



# **Правила и требования к школьному питанию (или ответ на результаты анкетирования)**

**Бобровская Е.В., учитель биологии, МОУ  
«Лицей «Эрудит»**



к СанПиН 2.4.5.2409-08

**Рекомендуемая масса порций блюд (в граммах)  
для обучающихся различного возраста**

| <b>Название блюд</b>  | <b>Масса порций в граммах для обучающихся двух возрастных групп</b> |                          |
|---|---|--------------------------|
|   | <b>С 7 до 11 лет</b>  | <b>С 11 лет и старше</b> |
| <b>Каша, овощное, яичное, творожное, мясное блюдо</b>         | <b>150-200</b>  | <b>200-250</b>           |
| <b>Напитки (чай, какао, сок, компот, молоко, кефир и др.)</b> | <b>200</b>  | <b>200</b>               |



|               |         |         |
|---------------|---------|---------|
| Салат         | 60-100  | 100-150 |
| Суп           | 200-250 | 250-300 |
| Мясо, котлета | 80-120  | 100-120 |
| Гарнир        | 150-200 | 180-230 |
| Фрукты        | 100     | 100     |



**Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте с 7 до 11 и с 11 лет и старше**

| <b>Название пищевых веществ</b>       | <b>Усредненная потребность в пищевых веществах для обучающихся двух возрастных групп</b> |                          |
|---------------------------------------|--|--------------------------|
|                                       | <b>с 7 до 11 лет</b>   | <b>с 11 лет и старше</b> |
| <b>Белки (г)</b>                      | <b>77</b>  | <b>90</b>                |
| <b>Жиры (г)</b>                       | <b>79</b>  | <b>92</b>                |
| <b>Углеводы (г)</b>                   | <b>335</b>   | <b>383</b>               |
| <b>Энергетическая ценность (ккал)</b> | <b>2350</b>  | <b>2713</b>              |
| <b>Витамин В1 (мг)</b>                | <b>1,2</b>   | <b>1,4</b>               |
| <b>Витамин В2 (мг)</b>                | <b>1,4</b>   | <b>1,6</b>               |



|                                 |             |             |
|---------------------------------|-------------|-------------|
| <b>Витамин С (мг)</b>           | <b>60</b>   | <b>70</b>   |
| <b>Витамин А (мг рет. экв)</b>  | <b>0,7</b>  | <b>0,9</b>  |
| <b>Витамин Е (мг ток. экв.)</b> | <b>10</b>   | <b>12</b>   |
| <b>Кальций (мг)</b>             | <b>1100</b> | <b>1200</b> |
| <b>Фосфор (мг)</b>              | <b>1650</b> | <b>1800</b> |
| <b>Магний (мг)</b>              | <b>250</b>  | <b>300</b>  |
| <b>Железо (мг)</b>              | <b>12</b>   | <b>17</b>   |
| <b>Цинк (мг)</b>                | <b>10</b>   | <b>14</b>   |
| <b>Йод (мг)</b>                 | <b>0,1</b>  | <b>0,12</b> |



**Распределение в процентном отношении потребления  
пищевых веществ и энергии по приемам пищи обучающихся  
в  
образовательных учреждениях**

| <b>Прием пищи</b>              | <b>Доля суточной потребности в<br/>пищевых веществах и энергии</b> |
|--------------------------------|--|
| Завтрак в школе (первая смена) | 20-25%   |
| Обед в школе                   | 30-35%   |
| Полдник в школе                | 10%  |
| Итого                          | 60-70%   |



## Перечень продуктов и блюд, которые не допускаются для реализации в организациях общественного питания образовательных учреждений

1. Плодоовощная продукция с признаками порчи.
2. Субпродукты, кроме печени, языка, сердца.
3. Кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты).
4. Зельцы, изделия из мясной обрезки, диафрагмы; рулеты из мякоти голов, кровяные и ливерные колбасы.
5. Творог из непастеризованного молока, фляжный творог, фляжную сметану без термической обработки.
6. Простокваша - "самоквас".
7. Грибы и продукты (кулинарные изделия), из них приготовленные.
8. Квас.
9. Молоко и молочные продукты из хозяйств, неблагополучных по заболеваемости сельскохозяйственных животных, а также не прошедшие первичную обработку и пастеризацию.
10. Сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы.
11. Блюда, изготовленные из мяса, птицы, рыбы, не прошедших тепловую обработку.

