Государственное образовательное автономное
учреждение Ярославской области
«Институт развития образования»

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Требования к организации питания в городских лагерях с дневным пребыванием детей в период каникул

Ярославль
2014

Государственное образовательное автономное учреждение
Ярославской области
«Институт развития образования»

Требования к организации питания в городских лагерях с дневным пребыванием детей в период каникул

Практическое пособие

Ярославль
2014

ББК 74.04+51.28
Т66

Печатается по решению
экспертной комиссии
ГОАУ ЯО ИРО

Требования к организации питания в городских лагерях с дневным пребыванием детей в период каникул: практическое пособие / И. Ю. Яланузян, Н. В. Шерстюк, Г. В. Мароухина – Ярославль: ГОАУ ЯО ИРО, 2014. – 28 с.

Авторы-составители:

Яланузян И. Ю. – заведующая технологической пищевой лабораторией;

Шерстюк Н. В. – главный специалист технологической пищевой лаборатории;

Мароухина Г. В. – инженер технологической пищевой лаборатории.

Рецензенты:

Рощина Г. О. – к.п.н., заведующий кафедрой укрепления и сохранения здоровья участников образовательного процесса, ГОАУ ЯО ИРО, г. Ярославль;

Бабанская О. П. – инженер-технолог по школьному питанию ЗАО «Социальное питание», г. Ярославль.

Методические рекомендации предназначены руководителям общеобразовательных учреждений, Центру детского и юношеского туризма и экскурсий, специалистам органов управления образования и межотраслевых служб, руководителей городских лагерей с дневным пребыванием детей в период каникул, заинтересованных в организации рационального питания детей в летний оздоровительный период, специалистам муниципальных образований, курирующих вопросы организации питания, медицинским работникам и поварам.

© ГОАУ ЯО ИРО, 2014

Содержание

1. Извлечения из – Сан ПиН 2.4.4.2599 – 10 «Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул»..... 4

2. Примерное двухнедельное меню для городских лагерей с дневным пребыванием детей в период каникул..... 18

1. Извлечения из Сан ПиН 2.4.4.2599 – 10 «Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул»

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы
СанПиН 2.4.4.2599-10
«Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул»
(Извлечения)

1.Общие положения и область применения

1.3. Оздоровительные учреждения с дневным пребыванием детей (далее – оздоровительные учреждения) организуются для обучающихся образовательных учреждений на время летних, осенних, зимних и весенних каникул.

1.5. Продолжительность смены в оздоровительном учреждении определяется длительностью каникул и составляет в период летних каникул не менее 21 календарного дня; осенью, зимой и весной не менее 5 рабочих дней.

2. Гигиенические требования к режиму дня

2.1. Организация работы оздоровительных учреждений с дневным пребыванием осуществляется в режиме пребывания детей:

- с 8^{30} до 14^{30} часов, с **организацией 2-разового питания (завтрак и обед);**
- с 8^{30} до 18^{00} часов, с обязательной организацией дневного сна для детей в возрасте до 10 лет и 3-разового питания (завтрак, обед, полдник). Рекомендуется организация дневного сна и для других возрастных групп детей и подростков.

В оздоровительных учреждениях рекомендуется следующий режим питания:

Элементы режима дня	Пребывание детей	
	с 8^{30} до 14^{30} часов	с 8^{30} до 18^{00} часов
Завтрак	9^{15}-10^{00}	9^{15}-10^{00}
Обед	13^{00}-14^{00}	13^{00}-14^{00}
Полдник		16^{00}-16^{30}

5. Требования к зданию, помещениям и оборудованию

5.6. Организация питания детей в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием обеспечивается на базе различных предприятий общественного питания в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования и настоящими санитарными правилами.

5.9. Для соблюдения правил личной гигиены детьми, подростками и персоналом перед обеденным залом оборудуются умывальники из расчёта 1 умывальник на 20 посадочных мест. Каждый умывальник обеспечивается мылом, электрополотенцами или бумажными рулонами, или индивидуальными полотенцами.

8. Требования к организации питьевого режима

8.5. Питьевой режим в оздоровительном учреждении может быть организован в следующих формах: стационарные питьевые фонтанчики; бутилированная питьевая вода, расфасованная в ёмкости.

Для детей и подростков должен быть обеспечен свободный доступ к питьевой воде в течение всего времени их пребывания в оздоровительном учреждении.

8.6. Конструктивные решения стационарных питьевых фонтанчиков должны предусматривать наличие ограничительного кольца вокруг вертикальной водяной струи, высота которой должна быть не менее 10 см.

8.7. При организации питьевого режима с использованием бутилированной питьевой воды оздоровительное учреждение должно быть обеспечено достаточным количеством чистой посуды (стеклянной, фаянсовой – в обеденном зале; одноразовых стаканчиков – в игровых, учебных и спальных помещениях), а также отдельными промаркированными подносами для чистой и использованной стеклянной или фаянсовой посуды; контейнерами – для сбора использованной посуды одноразового применения.

8.8. При использовании установок с дозированным розливом питьевой воды, расфасованной в ёмкости, предусматривается замена ёмкости по мере необходимости, но не реже 1 раза в неделю.

