**Пояснительная записка**

**к меню основного (организованного) питания (завтрак, обед), разработанному для обеспечения питанием** **детей, обучающихся в общеобразовательных организациях**

**1. Основные направления реализации принципов здорового питания, установленных Федеральным законом «О качестве и безопасности пищевых продуктов» от 02.01.2000 № 29-ФЗ, при нормировании питания**

При разработке типового меню основного (организованного) питания (Далее – основное меню) для обеспечения питанием детей в организованных детских коллективах учитываются принципы здорового питания, установленные Федеральным законом **от 02.01.2000 № 29-ФЗ**,на основе способов их реализации, представленных в таблице 1.

Таблица 1

| № п/п | Принципы | Способ реализации |
| --- | --- | --- |
| 1 | Обеспечение приоритетности защиты жизни и здоровья потребителей пищевых продуктов по отношению к экономическим интересам индивидуальных предпринимателей и юридических лиц, осуществляющих деятельность, связанную с обращением пищевых продуктов. | Выполнение натуральных норм обеспечения питанием детей является обязательным. Устанавливаемая учредителями образовательных организаций стоимость питания (независимо от способа организации питания) должна обеспечивать выполнение таких норм и устанавливаемых требований к безопасности и качеству пищевых продуктов для питания детей. |
| 2 | Соответствие энергетической ценности ежедневного рациона энергозатратам.  Соответствие химического состава ежедневного рациона физиологическим потребностям человека в макронутриентах (белки и аминокислоты, жиры и жирные кислоты, углеводы) и микронутриентах (витамины, минеральные вещества и микроэлементы, биологически активные вещества). | Нормы обеспечения питанием детей должны соответствовать установленным нормам физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах. |
| 3 | Наличие в составе ежедневного рациона пищевых продуктов со сниженным содержанием насыщенных жиров (включая трансизомеры жирных кислот), простых сахаров и поваренной соли, а также пищевых продуктов, обогащенных витаминами, пищевыми волокнами и биологически активными веществами. | Данное требование должно учитываться исходя из региональных показателей фактического питания населения, характеризующих недостаточное (или избыточное) потребление отдельных макро- и микронутриентов (нормы питания в образовательных организациях должны максимально компенсировать проблемы фактического питания населения), а также при установлении требований к безопасности и качеству пищевых продуктов для питания детей |
| 4 | Обеспечение максимально разнообразного здорового питания и оптимального его режима. | С целью реализации данного принципа осуществляется разработка типового распределения блюд и продуктов питания норм обеспечения по приемам пищи. |
| 5 | Применение технологической обработки и кулинарной обработки пищевых продуктов, обеспечивающих сохранность их исходной пищевой ценности. | Обеспечивается за счет разработки и внедрения нормативов оснащения школьных пищеблоков современным оборудованием, а также разработки сборников рецептур приготовления блюд на основе современных технологий и с учетом установленных норм обеспечения питанием детей. |

**2.** **Требования к разработке основного меню (завтрак, обед) для обеспечения питанием детей, обучающихся в общеобразовательных организациях**

Основное меню разработано для обучающихся возрастных групп 7-11 лет в соответствии с установленными нормам физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах (СанПиН 2.3/2.4.3590-20):

* нормы физиологической потребности на завтрак и обед учтены по основным пищевым веществам и энергосодержанию в размере 20-25% (на завтрак), 30-35% (на обед), от среднесуточных показателей, установленных СанПиН 2.3/2.4.3590-20;
* учтены проблемы фактического питания населения по результатам исследований структуры питания и пищевого статуса детей и подростков, проведенных ФГБНУ «ФИЦ питания» и отраженные в методических рекомендациях МР 2.4.5.0107-15;
* масса порций, суммарные массы блюд, распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи в пределах показателей, установленных СанПиН 2.3/2.4.3590-20;
* выполнение натуральных норм достигнуто с учетом разрешенных СанПиН 2.3/2.4.3590-20 замен по группам пищевых продуктов.
* При разработке основного меню учтены положения СанПиН 2.3/2.4.3590-20:

«VIII. Особенности организации общественного питания детей

8.1. При формировании рациона здорового питания и меню при организации общественного питания детей в организациях, осуществляющих образовательную деятельность…… должны соблюдаться следующие требования:

8.1.4. Меню разрабатывается на период не менее двух недель (с учетом режима организации) для каждой возрастной группы детей (в приложении 8 к настоящим Правилам).

