

ПРИНЯТО
решением
Управляющего совета
протокол от 20.06.2014г.
№ 3

УТВЕРЖДАЮ
директор
МБОУ «Волоконовская СОШ №1»
А.Горюнова
приказ от 24.06.2014г. № 245



**Положение
об организации рационального питания детей и подростков
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Волоконовская средняя общеобразовательная школа №1
Волоконовского района Белгородской области»**

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение устанавливает порядок организации рационального питания детей и подростков, определяет основные организационные принципы, принципы формирования рационов питания.

1.2. Основными задачами при организации питания детей и подростков в школе, являются:

а) сбалансированность и максимальное разнообразие рациона питания по всем пищевым факторам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, витамины, минеральные соли и микроэлементы, а также минорные компоненты пищи (флавоноиды, нуклеотиды и др.);

б) соответствие энергетической ценности суточных рационов питания энерготратам учащихся;

в) оптимальный режим питания;

г) обеспечение в процессе технологической и кулинарной обработки продуктов питания их высоких вкусовых качеств и сохранения исходной пищевой ценности;

д) учет индивидуальных особенностей учащихся (потребность в диетическом питании, пищевая аллергия и прочее);

е) обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания, включая соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд;

ж) пропаганда принципов здорового и полноценного питания;

з) соответствие сырья и продуктов, используемых в питании учащихся, гигиеническим требованиям к качеству и безопасности продуктов питания, предусмотренным техническим регламентом о безопасности пищевой продукции, техническим регламентом на соковую продукцию из фруктов и овощей, техническим регламентом на масложировую продукцию, Единым требованиям, СанПиН 2.3.2.1940-05, СанПиН 2.3.2.1078-01.

1.3. Настоящее Положение разработано на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Единые санитарно-эпидемиологические и гигиенические требования к товарам, подлежащим санитарно-эпидемиологическому надзору (контролю), принятыми решением Комиссии Таможенного союза от 28 мая 2010 г. № 299 (далее - Единые требования);

- Федеральный закон от 30 марта 1999 г. № 52-ФЗ "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения";

- Федеральный закон от 2 января 2000 г. N 29-ФЗ "О качестве и безопасности пищевых продуктов";

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3.2.1940-05 "Организация детского питания";

- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-гигиенические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования";

- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.3.2.1078-01 "Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов";

- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.1.4.1074-01 "Питьевая вода. Гигиенические требования к качеству воды централизованных систем питьевого водоснабжения. Контроль качества";

- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3.2.1293-03 "Гигиенические требования по применению пищевых добавок";

- Методические рекомендации «Формирование культуры здорового питания обучающихся, воспитанников», разработанные Институтом возрастной физиологии РАО в рамках реализации мероприятия «Организационно-аналитическое сопровождение мероприятий приоритетного национального проекта «Образование»;

- Методические рекомендации по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений, утвержденные приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации и Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 марта 2012 г. № 213н/178;

- Постановление правительства Белгородской области от 16.01.2012 года № 16-пп «Об утверждении долгосрочной целевой программы «Модернизация школьного питания в Белгородской области» на 2012-2014 годы» (с изменениями).

1.4. Положение определяет основные организационные принципы питания учащихся, принципы и методику формирования рационов питания и ассортимента пищевых продуктов, предназначенных для организации рационального питания, в том числе при отборе, закупках, приемке пищевых продуктов и продовольственного сырья, используемых в питании детей и подростков, составлении меню и ассортиментных перечней, в производстве, реализации и организации потребления продукции общественного питания, предназначенной для детей и подростков, а также содержит рекомендации по использованию продуктов повышенной биологической и пищевой ценности, в том числе обогащенных микронутриентами.

2. Основные организационные принципы питания учащихся в школе

Питание детей в школе регламентировано требованиями СанПиН 2.4.5.2409-08, утвержденных постановлением от 23 июля 2008 г. № 45 и действующими с 1 октября 2008 года по настоящее время.

2.1. Для учащихся организуется двухразовое горячее питание (завтрак и обед). В каждый прием пищи обязательно используются горячие блюда и кулинарные изделия, в том числе первые блюда и горячие напитки.

Для учащихся, посещающих группу продленного дня, дополнительно организуется полдник.

2.2. Интервалы между приемами пищи учащихся составляют не менее 2 - 3 часов и не более 3,5-4 часов.