8.9. Бутилированная вода, поставляемая в оздоровительные учреждения, должна иметь документы, подтверждающие её происхождение, качество и безопасность.

9. Требования к организации здорового питания и формированию примерного меню

9.1. Для обеспечения детей и подростков здоровым питанием, составными частями которого являются оптимальная количественная и качественная структура питания, гарантированная безопасность, физиологически технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, физиологически обоснованный режим питания, следует разрабатывать рацион питания (примерное 7-дневное меню для весенних, осенних, зимних каникул и 10- или 14 (18)-дневное меню для летних каникул).

9.2. Рацион питания предусматривает формирование набора продуктов, предназначенных для питания детей в течение дня, на основании физиологических потребностей в пищевых веществах (таблица 1 приложения 3) и рекомендуемого набора продуктов, в зависимости от возраста детей (таблица 2 приложения 3 настоящих санитарных правил).

9.3. На основании сформированного рациона питания разрабатывается меню, включающее распределение перечня блюд, кулинарных, мучных, кондитерских и хлебобулочных изделий по отдельным приёмам пищи (завтрак, обед, полдник).

9.4. Для обеспечения здоровым питанием составляются примерное меню на оздоровительную смену в соответствии с рекомендуемой формой (приложение 4 настоящих санитарных правил), а также меню-раскладка, содержащие количественные данные о рецептуре блюд.

9.5. Примерное меню разрабатывается юридическим лицом, обеспечивающим питание в оздоровительном учреждении, и согласовывается руководителем оздоровительного учреждения.

9.6. В примерном меню должны быть соблюдены требования настоящих санитарных правил по массе порций блюд (приложение 5 настоящих санитарных правил), их пищевой и энергетической ценности, суточной потребности в витаминах (приложения 3 и 6 настоящих санитарных правил).

9.7. Примерное меню должно содержать информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности каждого блюда. Обязательно приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборниками рецептур блюд. Наименования блюд и кулинарных изделий, указываемых в

примерном меню, должны соответствовать их наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептур.

9.8. Производство готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых должны быть отражены рецептура и технология приготавливаемых блюд и кулинарных изделий.

9.9. При разработке меню предпочтение следует отдавать свежеприготовленным блюдам, не подвергавшимся повторной термической обработке, включая разогрев замороженных блюд.

9.10. В примерном меню не допускается повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или последующие 2-3 дня.

9.11. В примерном меню должно учитываться рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приёмам пищи. Распределение калорийности по приёмам пищи в процентном отношении от суточного рациона должно составлять: завтрак 25%, обед – 35%, полдник – 15%.

Допускаются в течение дня отступления от норм калорийности по отдельным приёмам пищи в пределах ± 5% при условии, что средний процент пищевой ценности за оздоровительную смену будет соответствовать вышеперечисленным требованиям по каждому приёму пищи.

9.12. В суточном рационе питания оптимальное соотношение пищевых веществ – белков, жиров и углеводов должно составлять 1:1:4.

9.13. Питание детей и подростков должно соответствовать принципам щадящего питания, предусматривающим использование определённых способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, и исключать продукты с раздражающими свойствами.

9.14. Завтрак должен состоять из закуски, горячего блюда и горячего напитка. Рекомендуется включать овощи и фрукты.

9.15. Обед должен включать закуску, первое, второе и сладкое блюдо. В качестве закуски следует использовать салат из огурцов, помидоров, свежей или квашеной капусты, моркови, свеклы и т.п. с добавлением свежей зелени; допускается использовать порционированные овощи. Второе горячее блюдо должно быть из мяса, рыбы или птицы с гарниром.

9.16. В полдник рекомендуется включать в меню напиток (молоко, кисломолочные продукты, йогурты, кисели, соки) с булочными или кондитерскими изделиями без крема, фрукты.

9.17. Фактический рацион питания должен соответствовать утверждённому примерному меню. В исключительных случаях, при отсутствии необходимых пищевых продуктов, допускается их замена другими продуктами, равноценными по химическому составу (пищевой ценности) в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов.

9.18. Ежедневно в обеденном зале вывешивается меню, в котором указываются сведения об объёмах блюд и названия кулинарных изделий.

9.19. Для предотвращения возникновения и распространения инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений) и в соответствии с принципами щадящего питания не допускается использовать пищевые продукты и изготавливать блюда указанные в приложении 8 настоящих санитарных правил.

9.20. Приём пищевых продуктов и продовольственного сырья в организациях общественного питания, обслуживающих оздоровительные учреждения, должен осуществляться при наличии документов, гарантирующих качество и безопасность пищевых продуктов. Документация, удостоверяющая качество и безопасность продукции, должна сохраняться до окончания использования продукции.

9.21. В питании обучающихся допускается использование продовольственного сырья растительного происхождения, выращенного в организациях сельскохозяйственного назначения, на учебно-опытных и садовых участках, в теплицах образовательных учреждений, при наличии результатов лабораторно-инструментальных исследований указанной продукции, подтверждающих её качество и безопасность.

9.22. Овощи урожая прошлого года (капусту, морковь) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

9.23. Доставка пищевых продуктов осуществляется специализированным транспортом, имеющим оформленный в установленном порядке санитарный паспорт.

