

Министерство здравоохранения и социального развития  
Российской Федерации  
ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ  
ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

ПИСЬМО

от 24 августа 2007 года N 0100/8608-07-32

О введении методических рекомендаций

Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека направляет для использования в работе методические рекомендации от 24.08.2007 N 0100/8604-07-34 "Рекомендуемые среднесуточные наборы продуктов для питания детей 7-11 и 11-18 лет", от 24.08.2007 N 0100/8605-07-34 "Примерные меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 и 11-18 лет в государственных образовательных учреждениях" и от 24.08.2007 N 0100/8606-07-34 "Рекомендуемый ассортимент пищевых продуктов для реализации в школьных буфетах".

Руководитель  
Г.Г.Онищенко

## **Методические рекомендации N 0100/8604-07-34. Рекомендуемые среднесуточные наборы продуктов для питания детей 7-11 и 11-18 лет**

УТВЕРЖДАЮ

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

Методические рекомендации  
N 0100/8604-07-34

**Разработано:**

**ГУ НИИ питания РАМН**

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

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

Аксенова О.И., Яновская Г.В.

**Московским фондом содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения**

к.э.н. Тобис В.И., Отришко М.Г.

Рекомендуемые среднесуточные наборы продуктов для питания детей 7-11 и 11-18 лет предназначены для врачей органов государственного санитарно-эпидемиологического надзора, врачей-педиатров, врачей-диетологов, специалистов органов и учреждений Роспотребнадзора, директоров и зам. директоров по социальным вопросам образовательных учреждений специалистов предприятий различных форм собственности, организующих( )питание учащихся в школах и других специалистов, участвующих в организации питания учащихся образовательных учреждений.

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

Разработанные наборы продуктов для детей школьного возраста включают необходимые детям группы продуктов, ассортимент которых может меняться в пределах рекомендуемого ассортимента с учетом местных социально-экономических, климатических и других особенностей.

Среднесуточные наборы продуктов могут быть использованы как в практической работе по организации питания детей в школах, так и для организации индивидуального (домашнего) рационального питания. Пищевая ценность и химический состав наборов соответствуют современным требованиям и обеспечивают удовлетворение физиологических норм потребности в основных пищевых веществах и энергии. В представленном наборе приводятся данные о рекомендуемых количествах продуктов, выраженных в брутто.

**Рекомендуемые среднесуточные наборы продуктов для питания детей школьного возраста (на одного**

ребенка, г/брутто)

Наименование продуктов	Возраст детей, количество продуктов, г, мл, брутто	
	7-11 лет	11-18 лет
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	120
Хлеб пшеничный	150	200
Мука пшеничная	15	20
Крупы, бобовые	45	50
Макаронные изделия	15	20
Картофель	250	250
Овощи свежие, зелень	350	400
Фрукты (плоды) свежие	200	200
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. ШИПОВНИК	15	20
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные	200	200
Мясо 1 кат.	95	105

Птица 1 кат п/п	40	60
Рыба	60	80
Колбасные изделия	15	20
Молоко (м.д.ж. 3,2%)	300	300
Кисломолочные продукты (м.д.ж. 3,2%)	150	180
Творог	50	60
Сыр	10	12
Сметана	10	10
Масло сливочное	30	35
Масло растительное	15	18
Яйцо диетическое	1 шт.	1 шт.
Сахар	40	45
Кондитерские изделия	10	15

Чай	0,4	0,4
Какао, напиток кофейный злаковый	1,2	1,2
Дрожжи хлебопекарные	1	2
Соль	5	7

## Химический состав набора продуктов

Нутриент	Возраст детей, содержание в рационе, % удовлетворения суточной потребности			
	7-10 лет		11-17 лет	
	Содержание	%	Содержание	%
Белок, г	92,1	119,6	111,7	124,0
Жир, г	90,1	114,0	106,3	115,6
Углеводы, г	315,7	94,2	381,9	97,9
Энергетическая ценность, ккал	2451,0	104,3	2951,0	107,3

# **Методические рекомендации N 0100/8605-07-34. Примерные меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 и 11-18 лет в государственных образовательных учреждениях**

УТВЕРЖДАЮ

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

Методические рекомендации  
N 0100/8605-07-34

Разработано:

ГУ НИИ питания РАМН

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

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

Аксенова О.И., Яновская Г.В.

