5	-	Масло сливочное - 1,8
Яичный порошок	45	20,2	16,8	3,2	Масло сливочное - 11,9
Рыба (треска)	115	20,1	0,7	-	Масло сливочное + 7,6
Творог (полужирный)	121	20,2	10,9	1,6	Масло сливочное - 4,7. Сахар - 1,6
Консервы мясные	120	20,2	22,0	-	Масло сливочное - 18,1
Молоко цельное <*>	480	14,74	13,98	21,17	Масло сливочное - 13,0
Яйцо куриное <*>	140	14,78	14,04	0,6	Масло сливочное - 11,0
Замена молока (100 г)					
Молоко цельное	100	2,8	3,2	4,7	
Молоко сухое цельное	1,1	2,8	2,7	4,7	Масло сливочное + 0,6. Сахар + 0,4
Молоко сухое обезжиренное	7,5	2,8	0,1	3,7	Масло сливочное + 3,7. Сахар + 1,0
Молоко стерилизованное сгущенное (без сахара)	40	2,7	3,1	3,8	Сахар + 1,0
Молоко сгущенное с сахаром	39	2,8	3,3	21,8	Сахар - 17,1
Сливки сухие	12	2,8	5,1	3,1	Масло сливочное - 2,3. Сахар + 1,6

Сливки сгущенные с сахаром	35	2,8	6,6	16,4	Масло сливочное - 4,1. Сахар - 11,7
Творог полужирный	17	2,8	1,5	0,2	Масло сливочное + 2,0. Сахар + 4,5
Мясо говядина	14	2,8	1,0	-	Масло сливочное + 2,7. Сахар + 4,7
Рыба (треска)	16	2,8	0,1	-	Масло сливочное + 3,7. Сахар + 4,7
Сыр (пошехонский)	11	2,8	2,9	-	Масло сливочное + 0,4. Сахар + 4,7
Яйцо куриное	22	2,2	2,8	0,1	Масло сливочное + 0,8. Сахар + 4,6
Яичный порошок	6	2,7	2,2	0,4	Масло сливочное + 1,2. Сахар + 4,3
Замена творога (100 г)					
Творог полужирный	100	16,7	9,0	1,3	
Мясо (говядина)	83	16,8	5,8	-	Масло сливочное + 3,9. Сахар + 1,3
Рыба (треска)	95	16,0	0,6	-	Масло сливочное + 10,2. Сахар + 1,3
Молоко цельное <*>	460	14,12	15,32	20,29	Масло сливочное + 2,0
Яйцо куриное <*>	140	14,78	14,04	0,6	Масло сливочное + 3,0
Замена яйца, 1 шт. (41 г)					
Яйцо куриное	41	5,2	4,7	0,3	
Творог полужирный	31	5,2	2,8	0,4	Масло сливочное + 2,3
Мясо (говядина)	26	5,2	1,8	-	Масло сливочное + 3,5
Рыба (треска)	30	5,2	0,2	-	Масло сливочное + 5,4. Сахар + 0,3
Молоко цельное	186	5,2	5,9	8,7	Масло сливочное - 1,5 Сахар - 8,4
Сыр (пошехонский)	20	5,2	5,3	-	Масло сливочное - 0,7 Сахар + 0,3
Яичный порошок	11,5	5,3	4,3	0,8	Масло сливочное + 0,5 Сахар - 0,5
Замена рыбы (100 г)					
Рыба (треска)	100	17,5	0,6	-	
Мясо (говядина)	87	17,6	6,0	-	Масло сливочное - 1,5
Творог полужирный	105	17,5	9,5	1,4	Масло сливочное - 1,8. Сахар - 2,8
Яичный порошок	39	17,5	14,5	2,8	Масло сливочное - 16,8. Сахар - 2,8
Яйца <*>	85	9,98	8,07	0,36	Масло сливочное - 7,0
Молоко <*>	300	9,21	9,99	13,23	Масло сливочное - 9,0
Замена картофеля (100 г)					
Картофель	100	2,0	0,1	19,7	
Капуста белокочанная	111	2,0	-	6,0	Сахар + 13,7
Капуста цветная	80	2,0	-	3,9	Сахар + 15,8
Морковь	154	2,0	0,15	5,6	Сахар + 14,1
Свекла	118	2,0	-	12,7	Сахар + 7,0

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.