9.24. В целях производственного контроля за доброкачественностью и безопасностью пищи, за соблюдением условий хранения и сроков годности пищевых продуктов, оценкой качества приготовленных блюд на пищеблоке оздоровительного учреждения должны ежедневно заполняться журналы в соответствии с рекомендуемыми фор-

мами (приложение 9 настоящих санитарных правил), а также отбираться суточные пробы от каждой партии приготовленных блюд.

Отбор суточных проб проводит медицинский работник или, под его руководством повар в соответствии с рекомендациями приложения 10 настоящих санитарных правил.

При возникновении случаев пищевых отравлений или инфекционных заболеваний суточные пробы готовых блюд, а также пробы других подозреваемых пищевых продуктов предоставляются по требованию органов, уполномоченных осуществлять санитарно-эпидемиологический надзор (контроль), для лабораторных исследований.

10. Требования к условиям изготовления кулинарной продукции, витаминизация готовых блюд

10.2. При составлении примерного меню следует обеспечивать поступление с рационами питания витаминов и минеральных солей в количествах, регламентированных настоящими санитарными правилами.

10.3. Для обеспечения физиологической потребности в витаминах в обязательном порядке проводится С–витаминизация третьих блюд обеденного рациона. Витаминизация осуществляется в соответствии с инструкцией (приложение 6). Допускается использование примексов; инстантные витаминные напитки готовят в соответствии с прилагаемыми инструкциями непосредственно перед раздачей.

10.4. Витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом).

10.5. Замена витаминизации блюд выдачей поливитаминных препаратов в виде драже, таблеток, пастилок и других форм не допускается.

10.6. Для дополнительного обогащения рациона микронутриентами в меню могут быть использованы специализированные продукты питания, обогащённые микронутриентами.

10.7. О проводимых в учреждении мероприятиях по профилактике витаминной и микроэлементной недостаточности администрация образовательного учреждения должна информировать родителей детей и подростков.

13. Требования к соблюдению санитарных правил

13.1. Руководитель оздоровительного учреждения и юридические лица, независимо от организационных правовых форм, индиви-

дуальные предприниматели, деятельность которых связана с организацией летнего оздоровления, являются ответственными лицами за организацию и полноту выполнения настоящих санитарных правил, в том числе обеспечивают:

а) наличие в учреждении настоящих санитарных правил и санитарных правил, предъявляющих требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования, и доведение их содержания до сотрудников учреждения;

б) выполнение требований санитарных правил всеми сотрудниками учреждения;

в) необходимые условия для соблюдения санитарных правил;

г) приём на работу лиц, имеющих допуск по состоянию здоровья, прошедших профессиональную гигиеническую подготовку и аттестацию;

д) наличие личных медицинских книжек на каждого работника и своевременное прохождение ими периодических обследований, а также соблюдение периодичности вакцинации в соответствии с национальным календарём прививок.

13.2. Производственный контроль за качеством и безопасностью питания детей осуществляется юридическим лицом или индивидуальным предпринимателем, обеспечивающим питание в образовательном учреждении.

13.3. Для определения в пищевых продуктах пищевой ценности (белков, жиров, углеводов, калорийности, минеральных веществ и витаминов) и подтверждения безопасности приготовляемых блюд на их соответствие гигиеническим требованиям, предъявляемым к пищевым продуктам, а также для подтверждения безопасности контактирующих с пищевыми продуктами предметов производственного окружения должны проводиться лабораторные и инструментальные исследования.

Порядок и объём проводимых лабораторных и инструментальных исследований устанавливаются юридическим лицом или индивидуальным предпринимателем, обеспечивающим (или) организующим питание, независимо от форм собственности, профиля производства, в соответствии с рекомендуемой номенклатурой, объёмом и периодичностью проведения лабораторных и инструментальных исследований (приложение 11 настоящих санитарных правил).

13.5. Работники оздоровительного учреждения должны обеспечивать выполнение настоящих санитарных правил.

13.6. За нарушение санитарного законодательства руководитель и ответственные лица, в соответствии с должностными инструкциями (регламентами), несут ответственность в порядке, установленном действующим законодательством Российской Федерации.

Приложение 1

к СанПиН 2.4.4.2599-10

Документы, необходимые для открытия детского оздоровительного учреждения на время каникул

1. Санитарно-эпидемиологическое заключение на образовательное учреждение, на базе которого организовано оздоровительное учреждение.

2. Копия приказа об организации оздоровительного учреждения с дневным пребыванием детей с указанием сроков работы каждой смены.

3. Утвержденное штатное расписание и списочный состав сотрудников.

4. Личные медицинские книжки сотрудников согласно списочному составу (с данными о прохождении медицинского осмотра, флюорографии, профилактических прививках, гигиенического обучения).

5. Примерное меню.

6. Режим дня.

7. Списки поставщиков пищевых продуктов, бутилированной (расфасованной в ёмкости) питьевой воды.

8. Результаты исследования лабораторно- инструментального контроля воды плавательного бассейна, при наличии бассейна в образовательном учреждении.

9. Программу производственного контроля за качеством и безопасностью приготовляемых блюд утверждёнными организациями общественного питания, которые осуществляют деятельность по производству кулинарной продукции, мучных, кондитерских и булочных изделий и их реализации, и организующих питание детей в оздоровительных учреждениях.