**Московским фондом содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения**

к.э.н. Тобис В.И., Отришко М.Г.

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

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

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



1. необходимость удовлетворения потребности детей в энергии за счет школьных завтраков на 25% и за счет обедов на 30%;

2. максимальное разнообразие продуктов и блюд, одним из подходов к реализации которого является разработка не 10-14 дневного меню, а 20-24 дневного меню и включение в него всех групп продуктов, в т.ч. мяса, овощей, рыбы и др.

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

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

День  
(Понедельник)

1

Наименование блюда	Возраст детей	
	7-11 лет	11-18 лет
Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	250
Сыр порциями	20	30
Масло сливочное	10	10
Напиток кофейный на молоке	200	200
Хлеб пшеничный или зерновой	40	50

Завтрак 1

Обед

Салат из моркови или из моркови с яблоками	100	100
Суп с изделиями макаронными на бульоне из птицы	250	300
Птица отварная	100	120
Овощи тушеные	150	200

	Кисель	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60
	Изделие кондитерское (зефир)	20	20
	Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150
<b>День 2 (Вторник)</b>	Наименование блюда	7-11 лет	11-18 лет
<b>Завтрак 1</b>	Оладьи с яблоками	150	150
	Кисломолочный продукт	125	125
	Чай с лимоном	200	200

<b>Обед</b>	Салат из морской капусты	100	100
	Суп из овощей	250	300
	Рыба (треска), тушеная в томате с овощами	80	120

Рис отварной	150	200
Отвар из шиповника	200	200
Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
Хлеб ржано-пшеничный	40	60
Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150

**День 3 (Среда)**

**Завтрак 1**

Наименование блюда	7-10 лет	11-17 лет
Колбаски детские (сосиски) отварные	49	98
Капуста тушеная	150	200
Яйцо куриное диетическое вареное вкрутую	40	40
Чай с сахаром	200	200
Хлеб пшеничный или зерновой	40	50

--	--	--

**Обед**

	Салат из огурцов свежих с растительным маслом	100	100
	Борщ сибирский на мясном бульоне	250	300
	Запеканка картофельная с отварным мясом	225	300
	Компот из ягод	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60
	Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150
<b>День 4 (Четверг)</b>	Наименование блюда	7-10 лет	11-17 лет
<b>Завтрак 1</b>	Котлеты или биточки рыбные	80	100
	Пюре картофельное .	150	200
	Огурцы свежие	30	50
	Напиток кофейный на молоке	200	200

Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
-----------------------------	----	----

**Обед**

Винегрет овощной с раст. маслом	100	100
Рассольник ленинградский на мясном бульоне	250	300
Бефстроганов из мяса отварного	80	100
Каша гречневая рассыпчатая	150	200
Сок фруктовый или овощной	200	200
Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
Хлеб ржано-пшеничный	40	60
Печенье	20	20
Фрукты и ягоды свежие на весь день	150	150

**День 5 (Пятница)**

Наименование блюда	Выход блюда, г	

**Завтрак 1**

	7-11 лет	11-18 лет
Пудинг из творога запеченный	180	200
Джем (варенье)	20	20
Чай с лимоном	200	200
Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
<b>Обед</b>		
Салат из капусты белокочанной с раст. маслом	100	100
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	300
Печень, тушенная в сметане	100	100
Изделия макаронные отварные	150	200
Компот из кураги	200	200
Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
Хлеб ржано-пшеничный	40	60

