

АНО «Агентство здорового и социального питания» совместно со специалистами ФГБОУ ВО «МГУПП» (д.т.н., профессор Дубцов Г.Г. – профессор кафедры индустрии питания, гостиничного бизнеса и сервиса МГУПП, к.т.н., доцент Дыдыкин А.С. – доцент кафедры конструирования функциональных продуктов питания и нутрициологии МГУПП) разработано двухнедельное цикличное меню для организации обучающихся общеобразовательных организаций Ульяновской области, которое предоставляется на рассмотрение и утверждение руководителю Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Ульяновской области.

По данным Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Ульяновской области в регионе имеется 430 зданий школьных пищеблоков, из них – 259 пищеблоков сырьевые, 116 – доготовочные, 55 – раздаточные.

Представленное меню ориентировано на столовые общеобразовательных организаций, работающих на продовольственном сырье или на полуфабрикатах.

Основными нормативными документами, которыми руководствовались при разработке примерного цикличного меню являются:

- СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в образовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»;
- МР 2.3.1.2432-08 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения РФ» 2008 г.,
- СП 2.3.6.1079-01 «Санитарно–эпидемиологические требования к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья»;
- СП 2.3.6.2867 «Изменения и дополнения №4 к СП 2.3.6.1079-01 «Санитарно –эпидемиологические требования к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья» от 31 марта 2011»;
- Стандарт по организации социального питания Ульяновской области;
- МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций».
- Перечень нормативных документов и библиографические сведения на сборники рецептур и технические нормативы (Приложение 1)

Меню составлено на основе наиболее распространенных традиционных блюд, используемых в организации питания школьников.

Настоящее меню разработано с учетом наличия на территории Ульяновской области общеобразовательных организаций, оборудованных пищеблоками, работающими на продовольственном сырье или на полуфабрикатах, а также наличия требований в Федеральном законе №29-ФЗ от 02.01.2000 г. «О качестве и безопасности пищевых продуктов» об использовании для питания детей пищевых продуктов, производство которых соответствует требованиям, предъявляемым к производству специализированной пищевой продукции для питания детей.

В соответствии с пунктом 2.2 СанПиН 2.4.5.2409-08 столовые образовательных учреждений, работающие на продовольственном сырье или на полуфабрикатах - столовые, которые производят и (или) реализуют блюда в соответствии с разнообразным по дням недели меню. Объемно-планировочные и конструктивные решения помещений для организаций общественного питания образовательных учреждений должны соответствовать санитарно-эпидемиологическим требованиям, предъявляемым к организациям общественного питания, исключающие встречные потоки сырья, сырых полуфабрикатов и готовой продукции, использованной и чистой посуды, а также встречного движения посетителей и персонала.

Пунктом 2.3 СанПиН 2.4.5.2409-08 установлено, что столовых образовательных учреждений, работающих на продовольственном сырье и (или) полуфабрикатах, должны быть предусмотрены объемно-планировочные решения, набор помещений и оборудование, позволяющие осуществлять приготовление безопасной, и сохраняющей пищевую ценность, кулинарной продукции, и ее реализацию.

Для выполнения указанных требований рекомендуется обеспечить наличие необходимых производственных помещений и технологического оборудования в соответствии с Приложением 1 к СанПиН 2.4.5.2409-08. Наличие указанного перечня позволяет осуществлять обработку каждого типа сырья для дальнейшего изготовления кулинарной продукции.