Бобы (фасоль)	33	2,0	-	2,7	Сахар + 17,0
Горошек зеленый	40	2,0	-	5,3	Сахар + 14,4
Горошек зеленый консервированный	64	2,0	0,1	4,5	Сахар + 15,2
Свекла натуральная консервированная	167	2,0	-	11,8	Сахар + 7,9
Замена хлеба (100 г)					
Хлеб белый пшеничный	100	8,1	1,2	46,6	
Мука пшеничная	77	8,2	0,9	56,3	Сахар - 9,7
Хлеб ржаной	111	8,1	1,3	50,3	Сахар - 3,8
Макароны <*>	70	6,55	0,59	49,86	
Крупа манная <*>	70	6,66	0,52	49,26	
Замена яблок свежих (100 г)					
Яблоки свежие	100	0,4	-	11,3	
Яблоки консервированные	200	0,4	-	48,0	Сахар - 36,3
Сок яблочный	90	0,4	-	10,5	Сахар + 0,8
Сок виноградный	133	0,4	-	21,6	Сахар - 13,3
Сок сливовый	133	0,4	-	21,4	Сахар - 10,1
Яблоки сухие	12	0,4	-	8,5	Сахар + 3,1
Чернослив сушеный	17	0,4	-	11,1	Сахар + 0,2
Абрикосы сухие (курага)	8	0,4	-	5,3	Сахар + 6,0
Виноград сушеный (изюм)	22	0,4	-	15,6	Сахар - 4,3

#### Примечания:

1. В таблице масса продуктов и продуктов-заменителей указана в граммах нетто, то есть в расчет принимается только съедобная часть продукта.

2. При расчете количества сливочного масла, на которое необходимо увеличить или уменьшить количество сливочного масла в рационе, следует учитывать, что в таблице приведены значения для сливочного масла с содержанием жира 82,5 г/100 г.

3. В случае замены говядины другими мясными продуктами они могут включаться в недельное меню в следующем процентном соотношении: говядина - 30%, баранина - 20%, куры - 20%, кролик - 15%, субпродукты - 15%.

4. Добавление в суточный рацион питания сахара или масла сливочного не должно приводить к поступлению этих продуктов в количествах, превышающих нормы возрастной физиологической потребности детей и подростков в простых сахарах и животном жире (см. раздел 4).

5. Знаком <\*> отмечены варианты замены продуктов, предлагаемые письмом МЗ СССР N 22-14/37 от 20.05.1977.

## КЛИНИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ ОТДЕЛЬНЫХ АЛИМЕНТАРНО-ЗАВИСИМЫХ СОСТОЯНИЙ

Алиментарно-зависимые состояния	Клинические проявления
Белково-калорийная недостаточность	Уменьшение массы тела, снижение выраженности подкожно-жировой клетчатки, отечность
В1-гиповитаминоз	Наблюдаются различные функциональные нарушения со стороны нервной системы. Плохой аппетит, потливость, слабость, чувство давления в подложечной области, тошнота, боли в животе и мышцах. Часто запоры. Парестезии, ощущение ползания мурашек, болевые ощущения в области периферических нервов. Плохой сон, головная боль, беспокойство, повышенная раздражительность
В2-гиповитаминоз	Задержка роста. Бледность слизистой губ, мацерация, слущивание эпителия, хейлоз (вертикальные трещины губ с гиперемией и отечностью). Ангулярный стоматит (2-сторонняя заеда). Атрофия сосочков языка (гладкая ярко-красная поверхность). Иногда гипертрофия сосочков (поверхность ярко-красная, зернистая). Дерматит в области носогубного треугольника, крыльев носа и век. Слабость, потеря аппетита, головная боль. Светобоязнь, слезотечение
РР-гиповитаминоз	Боль в подложечной области, тошнота, снижение аппетита. Ангулярный стоматит, отечность языка (с отпечатками зубов по краям). Гипертрофия сосочков языка, реже атрофия сосочков, жжение языка. Иногда на коже дерматит в виде круглых пятен
С-гиповитаминоз	Боль в мышцах, особенно икроножных. Общая слабость, подавленное психическое состояние, вялость, апатия. Кровоточивость, рыхлость десен. Петехии кожи, слизистых. Болезненное увеличение эпифизов. Может быть фолликулярный гиперкератоз кожи (кожа как бы колется) бедер, ягодиц, локтей
Р-гиповитаминоз	Геморрагии на ограниченных участках кожи. Пониженная сосудистая резистентность (положительный синдром щипка)