	Плоды и ягоды свежие на весь день	150	150
<b>День 6 (Суббота)</b>	Наименование блюда	7-11 лет	11-18 лет
<b>Завтрак 1</b>	Каша гречневая молочная	200	250
	Творожный сырок	50	50
	Чай с сахаром	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
<b>Обед</b>	Салат из свеклы отварной и яблок	100	100
	Щи вегетарианские со сметаной	250	300
	Котлеты или биточки рыбные	80	100
	Соус томатный	30	50
	Картофель отварной	150	200
	Отвар из шиповника	200	200



Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
Хлеб ржано-пшеничный	40	60
Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150

**День  
(Понедельник)**

**7**

	Наименование блюда	Выход блюда, г	
		7-11 лет	11-18 лет
<b>Завтрак 1</b>	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	200	250
	Сыр порциями	20	30
	Масло сливочное фасованное	10	10
	Какао с молоком	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	40	50

--	--	--

**Обед**

Икра из кабачков пром. производства (для питания детей и подростков)	100	100
Суп из овощей	250	300
Котлеты рубленые из птицы	80	100
Изделия макаронные отварные	150	200
Компот из ягод	200	200
Изделие кондитерское (печенье)	20	20
Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
Хлеб ржано-пшеничный	40	60
Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150

**День 8 (Вторник)**

Наименование блюда	7-11 лет	11-18 лет
Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару	120	150

**Завтрак 1**

**Обед**

Кисломолочный продукт	125	125
Чай с лимоном	200	200
Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
Салат из моркови, яблок, апельсинов с соусом салатным	100	100
Борщ с капустой и картофелем	250	300
Рыба отварная	80	120
Соус польский	30	30
Пюре картофельное	150	200
Кисель	200	200
Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
Хлеб ржано-пшеничный	40	60
Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150



**День 9 (Среда)**

	Наименование блюда	Выход блюда, г	
		7-11 лет	11-18 лет
<b>Завтрак 1</b>	Котлета мясная натуральная рубленая	80	100
	Рис отварной	150	200
	Какао с молоком	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	40	50

**Обед**

Салат из огурцов свежих с зеленью и с раст. маслом	100	100
Суп крестьянский с крупой (перловой)	250	300
Мясо, тушенное с картофелем по-домашнему	230	250
Сок фруктовый или овощной	200	200
Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
Хлеб ржано-пшеничный	40	60

Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150
--	-----	-----

**День 10 (Четверг)**

Наименование блюда	7-11 лет	11-18 лет
--------------------	----------	-----------

**Завтрак 1**

Пудинг из творога запеченный	180	200
Молоко сгущенное с сахаром	20	20
Чай с лимоном	200	200
Хлеб пшеничный или зерновой	40	50

**Обед**

Салат из капусты белокочанной с раст. маслом	100	100
Уха ростовская	250	300
Фрикадели мясные	100	100
Рис отварной	150	200
Компот из смеси сухофруктов	200	200
Хлеб пшеничный или зерновой	20	30

Хлеб ржано-пшеничный	40	60
Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150

**День 11 (Пятница)**

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

**Обед**

Салат из помидоров свежих с раст. маслом	100	100
Борщ на мясном бульоне со сметаной	250	300
Запеканка картофельная с мясом отварным	225	300
Компот из свежих фруктов	200	200

Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
Хлеб ржано-пшеничный	40	60
Изделие кондитерское (пряник, кекс)	40	40
Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150

**День 12 (Суббота)**

**Завтрак 1**

Наименование блюда	7-11 лет	11-18 лет
Каша пшенная молочная с тыквой	200	250
Творожный сыр	50	50
Чай с сахаром	200	200
Хлеб пшеничный или зерновой	40	50

**Обед**

Салат из свеклы и яблок с маслом растительным	100	100
Щи вегетарианские со сметаной	250	300



Рыба с гарниром (каша гречневая), запеченная в соусе молочном	220	300
Сок фруктовый или овощной	200	200
Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
Хлеб ржано-пшеничный	40	60
Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150

**День  
(Понедельник)**

**13**

Наименование блюда	Выход блюда, г	
	7-11 лет	11-18 лет
Завтрак сухой из круп с молоком	200	250
Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару	70	100
Чай с лимоном	200	200
Хлеб пшеничный или зерновой	40	50