Отпуск горячего питания учащимся организуется по классам на переменах, продолжительностью не менее 20 минут, в соответствии с

режимом учебных занятий. За каждым классом в столовой закрепляются определенные обеденные столы.

2.3. Для обеспечения учащихся здоровым питанием, составными частями которого являются оптимальная количественная и качественная структура питания, гарантированная безопасность, физиологически технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, физиологически обоснованный режим питания, разрабатывается рацион питания.

2.4. В школе предусматривается централизованное обеспечение питьевой водой, отвечающей гигиеническим требованиям, предъявляемым к качеству воды централизованных систем питьевого водоснабжения.

Питьевой режим организуется в следующей форме: вода, расфасованная в емкости.

2.5. Свободный доступ учащихся к питьевой воде обеспечивается в течение всего времени их пребывания в школе.

2.6. При отсутствии водоснабжения организация питьевого режима учащихся осуществляется только с использованием воды, расфасованной в емкости, при условии организации контроля розлива питьевой воды.

2.7. Ответственность за организацию питания в школе возлагается на заместителя директора.

2.8. Организация питания осуществляется школой самостоятельно.

2.9. Контроль посещения столовой и учетом количества фактически отпущенных завтраков и обедов возлагается на социального педагога школы. Заявка на количество питающихся предоставляется социальным педагогом в день питания не позднее 1-го урока.

2.10. Сопровождают учащихся в столовую классные руководители, которые несут ответственность за отпуск питания учащимся согласно утвержденному списку.

2.11. Администрация школы несет ответственность за организацию питания учащихся, организует в столовой дежурство учителей и учеников.

2.12. Проверка качества пищи, соблюдение рецептур и технологических режимов осуществляется бракеражной комиссией, в состав которой определяется приказом по школе ежегодно. Родительский комитет, Управляющий совет принимают участие в контроле организации питания в школе по согласованию с администрацией школы. Результаты проверки заносятся в бракеражный журнал.

2.13. Ежегодный всероссийский мониторинг организации школьного питания осуществляется на основе анализа состояния питания учащихся школы по следующим направлениям:

- а) состояние здоровья учащихся школы;
- б) соответствие школьного пищеблока требованиям санитарно-эпидемиологических правил и нормативов, а также применение современных технологий организации питания;
- в) модель организации питания в школе;
- г) характеристика питания (по фактически применяемым рационам питания), в том числе по пищевой ценности рационов (белки, жиры, углеводы, энергетическая ценность), выходу блюд (вес), цикличности меню;
- д) обеспеченность учащихся горячим питанием в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами;
- е) перечень организаторов питания в школе;

- ж) ценообразование, стоимость питания, дотации на питание учащимся из средств бюджетов разных уровней и внебюджетных источников;
- з) изучение общественного мнения об организации питания;
- и) пропаганда здорового питания;
- к) осуществление контроля за качеством и безопасностью производимой продукции;
- л) деятельность стажировочных площадок, ресурсных и иных методических и консультационных центров по совершенствованию организации питания в школе.

3. Условия и порядок предоставления льготного питания учащимся школы из малообеспеченных и многодетных семей

3.1. Льготное питание в школе осуществляется только после издания приказа о предоставлении льготного питания. Учащимся из малообеспеченных семей льготное питание предоставляется на основании списков, заверенных в Управлении социальной защиты населения, учащимся из многодетных семей на основании справки или удостоверения, подтверждающего статус многодетной семьи, учащимся, находящимся в трудной жизненной ситуации по ходатайству администрации школы.

3.2. Определенный в установленном порядке организатор школьного питания ведет ежедневный учет учащихся, получающих бесплатное питание по классам.

3.3. В случае отсутствия в школе школьников, питание которых оплачивается за счет бюджетных средств, по уважительной причине по заявлению родителей (законных представителей) или по решению администрации школы учащимся выдается набор продуктов школьного питания на сумму стоимости неполученных завтраков и обедов.

3.4. Выдача сухого пайка осуществляется и.о. старшего повара. Сухой паек включает не менее 2-х наименований продуктов из рекомендуемого перечня.

3.5. Контроль организации бесплатного питания возлагается на администрацию школы, классных руководителей. Директор школы несет персональную ответственность за организацию питания школьников на бесплатной основе, выдачу компенсации в виде наборов продуктов школьного питания.

