

Рекомендации по анализу организации питания детей и подростков в
организованных коллективах Ставропольского края
Текст правового акта по состоянию на август 2012 года

Утверждаю
Главный врач ФГУ
"Центр госсанэпиднадзора
в Ставропольском крае"
Н.Г.КОВАЛЕВ
21.11.2003

от 23.11.2003
N 4107-06/04

Одной из важнейших социальных проблем, требующих принятия срочных мер, является организация рационального питания детей. В последние годы отмечаются серьезные трудности в организации питания детей в образовательных учреждениях. Приватизация столовых и реорганизация системы общественного питания в сочетании со значительным ростом цен на продукты питания привели к сокращению числа школьников, получающих горячее питание в школах, особенно среди учащихся старших классов.

Недостаточное поступление в растущий организм ребенка белков, кальция, железа, витаминов, растительных масел приводит к росту числа заболеваний желудочно-кишечного тракта школьников, анемий, общему ухудшению состояния здоровья учащихся. Важную роль в возникновении заболеваний играет не только нарушение режима питания, но и его качество (включение в состав школьных рационов питания некачественных пищевых жиров, консервов, продуктов, не обладающих высокой пищевой ценностью, большого количества кондитерских изделий).

Более 70% учащихся Ставропольского края питаются за счет средств родителей. Основные дотации на питание выделяются из местных бюджетов в размере 1,5 руб. на ребенка, питание представлено в виде чая и булочки.

В целях профилактики йоддефицитных состояний в образовательных учреждениях Ставропольского края в питании детей и подростков с 1999 года используется только йодированная соль.

Таблица 1

Суточная потребность детей от 1 года до 17 лет в пищевых веществах

вещества	Возраст детей (лет)						
	1 - 3	4 - 6	6 (школьники)	7 - 10	11 - 13	14 - 17	
вещества (мг):	+	+	+	+	+	+	+
Кальций	800	900	1000	1100	1200	1200	
Фосфор	800	1350	1500	1650	1800	1800	
Магний	150	200	250	250	300	300	
Железо	10	10	12	12	15/18	15/18	
Цинк	5	8	10	10	15/12	15/12	

Йод	0,06	0,07	0,08	0,10	0,10	0,13
Белки (г) / в т.ч.	53	68	69	77	90/82	98/90
Животные	37	44	45	46	54/49	59/54
Жиры (г)	53	68	67	79	92/84	100/90
Углеводы (г)	212	272	285	335	390/355	425/360
Энергетическая ценность (ккал)	1540	1970	2000	2350	2750/2500	3000/2600

Через дробь указана потребность в пищевых веществах мальчиков (числитель), девочек (знаменатель).

Организация рационального питания предусматривает строгое выполнение режима. Оптимальным является 5-кратный прием пищи с интервалом в 3,5 - 4 ч.

Суточная калорийность рациона распределяется в следующем порядке:

Завтрак - 25% калорий

Второй завтрак - 10%

Обед - 35 - 40%

Полдник - 10%

Ужин - 20 - 25%

Рацион питания должен включать разнообразный ассортимент продуктов. Такие продукты, как хлеб, молоко, мясо, сливочное и растительное масло, сахар, овощи входят в меню ежедневно.

С 2002 в крае работает комиссия Правительства Ставропольского края по изучению проблем организации питания детей в организованных коллективах, в ходе работы ею было проверено более 50 школ, 20 ДООУ, 6 ЛОУ и 12 ПТУ по городам: Ставрополю, Кисловодску, Пятигорску, Железноводску, а также Советскому, Предгорному, Георгиевскому, Минераловодскому, Буденновскому, Изобильненскому, Новоалександровскому, Труновскому, Александровскому, Ипатовскому, Апанасенковскому, Лвокумскому, Нефтекумскому, Новоселицкому, Александровскому, Благодарненскому, Петровскому районам. Анализируя положение дел, установлено, что о полноценном питании учащихся вопрос на местах не стоит, администрации пытаются фактически организовать питание учащихся в виде стакана чая и булочки, с чем не может категорически согласиться госсанэпидслужба. Увеличение процента охвата питанием учащихся в принципе организовано только за родительскую плату, совершенно не уделяется внимание качеству и полноценности питания детей. Установлено: дети получают пищу, содержащую в большом количестве углеводы - это булочки, пирожки, макаронные изделия и т.п. Белки и жиры животного происхождения в питании школьников отсутствуют, как и отсутствуют блюда из рыбы, мяса, яйца, молока и кисломолочных изделий, первые блюда готовятся на постных бульонах, вторые блюда заменяются сосисками в тесте, котлетами в тесте, бутербродами или просто

пирожками. Отмечается повторяемость блюд не только в течение двух дней, но даже - на завтрак и обед. При энергозатратах учащихся за время пребывания в школе в 500 - 600 ккал, фактическая энергетическая ценность школьного питания в виде завтраков составляет от 70 до 120 ккал, обедов - от 170 до 300 ккал.

