

Утверждаю  
Директор МБОУ «Пуксинская школа»

*Окуф*  
« 16 » 11 2020г.  
*приказ № 53/1*

**Примерное 10- дневное меню горячих завтраков для детей  
7-11 лет  
МБОУ «Пуксинская школа».**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### I. Общие положения и область применения.

Примерное меню для организации питания обучающихся 1-4 классов разработано на основе:

1. СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»

2. Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. МР 2.4. 0179 -20

1. Разработаны: Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Брагина И.В., Шевкун И.Г., Яновская Г.В.); ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» (Никитюк Д.Б., Батурин А.К., Пырьева Е.А., Гмошинская М.В., Дмитриева С.А., Тоболева М.А.); ФБУН «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены» Роспотребнадзора (Новикова И.И., Ерофеев Ю.В., Романенко С.П.); Управление Роспотребнадзора по Брянской области (Самойленко Т.Н.); Управление Роспотребнадзора по Ставропольскому краю (Сорокина М.И.); ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Тульской области» (Денисова О.И.); ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в г. Москве в Юго-Восточном округе г. Москвы» (Молдованов В.В.).

2. Утверждены Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации А.Ю. Поповой «18» мая 2020 г.

## II. Принципы организации здорового питания

2.1. Федеральным законом от 01.03.2020 № 47-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О качестве и безопасности пищевых продуктов» и статьей 37 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в части совершенствования правового регулирования вопросов обеспечения качества пищевых продуктов» установлено определение «здорового питания», что крайне важно для формирования здоровой нации и увеличения продолжительности активного долголетия.

Здоровое питание - питание, ежедневный рацион которого основывается на принципах здорового питания, отвечает требованиям безопасности и создает условия для физического и интеллектуального развития, жизнедеятельности человека и будущих поколений.

Принципами здорового питания являются основные правила и положения, способствующие укреплению здоровья человека и будущих поколений, снижению риска развития заболеваний и включают в себя:

- обеспечение приоритетности защиты жизни и здоровья потребителей пищевых продуктов по отношению к экономическим интересам индивидуальных предпринимателей и юридических лиц, осуществляющих деятельность, связанную с обращением пищевых продуктов;

- соответствие энергетической ценности ежедневного рациона энергозатратам;

- соответствие химического состава ежедневного рациона физиологическим потребностям человека в макронутриентах (белки и аминокислоты, жиры и жирные кислоты, углеводы) и микронутриентах (витамины, минеральные вещества и микроэлементы, биологически активные вещества);

- наличие в составе ежедневного рациона пищевых продуктов со сниженным содержанием насыщенных жиров (включая трансизомеры жирных кислот), простых сахаров и поваренной соли, а также пищевых продуктов, обогащенных витаминами, пищевыми волокнами и биологически активными веществами;

- обеспечение максимально разнообразного здорового питания и оптимального его режима;

- применение технологической и кулинарной обработки пищевых продуктов, обеспечивающих сохранность их исходной пищевой ценности;

- обеспечение соблюдения санитарно-эпидемиологических требований на всех этапах обращения пищевых продуктов (готовых блюд);

- исключение использования фальсифицированных пищевых продуктов.

Здоровое питание предусматривает профилактику патологических пищевых привычек (избыточный по калорийности ужин, чрезмерное потребление соли и сахара, легких углеводов, предпочтение продукции с высоким содержанием сахара (кондитерские изделия, сладкие выпечка и напитки), жира (колбасные изделия и сосиски, бутерброды), продолжительные перерывы между основными приемами пищи.

Здоровое питание направлено на снижение рисков формирования патологии желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы, снижение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и избыточной массы тела.

## 2.2. Режим питания.

Интервалы между основными приемами пищи (завтрак, обед и ужин) должны составлять не менее 3,5 - 4 часов; между основными и промежуточными приемами пищи (второй завтрак, полдник, второй ужин) – не менее 1,5 часов.

Таблица 1

Количество приемов пищи в МБОУ «Пуксинская школа» для обучающихся

### 1-4 классов

Продолжительность нахождения детей в организации	Количество приемов пищи	Время приема пищи
До 6 часов	Один прием пищи-завтрак	с 10 часов 40 минут до 11 часов 00 минут

Для приема пищи в расписании занятий предусмотрена большая перемена после второго урока, продолжительностью 20 минут

## 2.3. Формирование у детей культуры правильного питания.

В образовательной организации создаются благоприятные условия для приема пищи, включая интерьер обеденного зала, сервировку столов, микроклимат, освещенность.

При приеме пищи дети не должны спешить. При быстрой еде пища плохо измельчается, недостаточно обрабатывается слюной, что ведет к повышенной нагрузке на слизистую желудка. В результате ухудшается перевариваемость и

усвояемость пищи. Торопливая еда формирует у детей патологический стереотип поведения.

## 2.4. Энергетическая ценность рациона питания должна удовлетворять энергозатраты ребенка, биологическая ценность – физиологической потребности.

