**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.