Приложение 3

Таблица 1

к СанПиН 2.4.4.2599-10

Суточная потребность в пищевых веществах и энергии детей оздоровительных учреждений с учётом их возраста

Название пищевых веществ	Усреднённая потребность в пищевых веществах для детей возрастных групп:	
	с 7 до 10 лет	с 11 лет и старше
Белки (г)	77	90
Жиры (г)	79	92
Углеводы (г)	380 (допускается 335 за счёт фруктов)	360 (допускается 383 за счёт фруктов)
Энергетическая ценность – калорийность (ккал)*	2251 (2359 при увеличении углеводов)	2628 (2720 при увеличении углеводов)

Таблица 2

Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков, для детей и подростков оздоровительных учреждений

Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста обучающихся			
	в г, мл, брутто		в г, мл, нетто	
	7-10	11 лет и старше	7-10	11 лет и старше
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	120	80	120
Хлеб пшеничный	150	200	150	200
Мука пшеничная	15	20	15	20
Крупы, бобовые	45	50	45	50
Макаронные изделия	15	20	15	20
Картофель	250*	250*	188	188
Овощи свежие, зелень	350	400	280**	320**
Фрукты (плоды) свежие	200	200	185**	185**
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	20	15	20
Соки плодоовощные,	200	200	200	200

напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные				
Мясо жилованное (мясо на кости) I кат.	77 (95)	86 (105)	70	78
Цыплята I категории потрошёные (куры I кат. п/п)	40 (51)	60 (76)	35	53
Рыба-филе	60	80	58	77
Колбасные изделия	15	20	14,7	19,6
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300	300	300	300
Кисло-молочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	150	180	150	180
Творог (массовая доля жира не более 9%)	50	60	50	60
Сыр	10	12	9,8	11,8
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10	10	10	10
Масло сливочное	30	35	30	35
Масло растительное	15	18	15	18
Яйцо диетическое	1 шт.	1 шт.	40	40
Сахар	40	45	40	45
Кондитерские изделия	10	15	10	15
Чай	0,4	0,4	0,4	0,4
Какао	1,2	1,2	1,2	1,2
Дрожжи хлебопекарные	1	2	1	2
Соль	5	7	5	7

Приложение 5

к СанПиН 2.4.4.2599-10

Рекомендуемая масса порций (в граммах) для детей различного возраста

Название блюд	Масса порций в граммах для обучающихся двух возрастных групп	
	с 7 до 10 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
Мясное, рыбное блюдо	75-120	100-120
Гарнир	150-200	180-230
Фрукты	100	100

Приложение 6

к СанПиН 2.4.4.2599-10

Расчёты для проведения С-витаминизации третьих блюд

Возраст детей	Количество витамина С, мг/сутки	
	в летние каникулы	в весенние, осенние и зимние каникулы
Для детей до 10 лет	20	50
Для детей 11 лет и старше	25	70

Приложение 8

к СанПиН 2.4.4.2599-10

Перечень продуктов и блюд, которые не допускаются для реализации

1. Пищевые продукты с истёкшими сроками годности и признаками недоброкачественности.

2. Остатки пищи от предыдущего приёма и пища, приготовленная накануне.

3. Плодоовощная продукция с признаками порчи.

4. Мясо, субпродукты всех видов сельскохозяйственных животных, рыба, сельскохозяйственная птица, не прошедшие ветеринарный контроль.

5. Субпродукты, кроме печени, языка, сердца.

6. Непотрошёная птица.

7. Мясо диких животных.

8. Яйца и мясо водоплавающих птиц.

9. Яйца с загрязнённой скорлупой, с насечкой, «тёк», «бой», а также яйца из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам.

10. Консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, «хлопуши», банки с ржавчиной, деформированные, без этикеток.

11. Крупа, мука, сухофрукты и другие продукты, загрязнённые различными примесями или заражённые амбарными вредителями.

12. Любые пищевые продукты домашнего (непромышленного) изготовления.

13. Кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты).

14. Зельцы, изделия из мясной обрези, диафрагмы; рулеты из мякоти голов, кровяные и ливерные колбасы.

15. Творог из непастеризованного молока, фляжный творог, фляжная сметана без термической обработки.

16. Простокваша – «самоквас».

17. Грибы и продукты, из них приготовленные (кулинарные изделия).

18. Квас.

19. Молоко и молочные продукты из хозяйств, не благополучных по заболеваемости сельскохозяйственных животных, а также не прошедшие первичную обработку и пастеризацию.

20. Сырокопчёные мясные гастрономические изделия и колбасы.

21. Жареные во фритюре пищевые продукты и изделия.

22. Уксус, горчица, хрен, перец острый (красный, чёрный) и другие острые (жгучие) приправы.

23. Кофе натуральный; тонизирующие, в том числе энергетические напитки, алкоголь.

24. Кулинарные жиры, свиное или баранье сало.

25. Ядро абрикосовой косточки, арахис.

26. Газированные напитки.

27. Молочные продукты и мороженое на основе растительных жиров.

28. Маринованные овощи и фрукты, в том числе в виде салатов.

29. Кумыс и другие кисломолочные продукты с содержанием этанола (более 0,5%).