4. Составление меню и ассортиментных перечней, в реализации и организации потребления продукции общественного питания, предназначенной для детей и подростков

4.1. Для обеспечения здоровым питанием всех учащихся школы составляется примерное меню на период не менее двух недель (10-14 дней) в соответствии с рекомендуемой формой составления примерного меню (приложение 1), а также технологических карт, содержащих количественные данные о рецептуре блюд.

4.2. Меню разрабатывается на основе утвержденных наборов (рационов) питания, обеспечивающих удовлетворение потребностей

учащихся разных возрастных групп в основных пищевых веществах и энергетической ценности пищевых веществ с учетом длительности их пребывания в школе и учебной нагрузки.

4.3. При необходимости для учащихся (по медицинским показаниям) формируются рационы диетического питания.

4.4. Реализация продукции, не предусмотренной утвержденными перечнями и меню, не допускается.

4.5. При разработке примерного меню учитывается продолжительность пребывания учащихся в школе, возрастная категория учащихся.

4.6. Примерное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде. Приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборниками рецептур. Наименование блюд и кулинарных изделий, указываемых в примерном меню, соответствуют их наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептур.

4.7. При разработке меню, для питания учащихся отдается предпочтение свежеприготовленным блюдам, не подвергавшимся повторной термической обработке, включая разогрев замороженных блюд.

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

Не допускается повторение в рационах одних и тех же блюд или кулинарных изделий в смежные дни. В смежные дни избегается использование блюд, приготавливаемых из одного и того же сырья (каши и гарниры из одного и того же вида круп, макаронные изделия в разных блюдах).

В различных приемах пищи в один день не допускается повторение одних и тех же блюд. При наличии первых блюд, содержащих крупы и картофель, гарнир ко второму блюду не приготавливается из этих продуктов.

4.9. Ежедневно, на основе типового двухнедельного рациона питания, с учетом фактического наличия продуктов, формируется однодневное меню на предстоящий день.

4.10. Ежедневно в обеденном зале вывешивают меню, утвержденное директором школы, в котором указываются сведения об объемах блюд и названия кулинарных изделий, стоимости.

5. Принципы формирования рационов питания и ассортимента пищевых продуктов, предназначенных для организации рационального питания учащихся

5.1. При формировании рационов питания детей и подростков соблюдаются следующие принципы рационального, сбалансированного питания:

- удовлетворение потребности детей в пищевых веществах и энергии, в том числе в макронутриентах (белки, жиры, углеводы) и микронутриентах (витамины, микроэлементы и др.) в соответствии с возрастными физиологическими потребностями;

- сбалансированность рациона по основным пищевым веществам (белкам, жирам и углеводам);

- максимальное разнообразие рациона, которое достигается путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки продуктов;

- адекватная технологическая (кулинарная) обработка продуктов, обеспечивающая высокие вкусовые качества кулинарной продукции и сохранность пищевой ценности всех продуктов;

- разработка на каждое блюдо по меню технологических карт с наименованием блюда, выходом продукции в готовом виде, с раскладкой продуктов в брутто и нетто, химическим составом и калорийностью, описанием технологического процесса. Замена блюд возможна на равноценные по пищевой и энергетической ценности в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов (приложение 2).

5.2. Учащиеся обеспечиваются всеми пищевыми веществами, необходимыми для нормального роста и развития, обеспечения эффективного обучения и адекватного иммунного ответа с учетом физиологических норм потребностей в пищевых веществах и энергии, рекомендуемых среднесуточных рационов питания.

5.3. Рационы питания детей и подростков различаются по качественному и количественному составу в зависимости от возраста детей и подростков и формируются отдельно для младшего, среднего и старшего школьного возраста в соответствии с Нормами физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп населения (приложение 3).

5.4. Ассортимент пищевых продуктов, составляющих основу питания обучающихся составляется в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.2660-10 и СанПиН 2.4.5.2409-08.

5.5. При организации питания учащихся в рационы питания включаются все группы продуктов (приложение 4).

5.6. В примерном меню учитывается рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи. При двухразовом и трехразовом питании распределение калорийности по приемам пищи в процентном отношении составляет: завтрак - 25%, обед - 35%, полдник - 15%

5.7. Ежедневно в рационах 2-3 - разового питания включается мясо, молоко, сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приемом пищи). Рыба, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты включаются 1 раз в 2-3 дня.

