

ПАМЯТКА по составлению примерного циклического меню

1. Примерное циклическое меню составляется с учетом сезонности и возрастных групп обучающихся: 7 – 11 лет; 11 и старше.

2. Необходимо составлять примерное меню на 10 или 14 дней в соответствии с рекомендуемой формой:

№ рец.*	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

*Обязательно сделать ссылку на рецептурный справочник и указать номер рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий, в соответствии со сборником.

3. Наименование блюда в меню должно строго соответствовать наименованию выбранной рецептуры.

4. Обязательно в графе 2 учитывать интервалы между приемами пищи, которые не должны превышать 3,5 – 4-х часов.

5. Масса порций блюд должна соответствовать прилагаемой таблице:

Название блюд	Масса порций в граммах для обучающихся двух возрастных групп	
	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше
Каша, овощное, яичное, творожное, мясное блюдо	150-200	200-250
Напитки (чай, какао, сок, компот, молоко, кефир и др.)	200	200
Салат	60-100	100-150
Суп	200-250	250-300
Мясо, котлета	80-120	100-120
Гарнир	150-200	180-230
Фрукты	100	100

6. Соотношение пищевых веществ (белки, жиры, углеводы) должно составлять 1:1:4.

7. Распределение калорийности по приемам пищи в процентном отношении должно составлять: завтрак - 25%, обед - 35%, полдник - 15% (для обучающихся во вторую смену - до 20-25%), ужин - 25%.

8. При круглосуточном пребывании обучающихся, при пятиразовом питании: завтрак - 20%, обед - 30-35%, полдник - 15%, ужин - 25%, второй ужин - 5-10%. При организации шестиразового питания: завтрак - 20%, второй завтрак - 10%, обед - 30%, полдник - 15%, ужин - 20%, второй ужин - 5%.

9. Пищевая и энергетическая ценность, потребность в основных витаминах и микроэлементах должна соответствовать возрасту обучающихся:

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
Иод (мг)	0,1	0,12

10. Соотношение кальция к фосфору должно составлять 1:1,5.

11. Необходимо соблюдать принцип щадящего питания (варка, приготовление на пару, тушение, запекание).

12. Не допускать повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в последующие 2-3 дня.

13. Приемы пищи должны включать в себя:

- завтрак – закуска, горячее блюдо и горячий напиток;
- обед - закуска, первое, второе (основное горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы) и сладкое блюдо;
- полдник - молочный продукт и выпечка или кондитерские изделия без крема;
- ужин - овощное (творожное) блюдо или каша; основное второе блюдо (из мяса, рыбы или птицы) и напиток.

14. Строго соблюдать требования по взаимозаменяемости продуктов.

Памятка разработана в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Примечание: в соответствии с требованиями Федерального закона «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 30.03.1999г. №52-ФЗ и Федерального закона «О качестве и безопасности пищевых продуктов» от 02.01.2000г. №29-ФЗ юридические лица или индивидуальные предприниматели при обеспечении и (или) организации питания, независимо от форм собственности и профиля производства, с целью определения в пищевых продуктах пищевой ценности (белков, жиров, углеводов,

калорийности) и подтверждения безопасности приготовляемых блюд на соответствие их гигиеническим требованиям, предъявляемым к пищевым продуктам, а также для подтверждения безопасности контактирующих с пищевыми продуктами предметов производственного окружения должны проводить лабораторные и инструментальные исследования.

Учитывая требования п.14.12. СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» определение порядка и объема проводимых лабораторных и инструментальных исследований устанавливается юридическим лицом или индивидуальным предпринимателем, обеспечивающим и (или) организующим питание.