**Завтрак 1**

**Обед**

Икра кабачковая (баклажанная) для питания детей и подростков	100	100
Суп рыбный из консервов	250	300
Котлеты рубленые из птицы	80	100
Капуста цветная, запеченная под соусом молочным	150	200
Компот из смеси сухофруктов	.200	200
Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
Хлеб ржано-пшеничный	40	60
Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150

**День 14 (Вторник)**

Наименование блюда	7-11 лет	11-18 лет
Колбаска детская (сосиска), запеченная в тесте	100	100
Кисломолочный продукт	125	125

**Завтрак 1**

Напиток кофейный на молоке	200	200
----------------------------	-----	-----

**Обед**

Салат из помидоров свежих с раст. маслом	100	100
Борщ с капустой и картофелем	250	300
Тефтели рыбные	80	100
Картофель отварной	150	200
Отвар из шиповника	200	200
Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
Хлеб ржано-пшеничный	40	60
Изделие кондитерское	20	20
Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150

**День 15 (Среда)**

Наименование блюда	7-11 лет	11-18 лет
--------------------	----------	-----------

**Завтрак 1**

Пудинг из творога запеченный	180	200

**Обед**

Варенье или джем	20	20
Какао с молоком	200	200
Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
Салат из огурцов свежих с раст. маслом	100	100
Суп гороховый на мясном бульоне	250	300
Гренки из хлеба пшеничного	15	15
Бефстроганов из мяса отварного	80	100
Изделия макаронные отварные	150	200
Сок фруктовый или овощной	200	200
Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
Хлеб ржано-пшеничный	40	60
Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150

**День 16 (Четверг)**

	Наименование блюда	7-11 лет	11-18 лет
<b>Завтрак 1</b>	Каша вязкая на молоке (из овсяных хлопьев)	200	250
	Сыр порциями	20	30
	Масло сливочное фасованное	10	10
	Чай с лимоном	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
<b>Обед</b>	Салат из моркови или из моркови с яблоками с раст. маслом	100	100
	Щи вегетарианские со сметаной	250	300
	Печень, тушенная в соусе сметанном	100	100
	Пюре картофельное	150	200
	Кисель	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	30

Хлеб ржано-пшеничный	40	60
Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150

**День 17 (Пятница)**

**Завтрак 1**

Наименование блюда	7-11 лет	11-18 лет
Тефтели мясные паровые или тефтели мясные школьные	80	100
Соус томатный (к тефтелям паровым)	30	50
Свекла тушеная	150	200
Кофейный напиток на молоке	200	200
Хлеб пшеничный или зерновой	40	50

**Обед**

Икра кабачковая (баклажанная) (для питания детей и подростков)	100	100
Суп из овощей	250	300
Птица тушеная	100	100

Каша рассыпчатая гречневая	150	200
Сок фруктовый или овощной	200	200
Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
Хлеб ржано-пшеничный	40	60
Изделие кондитерское	20	20
Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150

**День 18 (Суббота)**

--	--	--

Наименование блюда	7-11 лет	11-18 лет
--------------------	----------	-----------

**Завтрак 1**

Каша манная молочная жидкая	200	250
-----------------------------	-----	-----

Пирожок печеный (с яблоком)	80	80
-----------------------------	----	----

Чай с сахаром	200	200
---------------	-----	-----

Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
-----------------------------	----	----

**Обед**

Салат из огурцов и помидоров свежих с р/м	100	100
---	-----	-----

		Рассольник ленинградский	250	300
		Котлеты или биточки рыбные	80	100
		Картофельное пюре	150	200
		Компот из кураги	200	200
		Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
		Хлеб ржано-пшеничный	40	60
		Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150
<b>День (Понедельник)</b>	<b>19</b>	Наименование блюда	7-11 лет	11-18 лет
		Завтрак зерновой с молоком	200	250
		Сыр порциями	20	30
		Масло сливочное фасованное	10	10
		Чай с сахаром	200	200
		Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
		<b>Завтрак 1</b>		