А-гиповитаминоз	Снижение аппетита, похудание, быстрая утомляемость. Восприимчивость к различным инфекциям. Ухудшенная темновая адаптация. Ксероз конъюнктив и бляшки Искерского, ксероз кожи (шелушения, сухость). Фолликулярный гиперкератоз
Гипервитаминоз А	Желтое окрашивание ладоней. Сильная головная боль, тошнота, рвота
Недостаточность железа	Бледность конъюнктив и слизистой оболочки полости рта. Атрофия сосочков языка. Койлонихии и ломкость ногтей. Ломкость и сухость волос. Гипохромная анемия. Извращения вкуса
Недостаточность йода	Увеличение щитовидной железы (эндемический зоб)
Недостаток фтора	Истертость эмали, ее эрозии, кариес зубов
Избыток фтора	Пятнистая эмаль зубов

Примечание. Следует иметь в виду, что в современных условиях проявления гиповитаминоза и авитаминоза встречаются редко, а для клинической картины витаминной недостаточности, как правило, характерны только отдельные, слабо выраженные клинические проявления (так называемые микросимптомы витаминной недостаточности), а более надежными с диагностической точки зрения являются клинические лабораторные методы (определение витаминов в моче, сыворотке крови).

Приложение Ж  
к Временным методическим  
рекомендациям  
(справочное)

## **ТЕРМИНЫ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В ЦЕЛЯХ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НАСТОЯЩИХ МЕТОДИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ**

1. Термины и их определения, приведенные в приложении Ж, применяются только в целях использования настоящих Методических рекомендаций и не должны применяться для толкования иных нормативных, методических документов и других литературных источников.

2. Под формированием рациона питания детей и подростков в организованных коллективах понимается обоснованный выбор пищевых продуктов, в том числе кулинарной продукции (блюд и кулинарных изделий), предназначенных для включения в рацион питания детей и подростков; обоснованный выбор пищевых продуктов, продовольственного сырья и полуфабрикатов,

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.

используемых для приготовления кулинарной продукции; составление рациона питания или меню (меню-раскладок) с последующим анализом и оценкой качественного и количественного состава рациона питания и постоянной корректировкой пищевой и энергетической ценности рациона и набора используемых в его составе продуктов.

3. Под организованными коллективами понимаются коллективы детей, посещающих детские и подростковые учреждения (в том числе негосударственные): образовательные учреждения общего и коррекционного типа, учреждения начального и среднего профессионального образования, дополнительного образования, детские и подростковые лечебно-профилактические и оздоровительные учреждения, учреждения для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей (детские дома, школы-интернаты и др.), учреждения, обеспечивающие социальную и психолого-педагогическую поддержку детей, образовательно-спортивные и прочие учреждения.

4. Под организацией дополнительного (или промежуточного) питания учащихся понимают реализацию (свободную продажу) пищевых продуктов в столовых, буфетах, барах, с отдельных прилавков, а также на иных торговых точках на территории образовательных учреждений в качестве буфетной продукции.

5. Под формированием ассортимента пищевых продуктов, предназначенных для организации дополнительного (промежуточного) питания учащихся, понимают обоснованный выбор пищевых продуктов, в том числе кулинарной продукции (готовых блюд и кулинарных изделий), предназначенных для организации дополнительного питания учащихся.

6. К пищевым продуктам относятся продукты в натуральном или переработанном виде, употребляемые в пищу (в том числе продукты детского питания, продукты диетического питания, кулинарная продукция), бутилированная питьевая вода, безалкогольные напитки, жевательная резинка, а также продовольственное сырье, пищевые добавки и биологически активные добавки.

7. Кулинарная продукция - совокупность блюд (пищевые продукты или их сочетания, доведенные до кулинарной готовности, порционированные и оформленные), кулинарных изделий (пищевой продукт или сочетание продуктов, доведенные до кулинарной готовности) и кулинарных полуфабрикатов (пищевые продукты или сочетание продуктов, прошедшие одну или несколько стадий кулинарной обработки без доведения до готовности).

8. Продовольственное сырье - сырье растительного, животного, микробиологического, минерального и искусственного происхождения и вода, используемые для изготовления пищевых продуктов.

9. Пищевая ценность пищевого продукта - совокупность свойств пищевого продукта, при наличии которых удовлетворяются физиологические потребности человека в необходимых веществах и энергии.

10. Функциональное питание - питание, которое за счет дополнительного включения в рацион (в пищевые продукты) функциональных ингредиентов не только удовлетворяет физиологические потребности организма человека в пищевых веществах и энергии, но и выполняет профилактические и лечебные задачи, способствует защите организма человека от неблагоприятных условий окружающей среды.

