

## **Основные требования к разработке меню для обучающихся в общеобразовательных организациях**

Здоровое питание является необходимым условием сохранения и укрепления здоровья детей, устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды и способности к обучению во все возрастные периоды их жизни.

В учреждениях для детей и подростков, организующих питание, разрабатывается рацион питания, предусматривающий формирование набора продуктов, предназначенных для питания детей в течение суток или иного фиксированного отрезка времени.

На основании сформированного рациона питания составляется примерное меню, включающее распределение перечня блюд, кулинарных, мучных, кондитерских и хлебобулочных изделий по отдельным приемам пищи (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин).

Примерное меню должно быть утверждено руководителем образовательной организации, а в случае привлечения предприятия общественного питания, примерное меню разрабатывается юридическим лицом или индивидуальным предпринимателем, обеспечивающим питание в образовательном учреждении, и согласовывается руководителем организации, в которой организуется питание детей.

## **Основные требования к разработке меню для обучающихся в общеобразовательных организациях**

1. Примерное меню разрабатывается с учетом сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам обучающихся (7 - 11 лет и 12 лет и старше).
2. Необходимо учитывать продолжительность пребывания обучающихся в общеобразовательном учреждении.
3. С учетом возраста обучающихся должны быть соблюдены требования по массе порций блюд, их пищевой и энергетической ценности, суточной потребности в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах и распределению в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи в зависимости от времени пребывания в организации.
4. В примерное меню рекомендуется включать следующую информацию: о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде. Подсчет суммарных объемов блюд, содержание пищевых веществ и энергии следует проводить по приемам пищи и в целом за день, для дальнейшего анализа средних показателей за цикл. 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 в использованных сборниках рецептур.
5. Рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи для школьников предполагает, что завтрак должен составлять 20-25% от суточной калорийности, обед - 30-35%, полдник - 10%-15% соответственно. Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/-5% при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать показателям, регламентированным действующими нормативными документами.

6. 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.

7. Интервалы между приемами пищи не должны превышать 3,5 - 4-х часов.

8. Питание обучающихся должно соответствовать принципам щадящего питания, предусматривающим использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, и исключать продукты с раздражающими свойствами.

9. Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами в эндемичных по недостатку отдельных микроэлементов регионах в меню должна использоваться специализированная пищевая продукция промышленного выпуска, обогащенные витаминами и микроэлементами, а также витаминизированные напитки промышленного выпуска.

10. Завтрак должен состоять из закуски, горячего блюда и горячего напитка, рекомендуется включать овощи, фрукты, ягоды, орехи, йогурты.

11. Обед должен включать закуску, первое, второе (основное горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы) и сладкое блюдо. В качестве закуски следует использовать салат из огурцов, помидоров, свежей или квашеной 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.

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

13. Фактический рацион питания должен соответствовать утвержденному примерному меню. В исключительных случаях допускается замена одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности.

14. Организации, осуществляющие питание детей в организованных коллективах, должны размещать в доступных для родителей и детей местах ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции и меню дополнительного питания с указанием наименования блюда, массы порции, калорийности порции, а также рекомендации по организации здорового питания детей.

Практика изучения примерных меню школ показала, что при составлении меню не всегда соблюдаются гигиенические требования по суммарным объемам блюд за завтраки и обеды, пищевой ценности и распределению в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи обучающихся. Реализация некоторых примерных меню не позволит в полном объеме обеспечить организм школьников витаминами (С, В1, В2, А) и микроэлементами (кальцием, фосфором, магнием, железом). Нередко в меню завтраков и обедов включаются кондитерские и колбасные изделия, что противоречит принципам здорового питания. Отмечается недостаток фруктов и овощей. Не всегда используется специализированная пищевая продукция промышленного выпуска, обогащенная витаминами и микроэлементами, а также витаминизированные напитки промышленного выпуска.