**Обед**

Салат из моркови с изюмом	100	100
Суп вермишелевый на курином бульоне	250	300
Птица отварная	100	120
Рис отварной с овощами	150	200
Компот из свежемороженых ягод	200	200
Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
Хлеб ржано-пшеничный	40	60
Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150

**День 20 (Вторник)****Завтрак 1**

Наименование блюда	7-11 лет	11-18 лет
Суфле творожное паровое или запеченное	180	200
Молоко сгущенное с сахаром	20	20
Напиток кофейный на молоке	200	200

**Обед**

Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
Салат из свеклы с сыром	100	100
Щи на мясном бульоне со сметаной	250	300
Гуляш из отварного мяса в томатно-сметанном соусе	80	100
Изделия макаронные отварные	150	200
Кисель	200	200
Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
Хлеб ржано-пшеничный	40	60
Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150

**День 21 (Среда)**

Наименование блюда	Выход блюда, г	
	7-11 лет	11-18 лет

**Завтрак 1**

Каша пшенная молочная	200	250
Кисломолочный продукт	125	125
Чай с лимоном	200	200
Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
Салат из моркови с яблоками с соусом салатным	100	100
Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	250	300
Голубцы с мясом и рисом тушеные	200	300
Компот из свежих фруктов	200	200
Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
Хлеб ржано-пшеничный	40	60
Изделие кондитерское	20	20
Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150

**Обед**

--	--	--

**День 22 (Четверг)**

Наименование блюда	7-11 лет	11-18 лет	
<b>Завтрак 1</b>	Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару	120	150
	Горошек зеленый консервированный	50	50
	Кисломолочный продукт	125	125
	Какао с молоком	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
<b>Обед</b>	Салат из капусты белокочанной с раст. маслом	100	100
	Суп крестьянский с крупой перловой	250	300
	Печень по-строгановски	100	100
	Пюре картофельное	150	200
	Сок фруктовый или овощной	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	30

Хлеб ржано-пшеничный	40	60
Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150

**День 23 (Пятница)**

	Выход блюда, г	
	7-11 лет	11-18 лет
Наименование блюда		
Завтрак 1		
Котлета мясная натуральная рубленая	80	100
Капуста тушеная	150	200
Чай с сахаром	200	200
Хлеб пшеничный или зерновой	40	50

**Обед**

Салат из помидоров и огурцов свежих с раст. маслом	100	100
Суп с изделиями макаронными (лапша) на бульоне из птицы	250	300
Птица отварная	150	120

Картофель отварной	150	200
Компот из сухофруктов	200	200
Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
Хлеб ржано-пшеничный	40	60
Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150

**День 24 (Суббота)**

**Завтрак 1**

Наименование блюда	7-11 лет	11-18 лет
Каша гречневая молочная	200	250
Сыр порциями	20	30
Масло сливочное фасованное	10	10
Кофейный напиток на молоке	200	200
Хлеб пшеничный или зерновой	40	50

**Обед**

Салат из капусты, огурцов и сладкого перца с раст. маслом	100	100

Суп картофельный на мясном бульоне	250	300
Мясо отварное (говядина)	80	100
Рис отварной	150	200
Соус томатный	30	50
Компот из плодов свежих	200	200
Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
Хлеб ржано-пшеничный	40	60
Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150

**Вклад школьных завтраков и обедов в удовлетворение суточной потребности детей (7-11 и 11-18 лет) в основных пищевых веществах и энергии**

Нутриент	Возраст детей, содержание в рационе, % удовлетворения суточной потребности			
	7-11 лет		11-18 лет	
	Содержание	%	Содержание	%
Белок, г	52,5	66	64,7	67
Жир, г	49,6	62	60,1	63
Углеводы, г	179,0	55	212,0	56
Энергетическая ценность, ккал	1414,2	59	1701,4	60
Витамины, мг				
В <sub>1</sub>	0,6	47	0,7	49
В <sub>2</sub>	0,98	70	1,14	67
Минеральные вещества, мг				
Кальций	528,5	48	611,4	51
Железо	11,1	93	13,4	75



---

# **Методические рекомендации N 0100/8606-07-34. Рекомендуемый ассортимент пищевых продуктов для реализации в школьных буфетах**

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека

Онищенко Г.Г.