Кроме того, при анализе питания необходимо уделять внимание объемам порций готовых блюд. Регламентируемые объемы порций готовых блюд являются основным фактором профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта детей. Выход блюд в бракеражном журнале готовых блюд должен соответствовать объемам пищи.

Таблица 2

Возраст детей	Вес (г)			
	1 г. - 1 г. 6 м.	1 г. 7 м. - 3 г.	3 г. 1 м. - 5 л.	5 л. 1 м. - 7 л.
Завтрак				
Каша, овощное блюдо	130	150	180	200
Яичное, творожное, мясное, рыбное блюдо	50	60	70	80
Салат овощной	20	30	40	50
Кофе, чай, молоко	100	150	180	200
Обед				
Салат, закуска	30	40	50	60
Первое блюдо	100	150	180	200
Блюдо из мяса, рыбы, птицы	50	60	70	80
Гарнир	100	120	130	150
Третье блюдо (напиток)	100	150	180	200

Полдник				
Кефир, молоко	150	150	200	200
Булочка, выпечка (печенье, вафли)	40	60	70	90
Блюдо из творога, круп, овощей	50	60	70	100
Свежие фрукты	100	100	150	200
Ужин				
Овощное, творожное блюдо, каша	150	180	200	250
Молоко, кефир	150	150	200	200
Свежие фрукты	50	70	100	120
Хлеб на весь день: пшеничный ржаной	40 10	70 30	110 60	110 60

Рекомендуемые объемы порций для детей, посещающих ДОУ

Таблица 3

Рекомендуемые объемы порций для детей, посещающих образовательные учреждения

	Масса порции	
	6 - 11 лет	12 - 16 лет
ЗАВТРАК		
Каша или овощное блюдо	300	300 - 400
Кофе (чай, какао)	200	200
ОБЕД		
Салат	60 - 80	100 - 150
Суп	300 - 400	400 - 450
Мясо, котлета	100 - 120	100 - 120
Гарнир	150 - 200	180 - 230

Компот и др.	200	200
ПОЛДНИК		
Кефир (молоко, простокваша)	200	200
Печенье (выпечка)	40/100	40/100
Фрукты	100	100
УЖИН		
Овощное блюдо, каша	300	400
Чай и др.	200	200
ХЛЕБ НА ВЕСЬ ДЕНЬ:		
Пшеничный	150	200
Ржаной	100	150

Разработанные в каждом учреждении примерные 10-ти дневные меню должны быть согласованы с территориальными центрами госсанэпиднадзора и иметь химический состав наборов продуктов, меню-раскладки и таблицы расхода продуктов по дням на одного ребенка. В Примерном меню допускается внесение изменений при условии сохранения рекомендуемого набора продуктов, калорийности и соотношения основных пищевых веществ.

Таблица 4

Таблица замены продуктов по белкам и углеводам

Наименование продуктов	Количество (нетто, г)	Химический состав			Добавить к суточному рациону или исключить
		белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)	
Замена хлеба (по белкам и углеводам)					
Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	100	7,6	0,9	49,7	
Хлеб ржаной простой формовой	150	8,3	1,5	48,1	
Мука пшеничная 1-го сорта	70	7,4	0,8	48,2	
Макароны, вермишель 1-го сорта	70	7,5	0,9	48,7	
Крупа манная	70	7,9	0,5	50,1	
Замена картофеля (по углеводам)					
Картофель	100	2,0	0,4	17,3	
Свекла	190	2,9	-	17,3	
Морковь	240	3,1	0,2	17,0	
Капуста белокочанная	370	6,7	0,4	17,4	
Макароны, вермишель 1-го сорта	25	2,7	0,3	17,4	
Крупа манная	25	2,8	0,2	17,9	
Хлеб пшеничный 1-го сорта	35	2,7	0,3	17,4	