5.8. Завтрак состоит из закуски, горячего блюда, горячего напитка. В качестве закуски на завтрак используются сыр, салат, порционные овощи, фрукты, салаты из свежих овощей и фруктов, колбасные изделия (ограниченно) и т.п. Завтрак обязательно содержит горячее блюдо - мясное, рыбное, творожное, яичное, крупяное (молочно- крупяное). В завтрак широко используются молочные каши, в том числе с овощами и фруктами, разнообразные пудинги и запеканки.

5.9. Обед включает закуску, первое, второе (основное горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы) и сладкое блюдо. В качестве закуски используется салат из огурцов, помидоров, свежей или квашеной капусты, моркови, свеклы и т.п. с добавлением свежей зелени. Для улучшения вкуса в салат добавляются свежие или сухие фрукты: яблоки, чернослив, изюм и орехи.

На третье предусматривается напиток (соки, кисели, компоты из свежих или сухих фруктов, витаминизированные напитки промышленного производства), свежие фрукты.

5.10. В полдник в меню включается напиток (молоко, кисломолочные продукты, кисели, соки) с булочными или кондитерскими изделиями без крема.

5.11. Гигиенические показатели пищевой ценности продовольственного сырья и пищевых продуктов, используемых в питании детей и подростков, соответствуют Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.3.2.1078-01 "Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов».

5.12. Горячие блюда (супы, соусы, напитки) при раздаче имеют температуру не ниже 75°C, вторые блюда и гарниры – не ниже 65°C, холодные супы, напитки – не выше 14°C.

Согласно нормам СанПиН, каждый учащийся получает в школе 60 - 85% необходимых пищевых веществ.

5.13. Для обеспечения физиологической потребности в витаминах проводится дополнительное обогащение рационов питания микронутриентами, включающими в себя витамины и минеральные соли.

5.14. Витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника.

Подогрев витаминизированной пищи не допускается.

5.15. Замена витаминизации блюд выдачей поливитаминных препаратов в виде драже, таблетки, пастилки и других форм не допускается.

6. Рекомендации по использованию отдельных видов продуктов, в том числе повышенной биологической и пищевой ценности, обогащенных микронутриентами

6.1. В качестве основного источника белков в составе рациона питания детей и подростков используются молочные продукты, мясо, рыба, яйца. В состав рациона питания детей и подростков включаются продукты, обогащенные белком.

6.2. В качестве источника полиненасыщенных жирных кислот в питании детей и подростков используют кукурузное, подсолнечное масло. Растительные масла не используются для обжаривания (жарки и пассировки) продуктов и кулинарных изделий.

6.3. В качестве основного источника животных жиров в питании детей и подростков используются мясные и молочные продукты, в том числе масло коровье (используют несоленое сладко-сливочное масло, вологодское масло, ограничено - крестьянское и топленое масло). Запрещено использовать в питании детей и подростков масло с добавками гидрогенизированных растительных жиров.

6.4. В питании детей и подростков используется цельное молоко 2,5%-ной жирности, обогащенное витаминами, и молочные продукты, выработанные из натурального (невосстановленного) сырья.

6.5. В рацион питания детей и подростков включаются сыры твердых сортов с наименьшей жирностью (кроме сыров острых сортов), пластифицированные сырные массы, а также специализированные

плавленые сыры для детского и диетического питания, при производстве которых не используются фосфаты.

6.6. Поскольку молоко относится к продуктам повышенной эпидемической опасности, к его получению и переработке предъявляются повышенные требования. В питании учащихся запрещается использование молока в натуральном виде. Для достижения оптимальной температуры отпуска молока его за 1,5-2 часа до реализации извлекают из холодильной установки и оставляют на хранение при комнатной температуре.

6.7. В исключительных случаях допускается вместо молочных продуктов использование молочных консервов (высшего сорта). Так, сгущенное молоко используется в качестве соуса с творожными и мучными блюдами (не чаще одного раза в 3-4 недели). Сухое молоко используется при производстве хлебобулочных изделий, мучных кондитерских и некоторых кулинарных изделий.

6.8. Маргарины (сливочные с минимальным содержанием трансизомеров жирных кислот) используются в питании детей и подростков лишь ограниченно, в основном в составе булочных и мучных кондитерских изделий.

6.9. В питании детей и подростков не используются кулинарные жиры, свиное или баранье сало, другие тугоплавкие жиры.

6.10. Ограничивается использование в питании детей и подростков жирных видов мяса (птицы). В питании детей и подростков используется менее жирное мясо: говядина I категории, мясная свинина, мясо птицы и т.п. Из субпродуктов используется только сердце, язык, печень.

