

Утверждены
руководителем Роспотребнадзора,
Главным государственным санитарным
врачом России 12.11.2015

Методические рекомендации
«Организация питания детей дошкольного и школьного
возраста в организованных коллективах»

(извлечения)

3.7. При организации питания детей школьного возраста, обучающихся в образовательных учреждениях, следует иметь в виду следующие основные медико-биологические требования:

а) рацион должен состоять из завтрака и обеда и обеспечивать 20–25% и 30–35% суточной потребности в энергии соответственно, а по содержанию белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и микроэлементов завтрак и обед в сумме должны обеспечивать 55–60% рекомендуемых суточных физиологических норм потребности;

б) рационы должны быть дифференцированы по своей энергетической ценности, содержанию белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и микроэлементов в зависимости от возраста детей (для 7–11 лет и 11–18 лет);

в) необходимо соблюдение режима питания — завтрак перед уходом в школу, второй завтрак в школе (в 10:00–11:00) для восполнения энергозатрат и запасов пищевых веществ, интенсивно расходуемых в процессе обучения, обед (дома или в школе), полдник и ужин (не позднее чем за 2 часа до сна).

3.8. В примерном меню должно учитываться рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи. Рекомендуемое потребление белков, жиров, витаминов и минеральных веществ (завтрак, обед) в образовательных учреждениях детьми 7–18 лет должно составлять 55–60% от суточной потребности.

Распределение в процентном отношении потребления энергии по приемам пищи детьми 7–18 лет, обучающимися в образовательных учреждениях

Прием пищи	Доля суточной потребности в энергии, % <*>
Завтрак	20–25
Обед	30–35
Полдник	10
Ужин	25–30
<*> Рекомендуемое потребление белков, жиров, витаминов и минеральных веществ детьми (завтрак, обед) в образовательных учреждениях должно составлять 55–60% от суточной потребности.	

При увеличении умственных и физических нагрузок допускается увеличение калорийности рационов питания детей в соответствии с нагрузками (кадетские школы, школы олимпийского резерва и др.).

3.9. Организация питания детей в организованных коллективах регламентируется СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» и СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в образовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Соблюдение требований, содержащихся в указанных документах, обеспечивает санитарно-микробиологическую и санитарно-химическую безопасность питания детей дошкольного возраста в организованных коллективах и пищевую ценность рациона, достаточную для нормального развития организма ребенка дошкольного и школьного возраста.

3.10. Продукты, используемые в питании детей в детских организованных коллективах, должны быть качественными, безопасными и соответствовать требованиям действующего законодательства. Питание должно быть щадящим как по способу приготовления (ограничение жареных блюд), так и по своему химическому составу (ограничение пищевых добавок, поваренной соли, специй и др.) .

<...>

Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов для организации питания детей 7–11 лет и 11–18 лет в организованных коллективах

Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста детей, г, мл, нетто	
	7–11 лет	11–18 лет
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный, пшеничный, ржаной)	230	320
Мука пшеничная	15	20
Крупы, бобовые	45	50
Макаронные изделия	15	20
Картофель	190	190
Овощи, зелень (в том числе сезонные)	280	320
Фрукты свежие	185	185
Фрукты сухие, плоды (в том числе шиповник)	15	20
Соки фруктовые, плодовоовощные, напитки витаминизированные (в том числе инстантные)	200	200
Мясо (говядина, нежирная свинина, баранина и др.)	70	78
Мясо птицы <*>	35	53
Рыба, в том числе сельдь слабосоленая	58	77
Колбасные изделия <*>	15	20

Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста детей, г, мл, нетто	
	7–11 лет	11–18 лет
Молоко (2,5–3,2% жирности)	300	300
Кисломолочные напитки (2,5–3,2% жирности)	150	180
Творог (5–9% жирности)	50	60
Сыр	10	12
Сметана (10–15% жирности)	10	10
Масло сливочное	30	35
Масло растительное (подсолнечное, кукурузное, соевое)	15	18
Яйцо (не ниже 1-й категории)	40	40
Сахар <***>	40	40
Кондитерские изделия	10	15
Чай	0,6	0,6
Какао, кофейный напиток	2	2
Дрожжи хлебопекарные	1	2
Мука картофельная (крахмал)	3	3
Соль	5	6

<*> Возможна замена на мясо других видов животных в эквивалентных количествах.