Питание детей должно осуществляться в соответствии с утвержденным основным меню.

Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (приложение № 11 к настоящим Правилам).

8.1.5. Меню допускается корректировать с учетом климатогеографических, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, **при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания детей основных пищевых веществ**».

При реализации меню возможны обоснованные замены в пределах структуры меню. Например, вместо курицы может применяться индейка, вместо говядины – баранина, (с внесением корректировок в технологическую документацию), вместо сырников - творожная запеканка, и т.п. При практическом применении типового основного меню на местах необходимо учитывать специфику образовательной организации: численность питающихся, наличие и квалификацию персонала, наличие и тип оборудования, режим работы организации, логистику и так далее. Исходя из специфики, в конкретной образовательной организации в рамках структуры типового меню целесообразно планировать блюда, которые по трудоемкости, возможно приготовить силами имеющегося персонала на имеющемся оборудовании.

Замена рыбных блюд (по причине низкой поедаемости) на мясные блюда, блюда из птицы допускается в исключительных случаях, только по оформленному решению образовательной организации (учредителя).

Меню может быть улучшено (путем увеличения выходов блюд, дополнительной выдачи фруктов, применения более дорогих сортов рыбы и иных продуктов) за счет экономии средств субсидии в случаях полного или частичного перевода обучающихся общеобразовательных организаций на карантин и/или дистанционный формат обучения, введения дополнительных каникулярных периодов с целью профилактики случаев заболевания обучающихся новой коронавирусной инфекцией или иными инфекционными и вирусными заболеваниями, болезни и отсутствия на занятиях по иным причинам отдельных обучающихся, используемой на обеспечение повышения качества и наполнения предоставляемого рациона питания и/или увеличения кратности предоставления бесплатного горячего питания обучающимся 1-4 классов (сверх одного раза в день).

Приложенные к меню технико-технологические карты разработаны в соответствии с ГОСТ 31987-2012 и сборниками рецептур для обучающихся во всех общеобразовательных организаций, ред. Могильный М.П., изд. ДеЛи плюс, 2017, сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся общеобразовательных организаций, ред. Кучма В.Р, изд. Научный центр здоровья детей, 2016г. Дополнительные сведения для включения в ТТК (например, технологические детали и описания процесса связанные с квалификацией поваров, наличия оборудования) разрабатываются на конкретном предприятии общественного питания.

Сборники, используемые при разработке меню:

- Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А Тутельяна – М.: ДеЛи плюс, 2017;

- Сборник технических нормативов. ФГАУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы – М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016.

Аббревиатура М - означает, что блюдо из сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А Тутельяна – М.: ДеЛи плюс, 2017;

Аббревиатура К - блюдо из сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы – М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016.

При практическом применении меню может использоваться любое, принятое в организации обозначение рецептур. Также могут использоваться рецептуры любых иных сборников, в том числе собственные рецепты блюд, при условии подтверждения безопасности и качества блюд.

В целях улучшения поедаемости блюд из печени в проект меню включено авторское блюдо – призер всероссийского конкурса поварского искусства «Школьный шеф», котлеты из говядины и печени. Технико-технологическая карта на данное блюдо прилагается.

Расчет химико-энергетического состава блюд произведен в соответствии со сборником: Химический состав и калорийность российских пищевых продуктов под редакцией И.М. Скурихина и В.А. Тутельяна: Справочник. – М.:, ДеЛи плюс, 2012.

В целях выполнения мероприятий по снижению потребления соли, сахара, жиров, соответствию нормам СанПиН 2.3./2.4 в рецептуры блюд из вышеуказанных сборников внесены коррективы, изменения отражены в прилагаемых технико-технологических картах.