30. Заливные блюда (мясные и рыбные), студни, форшмак из сельди.

31. Холодные напитки и морсы (без термической обработки) из плодово-ягодного сырья.

32. Окрошки и холодные супы.

33. Макароны по-флотски (с мясным фаршем), макароны с рубленым яйцом.

34. Яичница-глазунья.

35. Паштеты.

36. Блинчики с мясом и с творогом.

37. Первые и вторые блюда с применением (на основе) сухих пищевых концентратов быстрого приготовления.

Приложение 10

к СанПиН 2.4.4.2599-10

Рекомендации по отбору суточной пробы

Порционные блюда отбираются в полном объёме; салаты, первые и третьи блюда, гарниры – не менее 100 г.

Пробу отбирают из котла (с линии раздачи) стерильными (или прокипячёнными) ложками в промаркированную стерильную (или прокипячённую) стеклянную посуду с плотно закрывающимися стеклянными или металлическими крышками.

Отобранные пробы сохраняют в течение не менее 48 часов (не считая выходных и праздничных дней) в специальном холодильнике или в специально отведённом месте в холодильнике при температуре +2 – +6^{0}С.

Приложение 11

к СанПиН 2.4.4.2599-10

Рекомендуемая номенклатура, объём и периодичность проведения лабораторных и инструментальных исследований в рамках осуществления государственного санитарно-эпидемиологического надзора

Вид исследований	Объект исследования (обследования)	Количество, не менее	Кратность, не реже
Микробиологические исследования проб готовых блюд на соответствие требованиям санитарного законодательства	Салаты, вторые блюда, гарниры, соусы, творожные, яичные, овощные блюда	2-3 блюда исследуемого приёма пищи	1 раз в сезон
Калорийность, выход блюд и соответствие химического состава блюд рецептуре	Обед	3-4 блюда	1 раз в сезон
Контроль проводимой витаминизации блюд	Третьи блюда	1 блюдо	1 раз в сезон
Микробиологические исследования смывов на наличие санитарно-показательной микрофлоры (БГКП)	Объекты производственного окружения, руки и спецодежда персонала	10 смывов	1 раз в сезон

2. Примерное двухнедельное меню для городских лагерей с дневным пребыванием детей в период каникул

Утверждаю
Руководитель городского оздоровительного лагеря
_____Ф И О
«____»_____201 г

Примерное двухнедельное меню для городских лагерей с дневным пребыванием детей в период каникул

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 неделя						
Понедельник						
День № 1						
Завтрак						
№3-1997г.	Бутерброд с сыром	20/30	7,5	6,1	15,4	148
№242–1994г.	Запеканка овощная с маслом сливочным	200/5	8,2	17,6	28,1	327
№ 643 – 1994г.	Какао с молоком сгущённым	200	3,7	3,8	24,5	149
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	50	3,8	*0,4*	24,6	118
	Итого:		**23,2**	**27,9**	**92,6**	**742**
Обед						
№20–2004г.	Салат из св. огурцов и помидоров	100	0,9	2,6	3,4	43
№110–1994г.	Борщ со свежей капустой, картофелем, сметаной и мясом	250/15	7,3	6,3	9,6	136
№387–1994г.	Печень по-строгановски	75/50	19,3	14,8	8,7	247
№463–1994г.	Греча отварная	180	10,3	7,2	45,4	292
№585–1994г.	Компот из свежих яблок с витамином «С»	200	0,2	-	28,0	114
	Хлеб ржаной	90	5,9	1,1	35,6	178
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	70	5,3	0,6	34,4	165
	Итого:		**49,2**	**32,6**	**165,1**	**1175**
Полдник						
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92

	Кондитерские изделия	30	1,6	0,5	18,9	87
Таб. 24–1994г.	Фрукты	100	0,6	0,1	5,4	29
	Итого:		**3,2**	**0,8**	**44,5**	**208**
	Итого за день:		**75,6**	**61,3**	**302,2**	**2125**
		Вторник				
		День № 2				
Завтрак						
№ 8–1997г.	Бутерброд с ветчиной	25/30	6,7	2,5	15,4	111
№ 284–1994г.	Омлет натуральный с маслом сливочным	160/5	16,0	22,8	3,3	281
Таб. 24–1994г.	Горошек зелёный консервированный	30	0,9	0,1	2,0	12
№ 629 – 1994г.	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,3	-	15,2	63
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	50	3,8	0,4	24,6	118
	Итого:		**27,7**	**25,8**	**60,5**	**585**
Обед						
№62–1997г.	Салат из белокочанной капусты	100	2,1	5,1	11,0	101
№129–1994г.	Рассольник ленинградский с мясом	250/15	7,1	5,7	20,4	150
№330–1994г.	Шницель рыбный натуральный	100	14,9	8,1	9,3	176
№472–1994г.	Картофельное пюре	180	3,6	5,6	15,3	158
Таб.24–1994г.	Огурцы свежие порционные	30	0,2	-	0,8	4
№ 585–1994 г.	Компот из свежих груш с витамином «С»	200	0,2	0,2	28,2	114
	Хлеб ржаной	90	5,9	1,1	35,6	178
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	70	5,3	0,6	34,4	165
	Итого:		**39,3**	**26,4**	**155,0**	**1046**
Полдник						
№645-1994г.	Напиток кисломолочный	200	5,8	6,4	8,0	118
№685, 687,735-1994г.	Пирожок печёный сдобный с яблоками	1/60	3,4	3,7	22,4	147
Таб. 24-1994г.	Фрукты	100	0,6	0,1	5,4	29
	Итого:		**9,8**	**10,2**	**35,8**	**294**
	Итого за день:		**76,8**	**62,4**	**251,3**	**1925**
		Среда				
		День № 3				
Завтрак						