Наименование производственного помещения	Оборудование
Склады	Стеллажи, подтоварники, среднетемпературные и низкотемпературные холодильные шкафы (при необходимости)
Овощной цех (первичной обработки овощей)	Производственные столы (не менее двух), картофелеочистительная и овощерезательная машины, моечные ванны (не менее двух), раковина для мытья рук
Овощной цех (вторичной обработки овощей)	Производственные столы (не менее двух), моечная ванна (не менее двух), универсальный механический привод или (и) овощерезательная машина, холодильник, раковина для мытья рук
Холодный цех	Производственные столы (не менее двух), контрольные весы, среднетемпературные холодильные шкафы (в количестве, обеспечивающем возможность соблюдения "товарного соседства" и хранения необходимого объема пищевых продуктов), универсальный механический привод или (и) овощерезательная машина, бактерицидная установка для обеззараживания воздуха, моечная ванна для повторной обработки овощей, не подлежащих термической обработке, зелени и фруктов, контрольные весы, раковина для мытья рук
Мясо-рыбный цех	Производственные столы (для разделки мяса, рыбы и птицы) - не менее трех, контрольные весы, среднетемпературные и, при необходимости, низкотемпературные холодильные шкафы (в количестве, обеспечивающем возможность соблюдения "товарного соседства" и хранения необходимого объема пищевых продуктов), электромясорубка, колода для разуба мяса, моечные ванны (не менее двух), раковина для мытья

	рук. В базовых предприятиях питания предусматривается наличие фаршемешалки и котлетоформовочного автомата
Помещение для обработки яиц	Производственный стол, три моечных ванны (емкости), емкость для обработанного яйца, раковина для мытья рук
Мучной цех	Производственные столы (не менее двух), тестомесильная машина, контрольные весы, пекарский шкаф, стеллажи, моечная ванна, раковина для мытья рук. В данном производственном помещении должны быть обеспечены условия для просеивания муки.
Доготовочный цех	Производственные столы (не менее трех), контрольные весы, среднетемпературные и низкотемпературные холодильные шкафы (в количестве, обеспечивающем возможность соблюдения "товарного соседства" и хранения необходимого объема полуфабрикатов), овощерезка, моечные ванны (не менее трех), раковина для мытья рук
Помещение для нарезки хлеба	Производственный стол, хлеборезательная машина, шкаф для хранения хлеба, раковина для мытья рук
Горячий цех	Производственные столы (не менее двух: для сырой и готовой продукции), электрическая плита, электрическая сковорода, духовой (жарочный) шкаф, электропривод для готовой продукции, электрокотел, контрольные весы, раковина для мытья рук
Раздаточная зона	Мармиты для первых, вторых и третьих блюд и холодильным прилавком (витриной, секцией)
Моечная для мытья столовой посуды	Производственный стол, посудомоечная машина, трехсекционная ванна для мытья столовой посуды, двухсекционная ванна - для стеклянной посуды и столовых приборов, стеллаж (шкаф), раковина для мытья рук
Моечная кухонной посуды	Производственный стол, две моечные ванны, стеллаж, раковина для мытья рук
Моечная тары	Двухсекционная моечная ванна
Производственное помещение буфета-раздаточной	Производственные столы (не менее двух), электроплита, холодильные шкафы (не менее двух), раздаточная, оборудованная мармитами; посудомоечная, раковина для мытья рук
Посудомоечная буфета-раздаточной	Трехсекционная ванна для мытья столовой посуды, двухсекционная ванна - для стеклянной посуды и столовых приборов, стеллаж (шкаф), раковина для мытья рук
Комната приема пищи	Производственный стол, электроплита, холодильник, шкаф, моечная ванна, раковина для мытья рук

При отсутствии необходимого перечня помещений и оборудования, а также в случае невозможности полностью исключить встречные потоки сырья, сырых полуфабрикатов и готовой продукции, использованной и чистой посуды, а также встречного движения посетителей и

персонала, представленное меню не рекомендуется использовать (в этом случае необходимо использовать меню, в котором используются полуфабрикаты промышленного производства).