**12.Жареные во фритюре пищевые продукты и изделия;**  
**13.Уксус, горчица, хрен, перец острый (красный, черный) и другие острые (жгучие) приправы.**  
**14.Острые соусы, кетчупы, майонез, закусочные консервы, маринованные овощи и фрукты.**  
**15.Кофе натуральный; тонизирующие, в том числе энергетические напитки, алкоголь.**  
**16.Кулинарные жиры, свиное или баранье сало, маргарин и другие гидрогенизированные жиры**  
**17.Ядро абрикосовой косточки, арахис.**  
**18.Газированные напитки**  
**19.Жевательная резинка.**  
**20.Молочные продукты и мороженое на основе растительных жиров.**

**21.Кумыс и другие кисломолочные продукты с содержанием этанола (более 0,5%).**  
**22.Карамель, в том числе леденцовая.**  
**23.Закусочные консервы.**  
**24.Заливные блюда (мясные и рыбные), студни, форшмак из сельди.**  
**25.Холодные напитки и морсы (без термической обработки) из плодово-ягодного сырья.**  
**26.Окрошки и холодные супы.**  
**27.Макаронны по-флотски (с мясным фаршем), макаронны с рубленым яйцом.**  
**28.Яичница-глазунья.**  
**29.Паштеты и блинчики с мясом и с творогом.**  
**30.Первые и вторые блюда из/на основе сухих пищевых концентратов быстрого приготовления**





## **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.**



## **Примерные меню завтраков и обедов для организации питания детей**

**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 №54 от 27.02.2007 «О мерах по совершенствованию санитарно-эпидемиологического надзора за организацией питания в образовательных учреждениях».**



**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 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 1  
(Понедель-  
ник)**

**Наименование блюда**

**Возраст детей**

**7-11  
лет**

**11-18  
лет**

**Завтрак 1**

**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**

**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**

**День 2**  
**(Вторник)**

**Наименование блюда**

**7-11**  
**лет**

**11-18**  
**лет**

**Завтрак 1**

Оладьи с яблоками

150

150

Кисломолочный продукт

125

125

Чай с лимоном

200

200

**Обед**

Салат из морской капусты

100

100

Суп из овощей

250

300

Рыба (треска), тушенная 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)**

**Наименование блюда**

**7-10  
лет**

**11-17  
лет**

**Завтрак 1**

**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**

**День 4  
(Четверг)**

**Наименование блюда**

**7-10  
лет**

**11-17  
лет**

**Завтрак 1**

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**

**7-11  
лет**      **11-18  
лет**

|                         |  |     |     |
|-------------------------|--|-----|-----|
| <b><u>Завтрак 1</u></b> | Пудинг из творога запеченный                 | 180 | 200 |
|                         | Джем (варенье)                               | 20  | 20  |
|                         | Чай с лимоном                                | 200 | 200 |
|                         | Хлеб пшеничный или зерновой                  | 40  | 50  |
| <b><u>Обед</u></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  |
|                         | Фрукты и ягоды свежие на весь день           | 150 | 150 |



**День 6  
(Суббота)**

**Наименование блюда**

**7-11  
лет**

**11-18  
лет**

**Завтрак 1**

Каша гречневая молочная

200

250

Творожный сырок

50

50

Чай с сахаром

200

200

Хлеб пшеничный или зерновой

40

50

**Обед**

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



**Подробнее о требованиях к питанию в учебных заведениях можно узнать на сайте лицея**