№2-1997г.	Бутерброд с повидлом	20/30	2,4	0,9	28,4	129
№262-1994г.	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	7,4	8,4	35,7	231
№590-1994г.	Кисель из свежих слив с витамином «С»	200	0,2	-	25,0	118
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	50	3,8	0,4	24,6	118
	Итого:		**13,8**	**9,7**	**113,7**	**596**
Обед						
№71-1997г.	Салат из моркови	100	1,1	10,1	10,9	140
№140,141-1994г.	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/25	7,0	2,6	16,4	131
№418-1994г.	Зразы рубленые	100	12,6	18,2	12,1	269
№486-1994г.	Рагу овощное	180	4,0	8,6	17,6	173
№ 588-1994г.	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	200	0,6	0,1	31,8	132
	Хлеб ржаной	90	5,9	1,1	35,6	178
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	70	5,3	0,6	34,4	165
	Итого:		**36,5**	**41,3**	**158,8**	**1188**
Полдник						
№ 644-1994г.	Молоко кипячёное	200	5,8	5,0	9,6	108
№685, 695,734-1994г.	Ватрушка с творогом	1/75	9,7	6,2	26,3	213
Таб. 24-1994г.	Фрукты	100	0,6	0,1	5,4	29
	Итого:		**16,1**	**11,3**	**41,3**	**350**
	Итого за день:		**66,4**	**62,3**	**313,8**	**2134**
		Четверг				
		День № 4				
Завтрак						
№ 294-1994г	Сырники из творога с соусом сметанным	150/50	26,4	21,2	32,7	434
№ 762-1994г.	Кофейный напиток	200	2,3	1,5	27,1	129
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	60	4,6	,5	29,5	141
	Итого:		**33,3**	**23,2**	**89,3**	**704**
Обед						

№36-1997г.	Салат из свежих огурцов	100	0,7	2,6	2,8	38
№132-1994г.	Суп из овощей со сметаной и мясом	250/15	7,4	6,7	12,8	133
ТТК	Бефстроганов из курицы	75/50	19,5	33,3	4,4	339
№463-1994г.	Рис отварной рассыпчатый	180	4,3	5,2	34,9	234
№702-1997г.	Компот из изюма с витамином «С»	200	0,5	0,1	33,2	136
	Хлеб ржаной	90	5,9	1,1	35,6	178
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	90	6,8	0,7	44,3	212
	Итого:		**45,1**	**49,7**	**168,0**	**1270**
Полдник						
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92
№685, 701-1994г.	Сосиски, запечённые в тесте	50/50	9,7	13,6	24,4	271
Таб. 24-1994г.	Фрукты	100	0,6	0,1	5,4	29
	Итого:		**11,3**	**13,9**	**50,0**	**392**
	Итого за день:		**89,7**	**86,8**	**307,3**	**2366**
		Пятница				
		День № 5				
Завтрак						
№3-1997г.	Бутерброд с сыром	20/30	7,5	6,1	15,4	148
№262-1994г.	Каша пшённая молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	9,4	9,2	37,9	273
№628-1994г.	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	61
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	50	3,8	0,4	24,6	118
	Итого:		**20,9**	**15,7**	**92,9**	**600**
Обед						
№60-1994г.	Винегрет овощной	100	1,4	2,7	7,7	70
ТТК	Суп картофельный с яйцом и мясом	250/15	8,9	6,9	16,1	177
№411-1994г.	Бифштекс рубленый	100	19,4	28,6	0,7	338
№ 469-1994г, ТТК	Макаронные изделия отварные с овощами	180	6,1	7,7	32,2	229
№651-1994г.	Компот из чернослива с витамином «С»	200	0,6	0,2	34,4	144
	Хлеб ржаной	90	5,9	1,1	35,6	178
	Хлеб пшеничный или	70	5,3	0,6	34,4	165