Меню разработано для осенне-зимнего периода, варианты замены блюд для весеннего периода обеспечения (до поступления овощей нового урожая). В таблице приведены примеры допустимых замен блюд на равноценные.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование типа блюда** | **Выход не менее, г** | **Пример допустимых замен блюд** |
| Порционное блюдо | 10 | Масло сливочное |
| Сыр полутвердый |
| Ветчина |
| Яйцо вареное |
| Каши (супы) молочные, в том числе с фруктами свежими или сушеными | 150 | Каша молочная манная |
| Каша пшенная молочная |
| Каша пшеничная молочная |
| Каша рисовая молочная |
| Каша овсяная молочная |
| Каша гречневая молочная |
| Каша пшенная молочная |
| Каша из смеси круп молочная |
| Хлопья кукурузные, пшеничные с молоком |
| Мюсли с молоком |
| Каша вязкая молочная овсяная с ягодами |
| Суп молочный с крупой |
| Суп молочный с макаронными изделиями |
| Блюда из творога, в том числе с поливкой, соусом | 150 | Запеканка творожная с соусом |
| Запеканка рисовая с творогом и изюмом с соусом |
| Сырники из творога с соусом |
| Пудинг из творога (запеченный) с соусом |
| Вареники с творогом отварные с соусом |
| Вареники ленивые с соусом |
| Запеканка творожено - морковная с соусом |
| Блюда из яиц, в том числе с сыром, картофелем, овощами | 150 | Омлет натуральный |
| Фритатта с ветчиной |
| Фритатта с картофелем и сыром |
| Фритатта с помидорами |
| Фритатта со шпинатом |
| Омлет с сыром |
| Омлет со шпинатом |
| Омлет с картофелем |
| Холодные закуски (салаты, винегреты, икра овощная) | 60 | Салат морковный |
| Салат из моркови с сыром |
| Салат из свеклы с сыром |
| Салат из свеклы с черносливом |
| Салат из белокочанной капусты |
| Салат Витаминный /1 вариант/ |
| Салат Витаминный /2 вариант/ |
| Винегрет овощной |
| Салат из овощей с кукурузой |
| Салат Осенний |
| Салат овощной с яблоками |
| Салат из цветной капусты, помидоров и зелени |
| Салат картофельный с кукурузой и морковью |
| Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком |
| Салат из морской капусты с овощами |
| Салат из морской капусты |
| Винегрет овощной с морской капустой |
| Салат из свежих помидоров и огурцов |
| Салат из свежих помидоров и перца сладкого |
| Салат из свежих огурцов |
| Салат из свежих помидоров |
| Салат из белокочанной капусты с огурцами |
| Салат из белокочанной капусты с кукурузой |
| Салат из свеклы с соленым огурцом |
| Салат из свеклы с зеленым горошком |
| Салат картофельный с морковью и зеленым горошком |
| Икра свекольная |
| Икра кабачковая |
| Помидоры свежие порционные |
| Огурцы свежие порционные |
| Огурцы соленые порционные |
| Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники | 200 | Рассольник Ленинградский с крупой |
| Суп с крупой и томатом |
| Суп с макаронными изделиями |
| Суп картофельный с крупами |
| Суп Крестьянский с крупами |
| Суп картофельный с макаронами |
| Рассольник домашний |
| Суп из овощей |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками |
| Суп картофельный с клецками |
| Суп картофельный с бобовыми |
| Щи, борщи | 200 | Борщ из свежей капусты с картофелем |
| Борщ |
| Борщ с фасолью и картофелем |
| Борщ с картофелем |
| Щи из свежей капусты |
| Щи зеленые |
| Щи из квашеной капусты |
| Блюда из мяса птицы (порционные и мелкопорционные) в том числе с соусом | 90 | Куриное филе тушеное в сметанном соусе |
| Гуляш из курицы |
| Курица в сырном соусе |
| Куры запеченные |
| Курица, тушеная с овощами |
| Куриное филе запеченное |