Учитывая продолжительность пребывания обучающихся в образовательных учреждениях, перечень блюд, кулинарных, мучных, кондитерских и хлебобулочных изделий распределён по отдельным приёмам пищи – завтрак, обед, полдник. В зависимости от возраста обучающихся, в меню соблюдены правила по массе порций блюд, в соответствии с Приложением 3 СанПиН 2.4.5.2409-08 и учтено рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приёмам пищи согласно требованиям СанПиН 2.4.5.2409-08. Учтены рекомендации организации питания детей в возрасте 7-11 лет, обучающихся в начальной школе (1-4 классы), в соответствии с которыми энергетическая ценность завтрака должна составлять 400-550 ккал, обеда – 600-750 ккал.

Меню соответствует требованиям по пищевой и энергетической ценности блюд, суточной потребности в основных витаминах и микроэлементах для различных возрастных категорий обучающихся, в соответствии с таблицами 1 и 3 Приложения 4 к СанПиН 2.4.5.2409-08. В суточном рационе питания максимально учтено оптимальное соотношение пищевых веществ с расчетом на домашний прием пищи (ужин): белков, жиров и углеводов, что составляет соответственно 1:1:4 или в процентном отношении от калорийности, как 10-15%, 30-32% и 55-60%.

Ассортимент продуктов и блюд, включённых в меню достаточно разнообразен, блюда не повторяются в течение двух дней. Ежедневно в меню включены мясо, молоко, сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приемом пищи). С допустимой периодичностью в меню включены рыба, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты. Для реализации принципов здорового питания в рацион включены свежие овощи и фрукты, а также продукты и напитки, обогащённые микро- и макронутриентами.

В меню исключено использование продуктов и блюд, указанных в Приложении 7 к СанПиН 2.4.5.2409-08.

Основные принципы при составлении циклического меню:

- соответствие калорийности пищевого рациона суточным энергозатратам;
- соответствие химического состава, калорийности и объема (массы) рациона возрастным потребностям и особенностям организма;
- сбалансированное соотношение пищевых веществ в рационе (белков, жиров, углеводов, а так же белков и жиров растительного происхождения);
- правильная кулинарная обработка продуктов с целью сохранения биологической и пищевой ценности, высоких органолептических свойств и усвояемости пищевых веществ.

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 (СанПиН 2.4.5.2409-08, пункт 6.16), непродолжительное обжаривание используется только в качестве первого этапа тепловой обработки кулинарных изделий из мясного или рыбного фарша как обязательный этап тепловой обработки (М74, Организация питания, Могильный М.П.)

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 согласно таблицы замены пищевых продуктов (СанПиН 2.4.5.2409-08, приложение 6), что должно подтверждаться необходимыми расчетами.

Основные виды продовольственного сырья и полуфабрикатов (Приложение 2)

Ассортимент блюд и кулинарных изделий (Приложение 4)

В меню используется широкий ассортимент продуктов, в том числе различных овощей (кабачок, брокколи, цветная капуста, зеленый горошек, кукуруза), фруктов и ягод (компотная смесь, черная или красная смородина, клюква), зелень свежая или сухая (промышленного производства). При отсутствии свежих овощей и фруктов используют свежемороженые овощи и фрукты, плодоовощные заводского производства, при наличии санитарно-эпидемиологических разрешений.

В состав пищевых блюд включена только йодированная поваренная соль, с йодатом калия (KIO₃).

Должна строго соблюдаться транспортировка скоропортящихся продуктов в закрытой промаркированной таре. В теплое время года транспортировка происходит охлаждаемым изотермическим транспортом, что позволяет обеспечить непрерывную холодовую цепь, сохранение температурных режимов, указанных производителем.

Должны соблюдаться санитарно-гигиенические мероприятия: транспорт проходит ежемесячные обработки специализированными организациями и ежедневная санитарная обработка в конце рабочей смены разрешенными дезинфицирующими средствами.

Лица, сопровождающие продовольственное сырье и пищевые продукты в пути следования и выполняющие их погрузку и выгрузку, должны иметь санитарную одежду (халат, рукавицы и др), личную медицинскую книжку установленного образца с отметками о медицинском осмотре, результатах лабораторных исследований и прохождении гигиенической подготовки и аттестации.