Хлеб ржаной простой формовой	55	3,1	0,6	17,6	
Замена свежих яблок (по углеводам)					
Яблоки свежие	100	0,4	-	9,8	
Яблоки сушеные	15	0,5	-	9,7	
Курата (без косточек)	15	0,8	-	8,3	
Чернослив	15	0,3	-	8,7	
Замена молока (по белку)					
Молоко	100	2,8	3,2	4,7	
Творог полужирный	20	3,3	1,8	0,3	
Творог жирный	20	2,8	3,6	0,6	
Сыр	10	2,7	2,7	-	
Говядина 1-й категории	15	2,8	2,1	-	
Говядина 2-й категории	15	3,0	1,2	-	
Рыба (филе трески)	20	3,2	0,1	-	
Замена мяса (по белку)					
Говядина 1-й категории	100	18,6	14,0	-	
Говядина 2-й категории	90	18,0	7,5	-	масло +6 г
Творог полужирный	110	18,3	9,9	1,4	масло +4 г
Творог жирный	130	18,2	23,4	3,7	масло -9 г
Рыба (филе трески)	120	19,2	0,7	-	масло +13 г
Яйцо	145	18,4	16,7	1,0	
Замена рыбы (по белку)					
Рыба (филе трески)	100	16,0	0,6	1,3	
Говядина 1 категории	85	15,8	11,9	-	масло -11 г
Говядина 2 категории	80	16,0	6,6	-	масло -6 г
Творог полужирный	100	16,7	9,0	1,3	масло -8 г
Творог жирный	115	16,1	20,7	3,3	масло -20 г
Яйцо	125	15,9	14,4	0,9	масло -13 г
Замена творога (по белку)					
Творог полужирный	100	16,7	9,0	1,3	
Говядина 1-й категории	90	16,7	12,6	-	масло -3 г
Говядина 1-й категории	85	17,0	7,5	-	
Рыба (филе трески)	100	16,0	0,6	-	масло +9 г
Яйцо	130	16,5	15,0	0,9	масло -5 г
Замена яйца (по белку)					
Яйцо 1 шт.	40	5,1	4,6	0,3	
Творог полужирный	30	5,0	2,7	0,4	
Творог жирный	35	4,9	6,3	1,0	

Сыр	20	5,4	5,5	-	
+-----+-----+-----+-----+-----+-----+					
Говядина 1-й категории	30	5,6	4,2	-	
+-----+-----+-----+-----+-----+-----+					
Говядина 2-й категории	25	5,0	2,1	-	
+-----+-----+-----+-----+-----+-----+					
Рыба (филе трески)	35	5,6	0,7	-	
+-----+-----+-----+-----+-----+-----+					

АССОРТИМЕНТ ОСНОВНЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ, РЕКОМЕНДУЕМЫХ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В ПИТАНИИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ОРГАНИЗОВАННЫХ КОЛЛЕКТИВОВ

Мясо и мясопродукты:

- говядина I категории;
- телятина;
- свинина мясная (не чаще 1 - 2 раз в неделю);
- баранина нежирная (не чаще 1 - 2 раз в неделю);
- мясо птицы (курица, индейка);
- мясо кролика;
- сосиски и сардельки (говяжьих), использование сосисок из свинины возможно лишь в питании школьников при отсутствии говяжьих (не чаще чем 1 - 2 раза в неделю);
- колбасы вареные (докторская, отдельная и др.), не чаще 1 - 2 раз в неделю;
- колбасы варено-копченые (не чаще 1 раза в неделю);
- ветчина из говядины, индейки, кур, нежирных сортов свинины (не чаще 1 - 2 раз в неделю);
- субпродукты (печень говяжья, сердце, язык).

Рыба и рыбопродукты - треска, хек, минтай, ледяная рыба, судак, сельдь (соленая).

Яйца куриные - в виде омлетов или в вареном виде.

Молоко и молочные продукты:

- молоко (2,5%, 3,2%, 3,5% жирности), пастеризованное, стерилизованное, сухое;
- сгущенное молоко (цельное и с сахаром), сгущенно-вареное молоко;
- творог (9% и 18% жирности; 0,5% жирности - при отсутствии творога более высокой жирности) после термической обработки;
- сыр неострых сортов (твердый, мягкий, плавленый, колбасный без специй);
- сметана (10%, 15%, 30% жирности) - после термической обработки;
- кефир;
- йогурты (предпочтительнее: не подвергшиеся термической обработке - "живые", молочные и сливочные);
- ряженка, варенец, бифидок и др. кисломолочные продукты промышленного выпуска;
- сливки (10%, 20% и 30% жирности).