24 августа 2007 года

Методические рекомендации  
N 0100/8606-07-34

**Разработано:**

**ГУ НИИ питания РАМН**

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

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

Аксенова О.И., Яновская Г.В.

**Московским фондом содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения**

к.э.н. Тобис В.И., Отришко М.Г.

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

Настоящий документ разработан в соответствии с Концепцией государственной политики в области здорового питания населения РФ, указывающей, что организация питания школьников принадлежит к числу приоритетных направлений деятельности органов здравоохранения, госсанэпидслужбы и органов образования, а также в соответствии с распоряжением Президента РФ, постановлением Правительства РФ и [приказом Руководителя Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека N 54 от 27.02.2007 "О мерах по совершенствованию санитарно-эпидемиологического надзора за организацией питания в образовательных учреждениях"](#).

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

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

Ассортимент является рекомендуемым и может использоваться в качестве основы для разработки ассортимента буфетной продукции в

конкретных школьных учреждениях по согласованию с местными органами Роспотребнадзора.

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

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

N п/п	Наименование пищевых продуктов	Масса (объем) порции, упаковки	Примечания
<b>Молоко и кисломолочные продукты</b>			
1.	Молоко пастеризованное или стерилизованное, в т.ч. витаминизированное*	в мелкоштучной упаковке	с м.д.ж. 2,5%, 3,2%, 3,5%
<p>_____</p> <p>* Продукты с более высокой пищевой ценностью, предпочтительные для реализации.</p>			
2.	Молочные напитки, коктейли, пудинги, десерты промышленного производства термизированные	в мелкоштучной упаковке	с массовой долей сахара не более 10%
3.	Кисломолочные продукты (кефир, биокефир, ряженка, йогурты и др.) с жизнеспособной микрофлорой*	в мелкоштучной упаковке	с м.д.ж. 2,5%, 3,2%, 3,5% и сахаров, не более 10%, не подвергнутые термической обработке; при наличии в буфетах охлаждаемого прилавка

---

\* Продукты с более высокой пищевой ценностью, предпочтительные для реализации.

4.	Йогуртные продукты (йогуртеры, фругурты и др.)	в мелкоштучной упаковке	с м.д.ж. не более 3,5% и сахаров не более 10%
5.	Сливки	в мелкоштучной упаковке	с м.д.ж. 10%
6.	Мороженое в ассортименте	в мелкоштучной упаковке	при наличии охлаждаемого прилавка
7.	Сырki творожные в ассортименте		при наличии охлаждаемого прилавка
8.	Изделия творожные в ассортименте, в т.ч. витаминизированные*	в порционной упаковке	с м.д.ж. не более 9%, с использованием охлаждаемого прилавка

---

\* Продукты с более высокой пищевой ценностью, предпочтительные для реализации.

9.	Сыры твердые (для приготовления бутербродов)*		при наличии охлаждаемого прилавка
----	---	--	-----------------------------------

\* Продукты с более высокой пищевой ценностью, предпочтительные для реализации.

10.	Сыры плавные (неострых сортов, без специй)	в мелкоштучной расфасовке	с м.д.ж. не более 30-35%, при наличии охлаждаемого прилавка
-----	--	---------------------------	---

### Фрукты и овощи

11.	Свежие фрукты (яблоки, груши, мандарины, апельсины, бананы, киви и др.)*		мытые
-----	--	--	-------

\* Продукты с более высокой пищевой ценностью, предпочтительные для реализации.

12.	Фруктовые и овощные салаты промышленного производства	в индивидуальной упаковке	при наличии охлаждаемого прилавка
13.	Свежие овощи (помидоры, огурцы)*		мытые

\* Продукты с более высокой пищевой ценностью, предпочтительные для реализации.