Пищевые продукты, поступающие в учреждения, должны подвергаться строгому контролю - определяется внешний вид, запах, вкус, цвет, консистенция продуктов. Результаты оценки их при поступлении обязательно фиксируются в бракеражном журнале (СанПиН 2.4.5.2409-08, приложение 10).

Персонал пищеблока должен проходить ежеквартальные лекции и семинары, авторские курсы с привлечением специалистов, имеющих квалификационное образование не ниже инженера – технолога ОП, санитарного врача, товароведа – что позволяет постоянно повышать свои знания и умения применяемые на рабочих местах.

В примерном цикличном меню соблюдены требования СанПиН 2.4.5.2409-08, МР2.4.0179-20 по массе порционных блюд, их пищевой и энергетической ценности суточного потребления и основных витаминов и микроэлементов, расчет произведен по СанПиН 2.4.5.2409-08 (пункт 6.14, 6.15). В расчет принята пятидневная неделя по отдельным приемам пищи в пределах +/- 5%, что соответствует среднему проценту пищевой ценности.

Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии составляет: Завтрак – 20-25%, обед – 30-35%, полдник – 15%.

При отсутствии какого-либо продукта для сохранения пищевой ценности рациона допускается его замена в соответствии с таблицей взаимозаменяемости по действующему сборнику блюд и кулинарных изделий (СанПиН 2.4.5.2409- 08, приложение 6).

В целях С-витаминизации 3-х блюд вводится аскорбиновая кислота в соответствии с «Инструкция по проведению С-витаминизации питания» в расчете 5 мл на 1 порцию в зимнее время и 2,5 мл в летнее время, закладка проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом имеющим медицинское образование) (СанПиН 2.4.5.2409-08, пункт 9.4).

О проводимых в учреждении мероприятиях по профилактике витаминной недостаточности администрация образовательного учреждения должна информировать родителей обучающихся (СанПиН 2.4.5.2409- 08, пункт 9.7).

Наряду с основным питанием должно быть организовано дополнительное питание обучающихся через буфеты образовательных учреждений, реализующие мучные изделия собственного производства, кондитерские и булочные изделия в потребительской упаковке, в условиях свободного выбора и в соответствии с рекомендуемыми санитарными нормами (СанПиН 2.4.5.2409- 08, приложение 9).

Реализация напитков, воды, сока осуществляется через буфеты в потребительской упаковке емкостью не более 500 мл. Ассортимент дополнительного питания утверждается руководителем образовательного учреждения и согласовывается с руководителем Управления Федеральной Службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Ульяновской области.

В соответствии с методическими рекомендациями МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания для обучающихся общеобразовательных организаций» рекомендуется использовать следующие продукты и их характеристики для организации питания детей, в том числе и их соответствие ГОСТам на продукцию, предназначенную для питания детей.

№	Наименование пищевой продукции	Характеристики пищевой продукции
1.	абрикосы свежие	ГОСТ 32787/2014
2.	абрикосы сушеные без косточки (курага)	ГОСТ 32896-2014
3.	апельсины свежие	ГОСТ 34307/2017
4.	баклажаны свежие	ГОСТ 31821-2012
5.	бананы свежие	ГОСТ Р 51603-2000
6.	брусника быстрозамороженная	ГОСТ 33823-2016
7.	варенье	ГОСТ 34113-2017
8.	виноград сушеный	ГОСТ 6882-88.
9.	вишня быстрозамороженная	ГОСТ 33823-2016
10.	горох шлифованный: целый или колотый	ГОСТ 6201-68, с 01.11.2020 ГОСТ 28674-2019
11.	горошек зеленый быстрозамороженный	ГОСТ Р 54683-2011
12.	горошек зеленый консервированный	ГОСТ 34112-2017
13.	груши свежие	ГОСТ 33499/2015