Пищевые жиры:

- сливочное масло (в том числе крестьянское);

- растительное масло (подсолнечное, кукурузное, соевое - только рафинированное; рапсовое, оливковое) - в салаты, винегреты, сельдь, вторые блюда; ограниченно для обжаривания в смеси с маргарином;
- маргарин - для выпечки; ограниченно для обжаривания (только высшие сорта);
- комбинированные виды жировых продуктов, включающие смесь молочного жира и растительных масел ("Лапландия", бутербродное масло), - в порядке исключения в ограниченных количествах для пассировки и заправки первых и вторых блюд.

Кондитерские изделия:

- конфеты (предпочтительнее зефир, пастила, мармелад), карамель, шоколадные - не чаще одного раза в неделю;
- галеты, печенье, крекеры, вафли, кексы (предпочтительнее с минимальным количеством пищевых ароматизаторов);
- пирожные, торты (песочные и бисквитные, без крема);
- джемы, варенье, повидло, мед - промышленного выпуска.

Овощи:

- картофель, капуста белокочанная, капуста цветная, морковь, свекла, огурцы, томаты, кабачки, патиссоны, лук, чеснок (ограниченно для детей младшего школьного возраста), петрушка, укроп, сельдерей, томатная паста, томат-пюре.

Фрукты:

- яблоки, груши, бананы, ягоды (клубника с учетом индивидуальной переносимости);
- цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны) с учетом индивидуальной переносимости;
- сухофрукты.

Бобовые: горох, фасоль, соя.

Соки и напитки:

- натуральные отечественные и импортные соки и нектары промышленного выпуска (осветленные и с мякотью), предпочтительно в мелкоштучной упаковке;
- напитки промышленного выпуска на основе натуральных фруктов;
- витаминизированные напитки промышленного выпуска без консервантов и искусственных пищевых добавок;
- кофе (суррогатный), какао, чай.

Консервы:

- говядина тушеная (в виде исключения при отсутствии мяса);
- консервы обеденные (типа "Суп рассольник с говядиной", "Борщ с говядиной", "Каша гречневая с говядиной"; в виде исключения при отсутствии натуральных продуктов);

- лосось, сайра (для приготовления супов);
- компоты, фрукты дольками, баклажанная и кабачковая икра;
- зеленый горошек;
- томаты и огурцы стерилизованные.

Хлеб, крупы, макаронные изделия - все виды без ограничения.

Дополнительно при наличии финансовых возможностей в питании детей могут использоваться:

- икра осетровая и лососевая зернистая (не чаще 1 раза в 2 недели);
- рыба соленая красная (предпочтительнее горбуша, кета) - не чаще 1 раза в 2 недели;
- тропические фрукты (манго, киви, гуава и др.) - с учетом индивидуальной переносимости.

При согласовании ассортиментного перечня выпускаемой через пищеблока готовой продукции необходимо руководствоваться утвержденным "Ассортиментом основных продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и подростков в организованных коллективах", утвержденным Департаментом Госсанэпиднадзора Минздрава России N 1100/904-99-115 от 1999 года.

В целях предупреждения возникновения и распространения инфекционных и массовых отравлений среди детей и подростков в учреждения не допускается принимать:

- продовольственное сырье и пищевые продукты без документов, подтверждающих их качество и безопасность;
- продовольственное сырье и пищевые продукты с истекшими сроками реализации, признаками порчи и загрязнения;
- мясо и субпродукты сельскохозяйственных животных без клейма и ветеринарного свидетельства;
- мясо 2-й - 3-й категории;
- мясо водоплавающей птицы (утки, гуси);
- рыбу, сельскохозяйственную птицу без ветеринарного свидетельства;
- непотрошеную птицу;
- кровяные и ливерные колбасы;
- яйца с загрязненной скорлупой, с насечкой "тек", "бой", а также яйца из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам;
- утиные и гусиные яйца;
- консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные консервы, "хлопуши", банки с ржавчиной, деформированные, без этикеток;
- подмоченные продукты в мягкой таре (мука, крупа, сахар и другие продукты);
- крупу, муку, сухофрукты и др. продукты, зараженные амбарными вредителями, а также загрязненными механическими примесями;
- овощи, фрукты, ягоды с наличием плесени и признаками гнили;
- грибы;
- закусочные консервы, маринованные овощи и фрукты;
- продукцию домашнего изготовления (консервированные грибы, мясные, молочные, рыбные и другие продукты, готовые к употреблению);

- газированные напитки, напитки на основе синтетических ароматизаторов.

