**Рекомендации**

**Управления Роспотребнадзора по Тульской области по вопросу оптимального набора продуктов для организации питания с целью формирования меню для обучающихся начальной школы**

(из расчета стоимости 62,11 рубля)

Порядок формирования меню (примерного двухнедельного и фактического) регламентируется СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно­эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования".

В соответствии с вышеуказанным нормативно-правовым актом рацион питания обучающихся предусматривает формирование набора продуктов, предназначенных для питания детей в течение суток или иного фиксированного отрезка времени.

 Для обеспечения здоровым питанием всех обучающихся

образовательного учреждения необходимо составление примерного меню на период не менее двух недель (10-14 дней) в зависимости от продолжительности учебной недели, в соответствии с рекомендуемои формой составления примерного меню, а также меню-раскладок, содержащих количественные данные о рецептуре блюд (перечень ингредиентов в количествах, обеспечивающих указанный в примерном меню выход блюда).

Обязательно приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборниками рецептур. Наименования блюд и кулинарных изделий, указываемых в примерном меню, должны соответствовать их наименованиям, указанным r, использованных сборниках рецептур.

Форма примерного меню:

День: понедельник Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7 **-11** лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Прием пищи,  |  | Пищевые  | Энергети-  | Витамины (мг)  | Минеральные  |
| N  | Масса  | вещества (г)  | ческая  | вещества (мг)  |
|  | наименование  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| рец  | блюда  | порции  | Б  | ж  | у  | ценность  | Bl  | с  | А  | Е  | Са  | р  | Mg  | Fe  |
|  |  | (ккал)  |
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Учитывая, что овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после **1** марта допускается использовать только после термической обработки, целесообразно разрабатывать меню с учетом сезонности.

Примерное меню разрабатывается юридическим лицом или

индивидуальным предпринимателем, обеспечивающим питание в

образовательном учреждении, и согласовывается руководителями

образовательного учреждения и территориального органа исполнительнои власти, уполномоченного осуществлять государственныи санитарно­эпидемиологическии надзор.

Примерное меню разрабатывается по возрастным группам

обучающихся **(7-11 и 12-18** лет).

С учетом возраста обучающихся в примерном меню должны быть соблюдены требования настоящих санитарных правил по массе порций блюд.

**РЕКОМЕНДУЕМАЯ МАССА ПОРЦИЙ БЛЮД (В ГРАММАХ) ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ РАЗЛИЧНОГО ВОЗРАСТА**

|  |  |
| --- | --- |
| Название блюд  | Масса порций в граммах  |
|  | для обучающихся с 7 до  |
|  | **11** лет  |
| Каша, овощное, яичное, творожное, мясное блюдо  | 150-200  |
| Напитки (чай, какао, сок, компот, молоко, кефир и ДР-)  | 200  |
| Салат  | 60- 100  |
| Суп  | 200 -2 5 О  |
| Мясо, котлета  | 80-120  |
| Гарнир  | 150 - 200  |
| Фрукты  | 100  |

Производство готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых должна быть отражена рецептура и технология приготавливаемых блюд и кулинарных изделий. Описание технологического процесса приготовления блюд, в т.ч. вновь разрабатываемых блюд, должно содержать в себе рецептуру и технологию, обеспечивающую безопасность приготавливаемых блюд и их пищевую ценность.

*Технологические карты должны быть оформлены по следующей форме:*

 Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) N \_

Наименование кулинарного изделия (блюда):

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептур:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование  | Расход сырья и полуфабрикатов  |  |
| **1** порц.  | 100 порц.  |
| сырья  | брутто, г  | нетто,г  | брутто,кг  | нетто, кг  |
|  | 1  |  |  |
| Выход:  | -  |  | -  | -  |

При разработке меню для питания учащихся предпочтение следует отдавать свежеприготовленным блюдам, не подвергающимся повторной термической обработке, включая разогрев замороженных блюд и предусматривающим использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, и исключать продукты с раздражающими своиствами

**В примерном меню не допускается повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в последующие 2-3 дня.**

**Завтрак должен состоять** из закуски, горячего блюда и горячего напитка, рекомендуется включать овощи и фрукты.

**Обед должен включать** закуску, первое, второе (основное горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы) и сладкое блюдо. В качестве закуски

 V V

следует использовать салат из огурцов, помидоров, свежеи или квашенои

капусты, моркови, свеклы и т.п. с добавлением свежей зелени. В качестве закуски допускается использовать порционированные овощи (дополнительный гарнир). Для улучшения вкуса в салат можно добавлять свежие или сухие фрукты: яблоки, чернослив, изюм и орехи.

При разработке примерного двухнедельного меню, прием пищи (завтрак или обед), реализуемый в рамках государственной программы РФ "Развитие образования" должен включать блюда, рецептура которых обеспечит в течение двух недель (10 - 14 дней) обучающихся начальных классов следующими, обязательными пищевыми продуктами, из расчета в один день на одного человека, в объемах **не менее:**

Завтрак

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Количество  |
| Наименование продуктов  | продуктов, в г, мл,  |
|  |  | брутто  |
| Картофель  |  | 40  |
| Овощи свежие, зелень  |  | 85  |
| Фрукты (плоды) свежие  |  | 80  |
| Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник  |  | 5  |
| Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные  | 80  |
| Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.  |  | 20  |
| Цыплята 1 категории потрошеные (куры 1 кат. п/п)  | 12  |
| Рыба-филе  |  | 18  |
| Колбасные изделия  |  | 5  |
| Молоко (массовая доля жира 2,5%; 3,2%),  | кисломолочные продукты  | 90  |
| (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)  |  | -  |
| Творог (массовая доля жира не более 9%)  |  | 30  |
| Сыр  |  | 6  |
| Сметана (массовая доля жира не более 15 % )  |  | 5  |
| Масло сливочное  |  | 10  |
| Масло растительное  |  | 5  |
| Яйцо диетическое (шт)  |  | 1/2  |

'

1-.

Обед

|  |  |
| --- | --- |
|  | Количество  |
| Наименование продуктов  | продуктов, в г, мл,  |
|  | брутто  |
| Картофель  | 75  |
| Овощи свежие, зелень  | 105  |
| Фрукты (плоды) свежие  | 80  |
| Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник  | 15  |
| Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные  | 100  |
| Мясо жилованное (мясо на кости) **1** кат.  | 45  |
| Цыплята **1** категории потрошеные (куры **1** кат. п/п)  | 20  |
|  | ------  |
| Рыба-филе  | 40  |
| Колбасные изделия  | 15  |
| Сыр  | 6  |
| Сметана (массовая доля жира не более 15%)  | 5  |
| Масло сливочное  | 10  |
| Масло растительное  | 5  |
| Яйцо диетическое (шт)  | 1/4  |

Фактический рацион питания должен соответствовать утвержденному примерному меню. В исключительных случаях допускается замена одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при услови: соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов, что должно подтверждаться необходимыми расчетами.

 Ежедневно в обеденном зале вывешивают утвержденное

руководителем образовательного учреждения меню, в котором указываются сведения об объемах блюд и названия кулинарных изделий.