Завтрак должен состоять из горячего блюда и напитка, рекомендуется добавлять фрукты, ягоды и овощи.

Завтрак для обучающихся 1-4 классов должен содержать 12-16 г белка, 12-16 г жира и 48-60 г углеводов, для обучающихся старших классов – 15-20 г белка, 15-20 г жира и 60-80 г углеводов. Ассортимент продуктов и блюд завтрака должен быть разнообразным и может включать на выбор: крупяные и творожные блюда, мясные или рыбные блюда, молочные продукты (в том числе сыр, сливочное масло), блюда из яиц, овощи (свежие, тушеные, отварные), макаронные изделия и напитки.

2.5. В меню предусматривается рациональное распределение суточной калорийности по приемам пищи:

- на завтрак приходится 20 - 25% калорийности суточного рациона;
- на второй завтрак (если он есть) – 5 - 10%;
- на обед – 30 - 35%;
- на полдник – 10 - 15%;
- на ужин – 25 - 30%;
- на второй ужин – 5%.

Меню разрабатывается на период двух учебных недель, с учетом требуемых для детей поступления калорийности, белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов, необходимых для нормального роста и развития.

2.6. Питание должно быть сбалансированным и разнообразным. Одни и те же блюда не должны повторяться в течение дня и двух смежных дней.

Таблица 2

**Рекомендуемая масса порций блюд  
для обучающихся различного возраста**

Название блюд	Масса порций (в граммах, мл) для обучающихся двух возрастных групп	
	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше
Каша, овощное, яичное, творожное, мясное блюдо	150-200	200-250
Напитки (чай, какао, сок, компот, молоко, кефир и др.)	200	200
Закуски (салат, овощи в нарезке и т.п.)	60-100	60-150
Суп	200-250	250-300
Мясо, котлета	80-120	100-120
Гарнир	150-200	180-230
Фрукты (поштучно)	100-120	100-120

2.7. Информация о питании детей, в том числе меню, доводится до родителей и детей любым доступным способом (размещается в обеденном зале, на доске (стенде) информации, на сайте общеобразовательной организации и т.п.).

**III. Источники технологических карт кулинарных изделий (блюд),  
химического состава блюд, содержания витаминов и микроэлементов  
блюд.**

Технологические карты кулинарных изделий (блюд) разработаны с использованием автоматизированной Программы «Детский сад - Школа: Питание» ([https://www.pbprog.ru/products/programs.php?ELEMENT\\_ID=2747](https://www.pbprog.ru/products/programs.php?ELEMENT_ID=2747)), которая предназначена для автоматизации работы сотрудников (диетсестры и заведующей столовой) в образовательных комплексах, школах и гимназиях, образовательных



учреждениях начального, основного, среднего (полного) общего образования, имеющих в структуре учреждения группы дошкольного образования (ДОО).

Программа «Детский сад - Школа: Питание» разработана в соответствии с новым СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» и СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

В программу добавлены рецептуры блюд из сборников разных авторов.

Для составления Примерного меню для организации питания обучающихся 1-4 классов МБОУ «Пуксинская школа» использованы рецептуры из следующих сборников:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 год, 584 страницы.
2. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга
3. Методические указания города Москвы: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. 2007
4. Технологические карты и рецептуры для приготовления блюд в школах (избранные), г.Уфа
5. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях по СанПиН, г.Москва

#### **IV Обеспечение контроля качества и организации питания обучающихся.**

4.1. Общеобразовательная организация является ответственным лицом за организацию и качество горячего питания обучающихся.

4.2. Независимо от организационных правовых форм, юридические лица и индивидуальные предприниматели, деятельность которых связана с организацией и (или) обеспечением горячего питания обучающихся обеспечивают реализацию мероприятий, направленных на охрану здоровья обучающихся, в том числе:

- соблюдение требований качества и безопасности, сроков годности, поступающих на пищеблок продовольственного сырья и пищевых продуктов;
- проведение производственного контроля, основанного на принципах ХАССП;
- проведение лабораторного контроля качества и безопасности готовой продукции в соответствии с рекомендуемой номенклатурой, объемом и периодичностью проведения лабораторных и инструментальных исследований

4.3. Общеобразовательная организация разъясняет принципы здорового питания и правила личной гигиены обучающимся.

4.4. Во время организации внеклассной работы педагогическому коллективу рекомендуется проведение бесед, лекций, викторин, иных форм и методов занятий по гигиеническим навыкам и здоровому питанию, в том числе о значении горячего питания, пищевой и питательной ценности продуктов, культуры питания.

4.5. Наглядными формами прививания навыков здорового питания могут быть плакаты, иллюстрированные лозунги в столовой, буфете, в «уголке здоровья» и т.п.

4.6. Решение вопросов качественного и здорового питания обучающихся, пропаганда основ здорового питания рекомендуется организовывать во взаимодействии образовательной организации с общешкольным родительским комитетом, общественными организациями.