	пшеничный йодированный					
	Итого:		**47,6**	**47,8**	**161,1**	**1301**
Полдник						
№645-1994г.	Напиток кисломолочный	200	5,8	6,4	8,0	118
	Кондитерские изделия	25	1,6	0,5	18,9	87
Таб. 24-1994г.	Фрукты	100	0,6	0,1	5,4	29
	Итого:		**8,0**	**7,0**	**32,3**	**234**
	Итого за день:		**76,5**	**70,5**	**286,3**	**2135**
	Итого за неделю:		**385,0**	**343,3**	**1460,9**	**10685**
	Среднее за день:		**77,0**	**68,7**	**292,2**	**2137**
2 неделя						
Понедельник						
День № 1						
Завтрак						
№8-1997г.	Бутерброд с колбасой полукопчёной	25/30	6,0	10,4	15,5	180
№287-1997г.	Пудинг овощной с маслом сливочным	200/5	7,2	13,3	32,5	299
№ 628-1994 г.	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	61
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	50	3,8	0,4	24,6	118
	Итого:		**17,2**	**24,1**	**87,6**	**658**
Обед						
№29-1994г.	Салат из свёклы с огурцами солёными	100	1,3	2,6	6,4	56
№120-1994г.	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной и мясом	250/15	7,4	6,9	9,8	131
ТТК	Котлета «Мозаика»	100	13,2	23,3	9,8	308
№463-1994г.	Рис отварной рассыпчатый	180				
Таб. 24-1994г.	Огурцы свежие порционные	30	0,2	-	0,8	4
№ 554-1994г.	Соус сметанный с томатом	50	0,8	2,9	3,2	42
№636-2004г.	Компот из апельсинов	200	0,4	0,2	34,0	142
	Хлеб ржаной	90	5,9	1,1	35,6	178
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	70	5,3	0,6	34,4	165
	Итого:		**38,8**	**42,8**	**168,9**	**1260**
Полдник						
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92
	Кондитерские изделия	25	1,6	0,5	18,9	87

Таб. 24-1994г.	Фрукты	100	0,6	0,1	5,4	29
	Итого:		**3,2**	**0,8**	**44,5**	**208**
	Итого за день:		**59,2**	**67,7**	**301,0**	**2126**
		Вторник				
		День № 2				
Завтрак						
№ 8-1997г.	Бутерброд с ветчиной	25/30	6,7	2,5	15,4	111
№262-1994г.	Каша «Дружба» молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	8,4	8,8	37,1	261
№ 643-1994г.	Какао с молоком сгущённым	200	3,7	3,8	24,5	149
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	50	3,8	0,4	24,6	118
	Итого:		**22,6**	**15,5**	**101,6**	**639**
Обед						
№22-2004г.	Салат из свежих помидоров и сладкого перца	100	1,0	5,1	4,2	68
№138-1994г.	Суп картофельный с горохом и с мясом	250/15	10,6	5,4	22,4	170
№465, 582-2004г.	Тефтели из печени и риса в соусе	75/50	9,2	11,1	11,2	190
№ 469, 478-1994г.	Сложный гарнир: вермишель отварная, овощи, припущенные с маслом сливочным	100/80	4,5	4,0	21,6	146
№585-1994г.	Компот из свежей сливы с витамином «С»	200	0,4	0,2	27,8	116
	Хлеб ржаной	90	5,9	1,1	35,6	178
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	70	5,3	0,6	34,4	165
	Итого:		**36,9**	**27,5**	**157,2**	**1033**
Полдник						
№113-1986г.	Булочка «Веснушка»	1/60	4,9	3,4	29,8	182
№645-1994г.	Напиток кисломолочный	200	5,8	6,4	8,0	118
Таб. 24-1994г.	Фрукты	100	0,6	0,1	5,4	29
	Итого:		**11,3**	**9,9**	**43,2**	**329**
	Итого за день:		**70,8**	**52,9**	**302,0**	**2001**
		Среда				
		День № 3				
Завтрак						
№3-1997г.	Бутерброд с сыром	20/30	7,5	6,1	15,4	148

№294, 550-1994г.	Запеканка из творога, соус молочный	150/50	27,3	19,6	29,4	415
№703-1997г.	Кисель из клюквы	200	0,2	-	23,6	112
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	50	3,8	0,4	24,6	118
	Итого:		**38,8**	**26,1**	**93,0**	**793**
Обед						
№25-2004г.	Салат «Степной» из разных овощей	100	1,2	3,9	7,9	73
№148-1994г.	Суп с макаронными изделиями с курицей	250/25	14,5	10,3	16,9	222
ТТК, №540-1994г.	Голубцы любительские	280	17,8	26,7	13,7	382
№702-1997г.	Компот из кураги	200	1,0	0,1	30,2	126
	Хлеб ржаной	90	5,9	1,1	35,6	178
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	70	5,3	0,6	34,4	165
	Итого:		**45,7**	**42,7**	**138,7**	**1146**
Полдник						
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92
№685-1994г.	Пирожок печёный сдобный с повидлом	1/60	3,4	3,7	30,7	181
Таб. 24-1994г.	Фрукты	100	0,6	0,1	5,4	29
	Итого:		**5,0**	**4,0**	**56,3**	**302**
	Итого за день:		**89,5**	**72,8**	**288,0**	**2241**
		Четверг				
		День № 4				
Завтрак						
№29-1997г.	Колбаса полукопчёная порционная	25	3,7	9,5	0,1	101
№261-1994г.	Каша «Янтарная» молочная жидкая	200	8,4	12,0	39,4	298
№627,630-1994г.	Чай с сахаром, молоком	200	1,7	1,3	17,5	90
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	29,5	141
	Итого:		**18,4**	**23,3**	**86,5**	**630**
Обед						
№24-1994г.	Салат из сырых овощей	100	1,4	2,6	5,0	51
ТТК	Свекольник со сметаной и мясом	250/15	7,4	8,4	10,4	170
ТТК	Филе рыбы в яйце	100	14,3	16,4	5,0	233