11. Функциональные ингредиенты: пищевые волокна (растворимые и нерастворимые), витамины, минеральные вещества (в том числе микроэлементы), полиненасыщенные жирные кислоты, антиоксиданты, а также ингредиенты пробиотического (бифидобактерии, лактобактерии и др.) и пребиотического действия (в том числе олигосахариды) и другие. В качестве функциональных ингредиентов чаще всего используются биологически активные добавки.

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.

12. Микронутриенты - пищевые вещества, как правило, незаменимые, необходимые для нормального осуществления обмена веществ, роста и развития организма, защиты от вредных факторов внешней среды, которые содержатся в пищевых продуктах в малых количествах, в отличие от так называемых макронутриентов (белков, жиров, углеводов), составляющих основной объем пищи; к микронутриентам обычно относят витамины и минеральные вещества (микроэлементы и макроэлементы).

13. Основными витаминами, которые обязательно должны содержаться в пище, считают водорастворимые витамины: С (аскорбиновая кислота), В1 (тиамин), В2 (рибофлавин), В3 (пантотеновая кислота), В6 (пиридоксин), В12 (кобаламин), РР (никотиновая кислота и никотинамид), Вс (фолиевая кислота), Н (биотин); жирорастворимые витамины: А (ретинол), D (кальциферол), Е (токоферол), К (фитоменадион). К витаминам также относят так называемые провитамины: каротины и каротиноиды (в том числе бета-каротин), которые являются предшественниками витамина А в организме.

14. К эссенциальным (незаменимым) микроэлементам относят йод, цинк, магний, медь, марганец, фтор, хром, молибден, селен, кобальт, никель, ванадий.

15. К макроэлементам относят кальций, фосфор, железо, для которых установлены нормы физиологических потребностей (Нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп населения), а также натрий, калий, хлор, серу и другие, потребность в которых нормативно не регламентируется.

16. К незаменимым аминокислотам, наличие и оптимальное соотношение которых считается признаком биологической ценности белка, относят следующие 8 аминокислот: валин, изолейцин, лейцин, лизин, метионин, триптофан, треонин, фенилаланин.

17. К незаменимым жирным кислотам относятся полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК), такие как линолевая, линоленовая, арахидоновая и др.

18. Пищевые продукты повышенной пищевой и биологической ценности - пищевые продукты, пищевая и (или) биологическая ценность которых повышена по сравнению с естественной пищевой и биологической ценностью аналогичных видов продуктов за счет искусственного добавления тех или иных пищевых веществ, биологически активных добавок или (и) сохранения пищевых веществ и биологически активных компонентов сырья, используемого для производства этих продуктов. С целью повышения пищевой и биологической ценности пищевых продуктов проводится их обогащение микронутриентами и другими функциональными ингредиентами, то есть их искусственное внесение в пищевые продукты в процессе их производства или при приготовлении из них блюд и кулинарных изделий, чаще всего в форме биологически активных добавок, в том числе витаминных или витаминно-минеральных смесей (премиксов). В качестве продуктов повышенной пищевой ценности также можно рассматривать специализированные пищевые продукты, пищевая ценность которых сбалансирована (оптимизирована) за счет корректировки рецептур, специального подбора используемого сырья и (или) выбора наиболее оптимальных технологических процессов.

19. Витаминные или витаминно-минеральные смеси (ВМС), или премиксы - готовые гомогенные смеси различных витаминов или витаминов и минеральных веществ, изготовленные на основе вещества-носителя, позволяющие вносить в пищевые продукты с целью их обогащения микронутриентами основные витамины и минеральные вещества. При использовании премиксов обеспечивается более точная дозировка витаминов (минеральных веществ) и более равномерное их распределение по массе продукта, сокращается риск ошибок, связанных с неправильным их внесением, упрощается проведение контроля содержания витаминов (минеральных веществ) в готовой продукции и полуфабрикатах.

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.

20. Биологически активные добавки к пище (сокр. БАД) - композиции натуральных или идентичных натуральным биологически активных веществ, предназначенных для непосредственного приема с пищей или введения в состав пищевых продуктов с целью обогащения рациона отдельными пищевыми или биологически активными веществами и их комплексами. К биологически активным добавкам относят также добавки на основе эубиотиков.