| Куры отварные |
| Наггетсы курные |
| Гуляш из индейки |
| Блюда из мяса птицы (рубленные), в том числе с соусом | 90 | Котлеты, биточки, шницели из куриного филе |
| Суфле из отварной птицы |
| Фрикадельки куриные |
| Биточки куриные |
| Котлеты куриные |
| Купаты куриные |
| Фрикадельки из филе индейки |
| Котлеты, биточки, шницели из филе индейки |
| Блюда из мяса птицы с крупами, овощами, картофелем | 240 | Плов из мяса птицы (курица, индейка) |
| Жаркое с курицей |
| Рагу из мяса птицы (курица, индейка) |
| Блюда из мяса (порционные и м и мелкопорционные) в том числе с соусом | 90 | Гуляш |
| Бефстроганов |
| Азу |
| Говядина тушеная в кисло-сладком соусе |
| Мясо тушеное (свинина) |
| Говядина тушеная в сметане |
| Блюда из мяса (рубленные), в том числе с соусом | 90 | Тефтели мясные |
| Зразы мясные |
| Соус болоньезе |
| Котлеты, биточки, шницели из мяса |
| Фрикадельки мясные |
| Блюда из мяса с крупами, овощами, картофелем | 200 | Плов из отварной говдяны |
| Жаркое по домашнему |
| Запеканка картофельная с мясом и субпродуктами |
| Голубцы с мясом и рисом |
| Пельмени |
| Макаронник к мясом |
| Блюда из рыбы, в том числе с соусом | 90 | Котлеты, биточки, шницели из рыбы |
| Тефтели рыбные |
| Фрикадельки рыбные (горбуша) |
| Котлета морячок |
| Суфле рыбное |
| Рыба (филе) запеченная в сметанном соусе |
| Поджарка из рыбы (горбуша) |
| Рыба (горбуша), запеченная под молочным соусом |
| Стрипсы из рыбы |
| Сельдь с картофелем |
| Рыба, тушеная в томате с овощами |
| Рыба (филе) запеченая |
| Рыба (филе) припущенная |
| Гарниры из круп, бобовых и макаронных изделий | 150 | Рис отварной |
| Каша гречневая рассыпчатая |
| Каша пшеничная рассыпчатая |
| Рис припущенный с овощами |
| Каша перловая с овощами |
| Макаронные изделия отварные |
| Макароны, запеченные с сыром |
| Макароны с томатом |
| Пюре из бобовых |
| Гарниры из картофеля, в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов | 150 | Картофель отварной с зеленью |
| Картофель, тушеный с луком |
| Картофельное пюре |
| Картофель и овощи, тушеные в соусе |
| Картофель по-деревенски |
| Котлеты картофельные |
| Гарниры из овощей | 150 | Рагу овощное |
| Капуста тушеная |
| Брокколи отварная |
| Овощи тушеные |
| Кабачки (тыква) тушеные в сметане |
| Овощи припущенные с маслом |
| Напитки горячие молокосодержащие | 200/11 | Какао |
| Кофейный напиток злаковый (ячменный) |
| Кофейный напиток с цикорием |
| Молоко кипяченое |
| Чай с молоком |
| Напитки горячие | 200/11 | Чай с сахаром |
| Чай с сахаром и лимоном |
| Чай фруктово-ягодный |
| Чай с вареньем |
| Компоты (напитки, кисели) из свежих фруктов или ягод, сухофруктов | 200/11 | Компот из ягод свежезамороженных |
| Компот из свежих плодов |
| Кисель ягодный |
| Морс из ягод свежезамороженных |
| Компот из сухофруктов |
| Напиток из шиповника |
| Напиток из шиповника с изюмом |
| Сок фруктовый |
| Сок овощной |
| Нектар фруктовый |
| Хлеб из пшеничной муки, ржаной муки, хлеб ржано-пшеничный | 20 | Хлеб ржано-пшеничный бездрожжевой на молочной закваске |
| Хлеб пшеничный |
| Хлеб ржаной |
| Хлеб ржано-пшеничный |
| Хлеб пшеничный йодированный |
| Хлеб ржаной йодированный |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный |
| Булочка с кунжутом |
| Булочка с маком |
| Булочка с орехами |
| Булочка с добавлением овощного пюре |
| Батон йодированный с кунжутом |
| Батон йодированный |
| Фрукты по сезону | 100 | Яблоко |
| Груша |
| Банан |
| Слива |
| Королек |
| Апельсин |
| Мандарин |
| Киви |