Рацион дети с 7 до 11 лет

Неделя 1.

Пятница

Прем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						№ тех. карты
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
Завтрак	Рубленные яйца с маслом и луком	60	5,51	11,2	1,16	128	0,03	0,84	0,108	0,264	28,4	84,4	6,14	1,13	№ 5				
	Печень по-строгановски	120	10,1	14,4	8,83	224	0,288	19,5	8,35	4,79	21	346	22,5	7,49	№ 15				
	Макаронные изделия отварные	150	5,76	0,825	31,1	155	0,09	0	0	0,945	7,49	47,5	22,7	1,22	№ 18				
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,9	97,6	0,00	1,72	0	0,08	14,5	4,4	3,6	0,94	№ 21				
	Хлеб ржаной	90	5,98	1,01	30,10	157,00	0,16	0	0	1,26	31,5	142	42,3	3,51	№ 28				
	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,06	1,05	0,03	0	180	135	21	0,15	№ 33				
Итого завтрак		620	27,51	27,60	101,09	761,60	0,63	23,11	8,488	7,339	282,9	759,3	118,2	14,44					
			0,36	0,35	0,30	0,32													
Итого за завтрак			27,51	27,60	101,09	761,60	0,63	23,11	8,488	7,339	282,9	759,3	118,2	14,44					
			0,36	0,35	0,30	0,32													
Содержание в меню за день в % от суточной нормы																			













Рацион дети с 7 до 11 лет

Неделя 2.

Пятница

Прем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						№ тех. карты
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
Завтрак	Рубленные яйца с маслом и луком	60	5,51	11,2	1,16	128	0,03	0,84	0,108	0,264	28,4	84,4	6,14	1,13	№ 5				
	Тефтели мясные (1-й вариант) с соусом № 356	160	11,8	12,9	14,9	223	0,064	1,14	0,048	0,784	57,8	141	28,4	1,26	№ 14				
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,7	210	0,03	0	0,03	0,285	1,37	60,9	16,3	0,525	№ 19				
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,9	97,6	0,00	1,72	0	0,08	14,5	4,4	3,6	0,94	№ 21				
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	29,00	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20	№ 29				
	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,06	1,05	0,03	0	180	135	21	0,15	№ 33				
	<b>итого завтрак</b>	<b>630</b>	<b>25,86</b>	<b>30,23</b>	<b>111,66</b>	<b>799,60</b>	<b>0,28</b>	<b>4,75</b>	<b>0,22</b>	<b>2,19</b>	<b>295,87</b>	<b>477,90</b>	<b>95,24</b>	<b>5,21</b>					
			<b>0,34</b>	<b>0,38</b>	<b>0,33</b>	<b>0,34</b>													
			<b>25,86</b>	<b>30,23</b>	<b>111,66</b>	<b>799,60</b>	<b>0,28</b>	<b>4,75</b>	<b>0,22</b>	<b>2,19</b>	<b>295,87</b>	<b>477,90</b>	<b>95,24</b>	<b>5,21</b>					
Итого за день			<b>0,34</b>	<b>0,38</b>	<b>0,33</b>	<b>0,34</b>													
Содержание в меню за день в % от суточной нормы																			



Сводная ведомость за 10 дней

	день	7- 11 лет			Калорийность 7- 11 лет
		Белки	Жиры	Углеводы	
Содержание в меню за день в % от суточной нормы	Неделя 1 Понедельник	0,37	0,28	0,34	0,33
Содержание в меню за день в % от суточной нормы	Неделя 1 Вторник	0,35	0,27	0,32	0,33
Содержание в меню за день в % от суточной нормы	Неделя 1 Среда	0,33	0,27	0,27	0,28
Содержание в меню за день в % от суточной нормы	Неделя 1 Четверг	0,30	0,31	0,30	0,29
Содержание в меню за день в % от суточной нормы	Неделя 1 Пятница	0,36	0,35	0,30	0,32
<b>За 1 неделю</b>		<b>0,34</b>	<b>0,30</b>	<b>0,31</b>	<b>0,31</b>
Содержание в меню за день в % от суточной нормы	Неделя 2 Понедельник	0,31	0,28	0,31	0,32
Содержание в меню за день в % от суточной нормы	Неделя 2 Вторник	0,40	0,27	0,27	0,31
Содержание в меню за день в % от суточной нормы	Неделя 2 Среда	0,32	0,17	0,29	0,31
Содержание в меню за день в % от суточной нормы	Неделя 2 Четверг	0,39	0,22	0,20	0,23
Содержание в меню за день в % от суточной нормы	Неделя 2 Пятница	0,34	0,38	0,33	0,34
<b>За 2 неделю</b>		<b>0,35</b>	<b>0,27</b>	<b>0,28</b>	<b>0,30</b>



Среднее значение за период в % от суточной нормы	за 10 дней	0,35	0,28	0,30	0,31
--------------------------------------------------	------------	------	------	------	------