6.11. В питании детей и подростков не используются майонезы. Вместо майонезов при приготовлении салатов и холодных закусок используют растительное масло, а также стерилизованные и пастеризованные (термизированные) соусы на молочной (кисломолочной) или сырной основе.

6.12. В питании детей и подростков не применяется продовольственное сырье, изготовленное с использованием кормовых добавок, стимуляторов роста животных (в том числе гормональных препаратов), отдельных видов лекарственных средств, пестицидов, агрохимикатов и других опасных для здоровья человека веществ и соединений.

6.13. В составе пищевых продуктов, из которых формируются рационы питания детей и подростков, ограничивается использование пищевых добавок.

Исключается использование химических консервантов.

6.14. В качестве пряностей в составе пищевых продуктов используется свежая и сушеная зелень, белые корни (петрушка, сельдерей, пастернак), лавровый лист, укроп, корица; в небольших количествах - душистый перец, мускатный орех или кардамон.

6.15. Для тепловой обработки продуктов используется только варка, приготовление на пару, запекание, тушение, микроволновой и конвекционный нагрев. При производстве пищевых продуктов, предназначенных для использования в питании детей и подростков, не используют такой технологический процесс, как жарка.

6.16. Блюда из овощей урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды), не прошедших тепловую обработку, включаются в рацион питания учащихся только в период до 1 марта.

6.17. Производственный контроль за формированием рациона питания детей и подростков, его качественным и количественным составом, и формированием ассортимента пищевых продуктов, предназначенных для организации рационального питания учащихся, осуществляется специалистами, имеющими соответствующую профессиональную подготовку.

7. Документация по организации рационального питания

7.1. Организация рационального питания должна быть обеспечена следующей документацией:

- приказы об организации горячего питания, о постановке учащихся на льготное питание, о снятии с питания;
- списки учащихся из многодетных, малообеспеченных семей, имеющих право на льготное питание;
- табель ежедневного учёта учащихся, получающих льготное питание;
- ежемесячный отчёт о фактически отпущенном питании;
- ведомость на выдачу сухих пайков.

Приложение 1.**РЕКОМЕНДУЕМАЯ ФОРМА СОСТАВЛЕНИЯ ПРИМЕРНОГО МЕНЮ И ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

N реп.	Прием пищи, наименов ание блюда	Масса порци и	Пищевы е веществ а (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1	2	3															

Приложение 2.**ТАБЛИЦА ЗАМЕНЫ ПРОДУКТОВ ПО БЕЛКАМ И УГЛЕВОДАМ**

Наименование продуктов	Количес тво (нетто, г)	Химический состав			Добавить к суточному рациону или исключит ь
		белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Замена хлеба (по белкам и углеводам)					
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	
Хлеб ржаной простой	150	8,3	1,5	48,1	
Мука пшеничная 1 сорт	70	7,4	0,8	48,2	
Макароны, вермишель	70	7,5	0,9	48,7	
Крупа манная	70	7,9	0,5	50,1	
Замена картофеля (по углеводам)					
Картофель	100	2,0	0,4	17,3	
Свекла	190	2,9	-	17,3	
Морковь	240	3,1	0,2	17,0	
Капуста белокочанная	370	6,7	0,4	17,4	
Макароны, вермишель	25	2,7	0,3	17,4	

Крупа манная	25	2,8	0,2	17,9	
Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,4	
Хлеб ржаной простой	55	3,1	0,6	17,6	
Замена свежих яблок (по углеводам)					
Яблоки свежие	100	0,4	-	9,8	
Яблоки сушеные	15	0,5	-	9,7	
Курага (без косточек)	15	0,8	-	8,3	
Чернослив	15	0,3	-	8,7	
Замена молока (по белку)					
Молоко	100	2,8	3,2	4,7	
Творог полужирный	20	3,3	1,8	0,3	
Творог жирный	20	2,8	3,6	0,6	
Сыр	10	2,7	2,7	-	
Говядина (1 кат.)	15	2,8	2,1	-	
Говядина (2 кат.)	15	3,0	1,2	-	
Рыба (филе трески)	20	3,2	0,1	-	
Замена мяса (по белку)					
Говядина (1 кат.)	100	18,6	14,0		
Говядина (2 кат.)	90	18,0	7,5		Масло +6 г
Творог полужирный	110	18,3	9,9		Масло +4 г
Творог жирный	130	18,2	23,4	3,7	Масло-9 г
Рыба (филе трески)	120	19,2	0,7	-	Масло+13 г
Яйцо	145	18,4	16,7	1,0	
Замена рыбы (по белку)					
Рыба (филе трески)	100	16,0	0,6	1,3	
Говядина 1 кат.	85	15,8	11,9	-	Масло-11 г
Говядина 2 кат.	80	16,0	6,6	-	Масло -6 г
Творог полужирный	100	16,7	9,0	1,3	Масло -8 г
Творог жирный	115	16,1	20,7	3,3	Масло-20 г
Яйцо	125	15,9	14,4	0,9	Масло-13 г
Замена творога					
Творог полужирный	100	16,7	9,0	1,3	
Говядина 1 кат.	90	16,7	12,6	-	Масло -3 г
Говядина 2 кат.	85	17,0	7,5	-	
Рыба (филе трески)	100	16,0	0,6	-	Масло +9