№470-1994г.	Картофель варёный с маслом сливочным	180/5	3,4	8,6	19,5	202
Таб.24-1994г.	Горошек зелёный консервированный	30	0,9	0,1	2,0	12
№588-1994г.	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	200	0,6	0,1	31,8	132
	Хлеб ржаной	90	5,9	1,1	35,6	178
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	90	6,8	0,7	44,3	212
	Итого:		**40,7**	**38,0**	**153,6**	**1190**
Полдник						
№645-1994г.	Напиток кисломолочный	200	5,8	6,4	8,0	118
ТТК	Булочка творожная	1/60	7,7	3,7	26,6	184
Таб. 24-1994г.	Фрукты	100	0,6	0,1	5,4	29
	Итого:		**14,1**	**10,2**	**40,0**	**331**
	Итого за день:		**73,2**	**71,5**	**280,1**	**2151**
Пятница						
День № 5		**Завтрак**				
Таб. 25-1994г.	Сыр порционный	25	6,5	6,5	0	86
№324-1997г.	Яйцо варёное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63
№273-1994г.	Вермишель отварная в молоке с маслом сливочным	200/5	6,6	6,4	28,9	205
№762-1997 г.	Кофейный напиток	200	2,3	1,5	27,1	129
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	29,5	141
	Итого:		**25,1**	**19,5**	**85,8**	**624**
Обед						
№27-1994г.	Салат «Витаминный»	100	1,5	2,7	7,3	61
№131, 114-1994г.	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	8,5	6,4	16,2	175
ТТК	Гуляш из мяса птицы	75/50	19,0	27,3	3,0	286
№463-1994г.	Греча отварная рассыпчатая	180	10,3	7,2	45,4	292
ТТК	Напиток витаминизированный	200	-	-	18,6	74
	Хлеб ржаной	90	5,9	1,1	35,6	178
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	90	6,1	0,7	44,3	212
	Итого:		**51,3**	**45,4**	**170,4**	**1278**

Полдник						
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92
	Кондитерские изделия	30	1,6	0,5	18,9	87
Таб. 24-1994г.	Фрукты	100	0,6	0,1	5,4	29
	Итого:		**3,2**	**0,8**	**44,5**	**208**
	Итого за день:		**79,6**	**65,7**	**300,7**	**2110**
	Итого за неделю:		**372,3**	**330,6**	**1471,8**	**10629**
	Среднее за день:		**74,5**	**66,1**	**294,4**	**2126**
	Итого за две недели:		**757,3**	**673,9**	**2932,7**	**21312**
	Среднее за день:		**75,7**	**67,4**	**293,3**	**2131**

Примечание

1. Примерное двухнедельное меню разработано в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.2599-10 «Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул»:

2. Объёмы блюд рассчитаны с учётом возрастных категорий детей (7-10 лет и 11 лет и старше) и в соответствии с рекомендациями санитарных правил СанПиН 2.4.4.2599-10 (приложение 5).

3. В меню использованы рецептуры действующих технологических нормативов 1994-1996г.г., 1997 г., 2004 г., 2010г.

4. Примерное меню разрабатывается юридическим лицом, обеспечивающим питание в оздоровительном учреждении, и согласовывается руководителем оздоровительного учреждения.

5. Рабочее примерное двухнедельное меню должно разрабатываться каждым предприятием с учётом имеющегося оборудования, особенностей спроса в обслуживаемых образовательных учреждениях, ассортимента закупаемых товаров.

6. В рационах питания допускается замена блюд и изделий на равноценные по сырью и калорийности в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов (приложение 7 СанПиН 2.4.4.2599-10).

7. Для предотвращения возникновения и распространения инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений) и в соответствии с принципами щадящего питания не допускается использовать пищевые продукты и изготавливать блюда, указанные в приложении 8 СанПиН 2.4.4.2599-10.

8. Следует обратить внимание:

* горошек зелёный и кукурузу сахарную консервированную использовать в питании детей только после термической обработки,

* овощи консервированные использовать в питании детей без содержания уксуса,

* в зависимости от сезонности года допускается предусматривать ко вторым блюдам включение овощей натуральных,

*овощи урожая прошлого года (капусту, морковь) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки,

* первые блюда готовятся на мясо-костном, курином, рыбном бульонах,

* отпуск курицы отварной предусмотрен как мякоть без кожи,

* при составлении меню включать йодсодержащие продукты питания (йодированный хлеб, морская рыба, йодированная соль).

9. Для обеспечения физиологической потребности в витаминах в обязательном порядке проводится С-витаминизация третьих блюд обеденного рациона питания (приложение 6 СанПиН 2.4.4.2599-10).

10. Допускается использование премиксов; инстантные витаминные напитки готовят непосредственно перед раздачей.

Требования к организации питания
в городских лагерях
с дневным пребыванием детей в период каникул

Практическое пособие

Редактор О. А. Шихранова
Компьютерная верстка Т. В. Макаровой
Подписано в печать 3.04.2014
Формат 60×84/16. Усл. п.л. 1,63
Тираж 100 Заказ 21

Редакционно-издательский отдел
ГОАУ ЯО ИРО
150014, г. Ярославль,
ул. Богдановича, 16
Тел. (4852) 21-94-25
E-mail: rio@iro.yar.ru