В питании детей:

а) не используются:

- остатки пищи от предыдущего приема, а также пища, приготовленная накануне;
- фляжное, бочковое, непастеризованное молоко без тепловой обработки (кипячения);
- фляжный творог, сметана, зеленый горошек в натуральном виде без тепловой обработки (кипячения);
- рыба без термической обработки (строганина, вобла и др.);
- прокисшее молоко "самоквас";
- напитки, морсы и пр. собственного приготовления, квас;
- изделия из мясной обрезки, отходы колбасных цехов, свиные баки, диафрагмы, кровь, мозги, рулеты из мякоти голов;
- консервированные продукты домашнего приготовления;
- консервированные продукты в томатном соусе;
- порошки неизвестного состава в качестве разрыхлителей теста; сухие концентраты для приготовления гарниров;

б) не изготавливаются:

- сырковая масса, творог;
- макаронные изделия с мясным фаршем ("по-флотски"), блинчики с мясом, студни, зельцы, окрошка, паштеты, форшмак из сельди, заливные блюда (мясные и рыбные);
- макаронные изделия с рубленным яйцом, яичница-глазунья;
- кремы, кондитерские изделия с кремом;
- изделия во фритюре, паштеты;

в) не включаются: острые соусы, горчица, хрен, перец, уксус, натуральный кофе, соки и напитки в виде сухих концентратов, майонез;

г) не рекомендуются: продукты, содержащие пищевые добавки (ароматизаторы, красители искусственного происхождения, жевательная резинка).

В целях профилактики гиповитаминозов и эффективного оздоровления детей проводят искусственную витаминизацию холодных напитков (компот, охлажденный чай) аскорбиновой кислотой (0,06 - 0,07 г. на порцию). Возможно использование поливитаминного напитка "Золотой шар" (15 г на 1 стакан воды) или других поливитаминных препаратов (1 драже в день во время или после еды), а также витаминизированных и обогащенных минеральными веществами пищевых продуктов.

Кулинарная обработка продуктов проводится в соответствии с утвержденной нормативно-технологической документацией (сборник рецептур):

- овощи, предназначенные для приготовления винегретов и салатов, варят в кожуре, охлаждают; чистка и нарезка их проводится в варочном цехе; варка овощей накануне дня их использования не допускается;
- овощи, употребляемые в сыром виде (целиком или в виде салатов), хорошо промывают проточной водой, очищают и повторно тщательно промывают

кипяченой питьевой водой либо выдерживают в 3% растворе уксусной кислоты в течение 10 минут с последующим ополаскиванием. Предварительное замачивание овощей (до кулинарной обработки) не допускается;

- заправка винегретов и салатов растительным маслом производится непосредственно перед их выдачей;

- для сохранения питательной ценности продуктов пищу готовят на каждый прием и реализуют в течение 1 часа с момента приготовления;

- овощи, картофель для приготовления супов следует нарезать перед варкой, закладывать в кипящую воду и варить в закрытой крышкой посуде; свежую зелень закладывают в готовые блюда во время раздачи;

- очищенные картофель и другие овощи во избежание потемнения и высушивания рекомендуется хранить в холодной воде не более 2 часов;

- котлеты, биточки из мясного и рыбного фарша, рыба кусками должны обжариваться на разогретой с маслом сковороде или противне с двух сторон в течение 3 - 5 минут, затем доготавливаться в духовом или жарочном шкафу при температуре 250 - 280 град. С в течение 5 - 7 минут;

- отварное мясо, птицу для первых и вторых блюд нарезают на порции, заливают бульоном, кипятят в течение 5 - 7 мин. и хранят в этом же бульоне при температуре +75 град. С до раздачи не более 1 часа;

- при приготовлении омлета смесь яйца с другими компонентами выливают на смазанный жиром противень слоем 2,5 - 3 см, ставят в жарочный шкаф с температурой 180 - 200 град. С на 8 - 10 минут;

- яйца вкрутую варят 10 минут после закипания воды; обработка яиц до варки проводится в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями;

- творожные запеканки готовят в жарочном шкафу при температуре 220 - 280 град. С в течение 20 - 30 минут; слой готового блюда должен быть не более 2,5 - 3 см;

- сосиски, вареные колбасы выдаются в питание после термической обработки (при варке 5 минут с момента закипания);

- фляжное молоко кипятят в емкостях не более 2 - 3 минут. После кипячения молоко охлаждают в емкостях, в которых оно кипятилось;

- макароны, рис для приготовления гарниров отваривают в 6-кратном объеме воды без последующей промывки.

Фрукты, включая цитрусовые, промывают перед употреблением.

Зав. отделением гигиены детей и подростков
ФГУ "Центр госсанэпиднадзора в Ставропольском крае
СОРОКИНА М.И.