14.	джем	ГОСТ 31712-2012
15.	зелень свежая (лук, укроп)	ГОСТ 34214-2017, ГОСТ 32856-2014
16.	йогурт или биоюгурт	ГОСТ 31981/2013
17.	кабачки (цукини) быстрозамороженные	ГОСТ Р 54683-2011
18.	кабачки свежие	ГОСТ 31822-2012
19.	какао-напиток витаминизированный быстрорастворимый	ГОСТ 108-2014
20.	капуста белокочанная свежая раннеспелая, среднеспелая, среднепоздняя и позднеспелая	ГОСТ Р 51809-2001
21.	капуста брокколи быстрозамороженная	ГОСТ Р 54683-2011
22.	капуста брюссельская быстрозамороженная	ГОСТ Р 54683-2011
23.	капуста квашеная	ГОСТ 34220-2017
24.	капуста китайская (пекинская) свежая	ГОСТ 34323-2017
25.	капуста свежая очищенная в вакуумной упаковке (белокочанная или краснокочанная)	ТУ изготовителя
26.	капуста цветная быстрозамороженная	ГОСТ Р 54683-2011
27.	капуста цветная свежая	ГОСТ 33952-2016.
28.	картофель продовольственный свежий	ГОСТ 7176-2017
29.	картофель свежий очищенный в вакуумной упаковке	ТУ изготовителя
30.	киви свежие	ГОСТ 31823/2012
31.	кисель	ГОСТ 18488-2000
32.	кислота лимонная	ГОСТ 908-2004
33.	клубника быстрозамороженная	ГОСТ 33823-2016
34.	клюква быстрозамороженная	ГОСТ 33823-2016
35.	икра овощная из кабачков	ГОСТ 2654-2017
36.	консервы рыбные	ГОСТ 7452-2014, ГОСТ 32156-2013
37.	крахмал картофельный	ГОСТ Р 53876-2010
38.	крупа гречневая ядрица	ГОСТ Р 55290-2012
39.	крупа кукурузная шлифованная	ГОСТ 6002-69
40.	крупа манная	ГОСТ 7022-97, с 01.11.2020 ГОСТ 7022-2019

41.	крупа овсяная	ГОСТ 3034-75
42.	крупа пшеничная	ГОСТ 276-60
43.	крупа пшено шлифованное	ГОСТ 572-2016
44.	крупа рис шлифованный)	ГОСТ 6292-93
45.	крупа ячменная перловая	ГОСТ 5784-60
46.	кукуруза сахарная в зернах, консервированная	ГОСТ 34114-2017
47.	лавровый лист	ГОСТ 17594-81
48.	лимоны свежие	ГОСТ 34307/2017
49.	лук репчатый свежий	ГОСТ 34306-2017
50.	лук репчатый свежий очищенный в вакуумной упаковке	ТУ изготовителя
51.	мак пищевой	ГОСТ Р 52533-2006
52.	макаронные изделия группы А (вермишель, лапша) яичные	ГОСТ 31743-2017
53.	малина быстрозамороженная	ГОСТ 33823-2016
54.	мандарины свежие (не ниже 1 сорта)	ГОСТ 34307/2017
55.	масло подсолнечное	ГОСТ 1129-2013
56.	масло сладко-сливочное несоленое	ГОСТ 32261-2013
57.	мед натуральный	ГОСТ 19792-2017
58.	молоко питьевое	ГОСТ 32252-2013, ГОСТ 31450-2013
59.	молоко цельное сгущенное с сахаром	ГОСТ 31688-2012
60.	молоко стерилизованное концентрированное	ГОСТ 3254/2017
61.	морковь столовая свежая	ГОСТ 32284-2013
62.	мука пшеничная хлебопекарная	ГОСТ 26574-2017
63.	мясо, замороженное в блоках — говядина, для детского питания	ГОСТ 31799-2012
64.	мясо индейки охлажденное, замороженное	ГОСТ Р 52820-2007
65.	натрий двууглекислый (сода пищевая)	ГОСТ 2156-76
66.	нектарины свежие	ГОСТ 34340/2017
67.	нектары фруктовые и фруктово-овощные	ГОСТ 32104-2013
68.	огурцы консервированные без добавления уксуса	ТУ производителя
69.	огурцы свежие	ГОСТ 33932-2016