21. Эубиотики (син. пробиотики) - биологически активные добавки к пище, в состав которых входят живые микроорганизмы и (или) их метаболиты, оказывающие нормализующее воздействие на состав и биологическую активность микрофлоры пищеварительного тракта.

Приложение 3  
к Временным методическим  
рекомендациям  
(справочное)

## **ПЕРЕЧЕНЬ**

### **НОРМАТИВНЫХ ДОКУМЕНТОВ И БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ**

1. Федеральный закон "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения" от 12.03.99 N 52-ФЗ.
2. Федеральный закон "О качестве и безопасности пищевых продуктов" от 02.01.2000 N 29-ФЗ.
3. Перечень основных действующих нормативных и методических документов по гигиене детей и подростков, Министерство здравоохранения Российской Федерации, 1998.
4. Перечень основных действующих нормативных и методических документов по гигиене питания, Министерство здравоохранения Российской Федерации, 1998.
5. Нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп населения, N 5786-91, Минздрав СССР.
6. СанПиН 2.3.2.1078-01 "Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы".
7. СП 2.3.6.1079-01 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья. Санитарно-эпидемиологические правила".

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.

8. СП 2.3.6.1066-01 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям торговли, изготовлению и обороту в них продовольственного сырья и пищевых продуктов. Санитарно-эпидемиологические правила".
9. СанПиН 42-123-4717-88 "Рекомендуемые (регламентируемые) уровни содержания витаминов в витаминизированных пищевых продуктах".
10. СанПиН 1923-78 "Санитарные правила по применению пищевых добавок" (с дополнениями).
11. СП 2.4.2.782-99 "Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных видах современных общеобразовательных учреждений".
12. СанПиН 3231-85 "Санитарные правила устройства и содержания детских дошкольных учреждений".
13. СП 2.4.990-00 "Гигиенические требования к устройству, содержанию, организации режима работы в детских домах и школах-интернатах для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей".
14. СП 2.4.4.969-00 "Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул".
15. МосСанПиН 2.4.2.011-98 "Гигиенические требования к организации питания детей и подростков школьного возраста в образовательных учреждениях".
16. СанПиН 42-125-4270-87 "Устройство, содержание и организация работы лагерей труда и отдыха".
17. СанПиН 42-125-4437-87 "Санитарно-гигиенические правила и нормы "Устройство, содержание и организация режима детских санаториев".
18. СанПиН 42-125 "Санитарно-гигиенические правила и нормы "Устройство, содержание и организация режима детских оздоровительных лагерей".
19. ОК 005-93 "Общероссийский классификатор продукции", том 2, Госстандарт России, г. Москва, 1995.
20. ГОСТ Р 50763-95 "Кулинарная продукция, реализуемая населению".
21. ГОСТ Р 50647-94 "Общественное питание. Термины и определения".
22. ГОСТ Р 51074-97 "Пищевые продукты. Информация для потребителя. Общие требования".
23. Сборник технологических нормативов по производству мучных кондитерских и булочных изделий. Сборник рецептов, Минторг РФ, 1999.
24. Сборник технологических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, Минторг РФ, 1996.
25. Рекомендуемые размеры потребления основных групп продуктов питания для детей раннего, дошкольного и школьного возраста, учащихся, взрослого населения, а также людей, страдающих наиболее распространенными видами заболеваний, утвержденные первым заместителем Премьера Правительства Москвы 14.06.2000 (согласовано нач. Департамента госсанэпиднадзора Минздрава России 06.06.2000).

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.

26. МУК 2.3.2.721-98 "Определение безопасности и эффективности биологически активных добавок к пище. Методические рекомендации".

27. МУ 99/230 "Суточные нормы питания в санаториях, санаториях-профилакториях, санаторных лагерях круглогодичного действия, а также в детских оздоровительных лагерях. Методические указания" (утв. заместителем Министра здравоохранения РФ 22.12.99).

28. МР 4284-87 Методические рекомендации "Оценка обеспеченности организма человека витамином А".

29. Методические рекомендации. Оценка эффективности профилактической витаминизации учащихся средних школ, N 11-32/6-33 от 07.07.87.

30. МР 4237-86 "Методические рекомендации по гигиеническому контролю за питанием в организованных коллективах".

31. Методические рекомендации по организации рационального питания учащихся в общеобразовательных школах, N 315 от 22.12.85.

32. Методические рекомендации "Организация питания в детских стационарах" от 19.07.84, МЗ СССР.

33. Методические рекомендации "Организация питания учащихся в школах и группах продленного дня" N 11-14/10-6 от 22.07.81.