14.	Консервированные фрукты и овощи, фруктовые и овощные пюре промышленного производства	в мелкоштучной упаковке	
-----	--	-------------------------	--

### Колбасные изделия

15.	Сосиски, колбаски детские и сардельки (специализированные виды для школьного питания), в т.ч. в тесте		при условии обеспечения термической обработки в условиях школьного буфета
-----	---	--	---

16.	Колбасы варено-копченые (для приготовления бутербродов), специализированные виды для школьного питания		при наличии прилавка охлаждаемого
-----	--	--	-----------------------------------

### Напитки

17.	Соки и нектары плодовые (фруктовые) и овощные натуральные промышленного производства*	в мелкоштучной упаковке	
-----	---	-------------------------	--

\* Продукты с более высокой пищевой ценностью, предпочтительные для реализации.

18.	Напитки витаминизированные промышленного производства готовые или сухие инстантные (быстрорастворимые)*		приготовление непосредственно перед реализацией
-----	---	--	---

\* Продукты с более высокой пищевой ценностью, предпочтительные для реализации.

19.	Бутилированная вода для питья - минеральная питьевая, негазированная и слабогазированная	в мелкоштучной упаковке	
-----	--	-------------------------	--

20.	Чай, какао или кофейный напиток, напиток шиповника		
-----	--	--	--

21.	Сокодержущие безалкогольные напитки, в том числе обогащенные микронутриентами, с пониженным содержанием сахара		
-----	--	--	--

--	--	--	--



22.	Кисели витаминизированные из концентрата быстрого приготовления		приготовление непосредственно перед реализацией
-----	---	--	---

### Хлебобулочные изделия

23.	Хлеб (ржано-пшеничный, зерновой с отрубями), а также специализированные виды хлебобулочных изделий, обогащенных микронутриентами		хлеб "Молодецкий", "Школьный", "Студенческий" и др., булочки "Школьные"
-----	--	--	---

24.	Мучные печеные кулинарные изделия (пирожки с джемом, капустой, картофелем, рисом и др.)		ассортименте
-----	---	--	--------------

25.	Печенье, крекеры, галеты, в т.ч. витаминизированные*		в ассортименте
-----	--	--	----------------

\* Продукты с более высокой пищевой ценностью, предпочтительные для реализации.

--	--	--	--

26.	Сладкие блюда собственного приготовления (яблоки запеченные, яблоки, фаршированные фруктами, овощными и крупяными начинками, шарлотка, фруктовые и молочные желе)		при наличии охлажденного прилавка, срок реализации не более 3 часов
27.	Варенье, джем, повидло, мед	в порционной упаковке	в ассортименте
28.	Сухарики пшеничные и ржаные	в мелкоштучной упаковке	без жгучих специй
29.	Поп-корн	в мелкоштучной расфасовке	
30.	Пицца школьная в ассортименте		при условии обеспечения термической обработки в условиях школьного буфета
31.	Завтраки сухие (крупяные, картофельные), в т.ч. витаминизированные	в порционной упаковке	в ассортименте
<b>Кондитерские изделия, в том числе обогащенные витаминами и микроэлементами</b>			

32.	Вафли Пряники Пастила Зефир Мармелад Шоколад Шоколадные конфеты	в индивидуальной упаковке	в ассортименте
<b>Орехи и сухофрукты</b>			
33.	Орехи, очищенные масличных злаковые, сухофрукты и их смеси* сухофрукты, семена культур, хлопья,	в порционной упаковке	
<b>Сахар в порционной упаковке</b>			
<b>Прочие продукты</b>			
34.	Бульон куриный из натурального концентрата промышленного производства		Приготовление непосредственно перед реализацией

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

1. Чипсы.
2. Гамбургеры, чизбургеры.
3. Сосательные и жевательные конфеты с высоким содержанием сахара.

4. Сильногазированные напитки.
5. Мучные жареные кулинарные изделия.
6. Кумыс и другие кисломолочные продукты с содержанием этанола (более 0,5%).
7. Безалкогольные тонизирующие напитки.
8. Натуральный кофе.

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