70.	огурцы соленые стерилизованные (консервированные без добавления уксуса)	ГОСТ 34220-2017
71.	перец сладкий свежий	ГОСТ 34325-2017
72.	плоды шиповника сушеные	ГОСТ 1994-93
73.	повидло	ГОСТ 32099-2013
74.	полуфабрикаты мясные крупнокусковые бескостные	ГОСТ Р 54754-2011
75.	полуфабрикаты натуральные кусковые (мясокостные и бескостные) из мяса индейки охлажденные, замороженные	ГОСТ 31465-2012
76.	полуфабрикаты натуральные кусковые (мясокостные и бескостные) из мяса кур и мяса цыплят-бройлеров охлажденные, замороженные	ГОСТ 31465-2012
77.	редис свежий	ГОСТ 34216-2017
78.	рыба мороженая (треска, пикша, сайра, минтай, хек, окунь морской, судак, кефаль, горбуша, кета, нерка, семга, форель)	ГОСТ 32366-2013
79.	салат свежий (листовой, кочанный)	ГОСТ 33985-2016
80.	сахар-песок или сахар белый кристаллический	ГОСТ 33222-2015
81.	сахар-песок или сахар белый кристаллический порционный	ГОСТ 33222-2015
82.	свекла свежая очищенная в вакуумной упаковке	ТУ изготовителя
83.	свекла столовая свежая	ГОСТ 32285-2013
84.	сиропы на плодово-ягодном, плодовом или ягодном сырье (без консервантов) в ассортименте	ГОСТ 28499-2014
85.	слива свежая	ГОСТ 32286/2013
86.	сметана	ГОСТ 31452-2012
87.	смородина черная быстрозамороженная	ГОСТ 33823-2016
88.	соль поваренная пищевая выварочная йодированная	ГОСТ Р 51574-2018
89.	субпродукты - печень	ГОСТ 31799-2012
90.	сухари панировочные из хлебных сухарей высшего сорта	ГОСТ 28402-89
91.	сыры полутвердые	ГОСТ 32260-2013
92.	творог (не выше 9% жирности)	ГОСТ 31453-2013
93.	томатная паста или томатное пюре без соли	ГОСТ 3343-2017
94.	томаты свежие	ГОСТ 34298-2017

95.	тушки цыплят-бройлеров потрошенные охлажденные, замороженные	ГОСТ Р 52306-2005
96.	фасоль продовольственная белая или красная	ГОСТ 7758-75
97.	фруктовая смесь быстрозамороженная	ГОСТ 33823-2016
98.	фрукты косточковые сушеные (чернослив)	ГОСТ 32896-2014
99.	хлеб белый из пшеничной муки	ГОСТ 26987-86, ГОСТ 31752-2012.
100.	хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	ГОСТ 31752-2012, ГОСТ 31807-2018, ГОСТ 26983-2015
101.	хлеб зерновой	ГОСТ 25832-89
102.	хлеб из муки пшеничной хлебопекарной, обогащенный витаминами и минералами	ТУ изготовителя
103.	хлопья овсяные (вид геркулес, экстра.)	ГОСТ 21149-93
104.	чай черный байховый в ассортименте	ГОСТ Р 32573-2013
105.	черешня свежая	ГОСТ 33801/2016
106.	яблоки свежие	ГОСТ 34314/2017
107.	ядро ореха грецкого	ГОСТ 16833-2014
108.	яйца куриные столовые	ГОСТ 31654-2012