34. Методические рекомендации "Организация рационального питания учащихся подготовительных классов общеобразовательных школ" N 2635-82 от 09.12.82.

35. Методические рекомендации по обогащению продуктов питания массового потребления и обеденных блюд в организованных коллективах витаминами и минеральными веществами, утв. ученым советом НИИ питания РАМН, М., 1999.

36. Методические рекомендации "Организация питания детей в загородных пионерских лагерях" N 1979-78.

37. МР 1979-79 Методические рекомендации "Организация питания детей в загородных оздоровительных лагерях".

38. Методические рекомендации "Организация работы комиссии по детскому питанию" N 11-14/5-6 от 01.03.84.

39. Методические рекомендации "Организация питания детей в детских домах и школах-интернатах", N 11-14/24-6 от 22.10.84.

40. Методические рекомендации "Организация питания учащихся в школах и группах продленного дня" N 11-14/10-6 от 22.07.81.

41. Методические рекомендации "Организация рационального питания юных спортсменов в школах-интернатах спортивного профиля" N 3213-85 от 21.02.85.

42. Методические рекомендации "Питание детей в ДДУ" N 11-15/22-6 от 14.06.84.

43. Методические рекомендации "Питание детей в домах ребенка" N 11-14/26-6 от 02.06.85.

44. Методические рекомендации "Контроль за организацией питания в детских дошкольных учреждениях" N 4265-87 от 13.03.87.

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.



45. Методические рекомендации по вопросам изучения фактического питания и состояния здоровья населения в связи с характером питания N 2967-84.
46. Методические рекомендации по изучению белкового статуса и потребностей в белке здорового и больного человека N 3168-84.
47. Методические рекомендации по оценке обеспеченности организма человека витамином Д, N 3176-84.
48. Методические рекомендации по организации рационального питания учащихся ПТУ и ТУ строительного профиля в различных климатических зонах страны, N 3903-85.
49. Методические рекомендации по изучению азотистого баланса у человека, N 1935-78.
50. Методические рекомендации по пропаганде принципов рационального питания, N 4081-86.
51. МосМР 2.4.5.004-02 "Кондитерские изделия для детей и подростков. Временные методические рекомендации г. Москвы".
52. Методические рекомендации "Организация питания детей в эндемических по зубу районах" N 11-14/75-6 от 27.02.81.
53. Методические рекомендации "Организация рационального питания учащихся подготовительных классов общеобразовательных школ" N 2635-82 от 09.12.82.
54. Инструкция по витаминизации молока и готовых блюд в дошкольных, школьных, детских лечебно-профилактических учреждениях и домашних условиях премиксом 730/4, утв. МЗ РФ 18.02.94, N 06-15/3-15.
55. Инструкция по использованию концентратов поливитаминных напитков для профилактики полигиповитаминозов в дошкольных, школьных, детских лечебно-профилактических учреждениях и домашних условиях, утв. МЗ РФ 18.02.94, N 06-15/2-15.
56. Практические рекомендации по сохранению витаминной активности овощных блюд, изготовляемых на предприятиях общественного питания, от 10.06.1952, МЗ СССР.
57. Инструктивно-методическое письмо N 8с-17-331 "О контроле за выполнением норм питания в детских садах", МЗ СССР.
58. Химический состав пищевых продуктов. Справочник под ред. И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева. В 2 кн., одобрено Минздравом России 07.02.86, М., 1987.
59. Химический состав блюд и кулинарных изделий. Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности блюд и кулинарных изделий. В 2 т., под ред. И.М. Скурихина и М.Н. Волгарева, одобрено Минздравом России 18.03.92 и Минторгом России 01.04.92, М., 1994.
60. Руководство по методам анализа качества и безопасности пищевых продуктов, НИИ питания РАМН. Под ред. Скурихина И.М., Тутельяна В.А., М., 1998.
61. Лукушкина Е.Ф. Руководство по питанию здорового и больного ребенка. НГМА, Н.-Новгород, 1997.
62. Воронцов И.М., Мазурин А.В. Справочник по детской диететике. Л., 1980.
63. Организация детского питания в дошкольных учреждениях Москвы. Методические

материалы. Под ред. И.Я. Коня. М., 2000.

Не является официальной версией, бесплатно предоставляется членам Ассоциации лесопользователей Приладожья, Поморья и Прионежья – [www.alppp.ru](http://www.alppp.ru). Постоянно действующий третейский суд.