					г
Яйцо	130	16,5	15,0	0,9	Масло -5 г
Замена яйца (по белку)					
Яйцо 1 шт.	40	5,1	4,6	0,3	
Творог полужирный	30	5,0	2,7	0,4	
Творог жирный	35	4,9	6,3	1,0	
Сыр	20	5,4	5,5	-	
Говядина 1 кат.	30	5,6	4,2	-	
Говядина 2 кат.	25	5,0	2,1	-	
Рыба (филе трески)	35	5,6	0,7	-	

Приложение 3

НОРМЫ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ В ЭНЕРГИИ И ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ РАЗНОГО ВОЗРАСТА

Название пищевых веществ	Усредненная потребность в пищевых веществах для обучающихся двух возрастных групп	
	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше
Белки (г)	77	90
Жиры (г)	79	92
Углеводы (г)	335	383
Энергетическая ценность(ккал)	2350	2713
Витамин В1 (мг)	1,2	1,4
Витамин В2 (мг)	1,4	1,6
Витамин С (мг)	60	70
Витамин А (мг рет. экв)	0,7	0,9
Витамин Е (мг ток. экв)	10	12
Кальций (мг)	1100	1200
Фосфор (мг)	1650	1800
Магний (мг)	250	300
Железо (мг)	12	17
Цинк (мг)	10	14
Йод (мг)	0,1	0,12

Приложение 4

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ СРЕДНЕСУТОЧНЫЕ НАБОРЫ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ВОСПИТАННИКОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста обучающихся, воспитанников
------------------------	---

	в г, ма, брутто		в г, ма, нетто	
	7 - 10	с 11 лет и	7 - 10	с 11 лет и
Хлеб ржаной (ржано-	80	120	80	120
Хлеб пшеничный	150	200	150	200
Мука пшеничная	15	20	15	20
Крупы, бобовые	45	50	45	50
Макаронные изделия	15	20	15	20
Картофель	250*	250*	188	188
Овощи свежие, зелень	350	400	280**	320**
Фрукты (плоды) свежие	200	200	185**	185**
Фрукты сухие, в т.ч. шиповник	15	20	15	20
Соки плодовоовощные, напитки	200	200	200	200
Мясо 1 категории	77	86 (105)	70	78
Шпация (крупы) 1 категории	40	60 (76)	35	53
Рыба-филе	60	80	58	77
Колбасные изделия	15	20	14,7	19,6
Молоко (2,5% и 3,2 % жирности)	300	300	300	300
Кисломолочные продукты	150	180	150	180
Творог (не более 9% жирности)	50	60	50	60
Сыр	10	12	9,8	11,8
Сметана (не более 15% жирн.)	10	10	10	10
Масло сливочное	30	35	30	35
Масло растительное	15	18	15	18
Яйцо диетическое	1 шт.	1 шт.	40	40
Сахар ***	40	45	40	45
Кондитерские изделия	10	15	10	15
Чай	0,4	0,4	0,4	0,4
Какао	1,2	1,2	1,2	1,2
Дрожжи хлебопекарные	1	2	1	2
Соль	5	7	5	7

Примечание:

* Масса брутто приводится для нормы отходов 25%.

** Масса нетто является средней величиной, которая может меняться в зависимости от исходного вида овощей и фруктов и сезона года. При формировании меню целесообразно обеспечивать выполнение натуральных норм питания в соответствии с данными, приведенными в столбце нетто.

*** В том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования продуктов промышленного выпуска, содержащих сахар (сгущенное молоко, кисели и др.) выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемом готовом продукте