<***> Не являются обязательными продуктами для питания детей.

<****> 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 соответствии с его количеством, поступающим в составе используемого готового продукта.

3.15. Ежедневно в рационы питания детей следует включать мясо, молоко, сливочное и растительное масло, кисломолочные напитки, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приемом пищи). Рыбу, яйца, сыр, творог можно включать один раз в 2–3 дня. Колбасные изделия не являются обязательными продуктами для питания детей.

3.16. Большое значение в настоящее время имеет совершенствование ассортимента продуктов, применяемых в питании детей в организованных коллективах, в направлении замены импортных продуктов на продукты отечественного производства, не уступающих (или даже

превосходящих их) по основным показателям пищевой ценности, в особенности по содержанию критически важных нутриентов.

3.17. В настоящих методических рекомендациях представлен ассортимент мясных, рыбных продуктов, овощей, фруктов, кондитерских изделий.

<...>

Рекомендуемый ассортимент основных пищевых продуктов для использования в питании детей в организованных коллективах

Наименование продуктов	Пояснения
Мясо и мясопродукты	Говядина I категории. Нежирные сорта свинины и баранины. Мясо птицы <*> охлажденное (цыплята, курица, индюшка). Конина. Оленина. Субпродукты говяжьи (печень)
Рыба	Треска, горбуша, лосось, хек, минтай, сельдь (соленая)
Яйца	Куриные, не ниже I категории
Молоко и молочные продукты	Молоко (2,5–3,2% жирности), пастеризованное, стерилизованное, сухое. Сгущенное молоко (цельное и с сахаром), сгущенное вареное молоко. Творог 5–9%-й жирности. Творог и творожные изделия промышленного выпуска в мелкоштучной упаковке. Сыр неострых сортов. Сметана (10–15%-й жирности) — после термической обработки. Кисломолочные напитки промышленного выпуска: кефир, йогурты, простокваша, ряженка, варенец, бифидок
Пищевые жиры	Сливочное масло (72,5, 82,5% жирности). Растительное масло (подсолнечное, кукурузное, соевое)
Кондитерские изделия	Галеты, печенье, крекеры, вафли, пряники, сушки. Джемы, варенье, повидло, мед — промышленного выпуска
Овощи	Овощи свежие: картофель, капуста белокочанная, капуста краснокочанная, капуста морская, морковь, свекла, лук (зеленый и репчатый), чеснок (с учетом индивидуальной переносимости), корни белые сушеные
	Овощи сезонные: огурцы, томаты, цветная капуста, брокколи, перец сладкий, кабачки, баклажаны, патиссоны, петрушка, укроп, листовой салат, щавель, шпинат, сельдерей, репа, редис, редька, тыква, в том числе быстрозамороженные (отечественного производства)

Наименование продуктов	Пояснения
Бобовые	
Фрукты	Яблоки, груши. Сезонные фрукты: слива, персики, абрикосы, ягоды. Фрукты сухие (плоды) и быстрозамороженные для приготовления напитков
Соки и напитки	Соки и нектары промышленного выпуска (осветленные и с мякотью). Напитки промышленного выпуска на основе натуральных фруктов. Витаминизированные напитки промышленного выпуска. Кофе (суррогатный), какао, чай
Консервы	Говядина тушеная (в виде исключения при отсутствии мяса) для приготовления первых блюд. Лосось, сайра. Баклажанная и кабачковая икра. Зеленый горошек. Кукуруза сахарная. Фасоль стручковая консервированная. Томаты и огурцы соленые. Томатная паста, томат-пюре для приготовления первых и вторых блюд
Хлеб	Ржаной, пшеничный или из смеси муки
Крупы	Рис, овсяная, гречневая, пшено, кукурузная, ячневая и др.
Макаронные изделия	
Мука картофельная (крахмал)	
Соль поваренная йодированная	

<*> При отсутствии охлажденного мяса птицы возможна замена на мясо других видов животных в эквивалентных количествах.