

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ СССР

**ОРГАНИЗАЦИЯ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ШКОЛ**

(Методические рекомендации)

Москва-1982 год

Настоящие методические рекомендации разработаны Главным санитарно-эпидемиологическим управлением Министерства здравоохранения СССР (Н.А.Белостоцкая), Главным управлением лечебно-профилактической помощи детям и матерям (И.Н.Гусева), Институтом питания АН СССР (д.м.н.И.И.Кондратьева, к.м.н.В.А.Балашова, к.м.н.С.Д.Еумилова).

Методические рекомендации предназначены для работников здравоохранения и просвещения.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель министра
просвещения СССР

В. Каратов В. Каратов
" 8 " *декабрь* 1982 г.

№ 042-13/8 от 08.12.82г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель Главного госу-
дарственного санитарного
врача СССР *В. Е. Кобыло*

В. Е. Кобыло
" 7 " *декабрь* 1982 г.

№ 2635-82 от
09.12.82г.

ОРГАНИЗАЦИЯ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ

(Методические рекомендации)

Одним из важнейших факторов при формировании гармонически развитого здорового подрастающего поколения является рациональное питание, которое имеет значение во всех возрастных периодах детства.

В методических рекомендациях представлены основные положения по рациональному питанию детей 6-летнего возраста, обучающихся в подготовительных классах общеобразовательных школ.

При организации правильного питания необходимо учитывать физиологические особенности организма детей, а именно: высокий уровень обменных процессов, усиленные темпы роста, дальнейшее формирование и совершенствование деятельности центральной нервной системы и других систем организма, а также новые условия режима, обучения, физической нагрузки, предусмотренных специальной школьной программой.

Физиологические потребности детей в основных пищевых веществах и энергии обеспечиваются определенным соотношением белка, жира, углеводов, как 1:1:4 (табл. 1,2,3).

При этом необходимо учитывать, что в питании детей белки животного происхождения должны составлять 65%, а растительные жиры - 15% соответственно от их общего количества,

Для детей подготовительных классов в обычных общеобразовательных школах должно быть предусмотрено 3-х разовое питание (горячий завтрак, обед и полдник).

В связи с этим в соответствии с физиологической потребностью в основных пищевых веществах и энергии для детей данного возрастного контингента разработаны примерные наборы продуктов (Приложение 1) и примерное двухнедельное меню завтраков и обедов (Приложение 2). При этом школьный завтрак должен составлять 20%, обед - 35% и полдник - 10% суточной калорийности рациона.

На основании предложенных примерных наборов продуктов и меню раскладок могут быть составлены другие варианты применительно к конкретным условиям с учетом местных, климатических, национальных и других особенностей питания.

В целях оптимального обеспечения организма учащихся всеми пищевыми веществами (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества) в наборе продуктов и в меню-раскладках завтраков и обедов должен быть включен разнообразный ассортимент продуктов. Ряд продуктов, такие как молоко, мясо, масло, сахар, хлеб, овощи должны включаться в меню ежедневно, а другие - рыба, яйца, сыр, сметана - на протяжении недели.

Для обеспечения физиологической потребности в витаминах и минеральных веществах необходимо приготавливать разнообразные салаты, свежие фрукты, ягоды, овощи, зелень, а в зимний период консервированные овощи, фрукты и сухофрукты. При этом в зимне-весенний период необходимо проводить С-витаминизацию блюд в соответствии с инструкцией, утвержденной Министерством здравоохранения СССР от 6 июля 1972 года № 976-72 (Приложение 3).

Таблица I

Рекомендуемые величины потребления энергии, белков,
жиров и углеводов для детей 6-летнего возраста^x

Калорийность ккал/день	Белки (г/день)		Жиры (г/день)			Углеводы (г/день)
	всего	в т.ч. животные	всего	в т.ч. растительные	Линолевая к-та (% ка- лорийности)	
1970	68	44	68	10	3	272

^x Утверждено Коллегией Минздрава СССР 22 марта 1992 года

Таблица 2

Рекомендуемые величины потребления витаминов для детей
6-летнего возраста (в день)^х

Витамин	Рибо- флавин	Витамин В ₆	Витамин В ₁₂	Фолатин	Ниацин (ниацино- вый эквива- лент)	Аскорбино- вая к-та	Витамин А (ретиноло- вый эквива- лент)	Витамин Е	Витамин Д
мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мкг	МЕ	МЕ	
1,0	1,3	1,5	200	12	50	500	10	100	

^х Утверждено Коллегией Минздрава СССР 22 марта 1982 г.

Таблица 3

Рекомендуемые величины потребления минеральных веществ
(мг/день)^х

Кальций	Фосфор	Магний	Железо
1200	1450	300	15

^х Утверждено Коллегией Минздрава СССР 22 марта 1962 г.

Школьное меню должно быть составлено так, чтобы в течение дня одни и те же блюда не повторялись, за исключением особенно полезных (молочных, овощных, фруктовых).

В меню-раскладке необходимо указывать расход продуктов на каждое блюдо и его вес в готовом виде (выход блюд). При определении выхода блюда следует учитывать изменение веса, происходящее при холодной и тепловой обработке продуктов (Сб. рецептов блюд и кулинарных изделий, М., Экономика, 1981). При отсутствии какого-либо продукта для сохранения пищевой и биологической ценности рациона должна производиться его равноценная замена в соответствии с таблицей замены продуктов (Приложение 4).

В целях сохранения пищевой ценности продуктов и предупреждения пищевых отравлений следует соблюдать правильную технологию приготовления блюд. (Сборник "Рецепты блюд для предприятий общественного питания на производственных предприятиях и в учебных заведениях" от 9 января 1973 г, Издательство "Экономика", М.).

Для предотвращения вторичного обсеменения молочных супов, оmeлетов, отварной колбасы, приготовление их следует проводить не месте в школьных столовых и столовых-догоготовочных при школе.

Большое значение для формирования растущего организма и профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта имеет строгое соблюдение режима питания. Прием пищи как в школе, так и дома должен проводиться в одно и то же время с интервалами не менее 3,0-3,5 и не более 4,0-4,5 часов.

Исходя из этого рекомендуется следующий режим питания. После домашнего завтрака в 7-7³⁰, первый прием пищи в школе, в виде горячего завтрака должен быть организован на 2-ой перемене, обед - после занятий в 13-13³⁰, полдник - после дневного сна в 16³⁰.

Система рационального питания должна охватывать организацию питания и в домашних условиях. Утром, дома, до занятий в школе

рекомендуется легкий завтрак, состоящий из молочного, творожного или яичного блюда, чая или злакового кофе с молоком и бутерброда с колбасой или сыром. Он должен составлять около 15% суточной калорийности. Вечерний прием пищи дома (ужин) должен быть также легким за 1,5-2 часа до сна (в 19-19³⁰), т.к. еда перед сном нарушает ночной отдых. Ужин должен включать овощные или фруктовые салаты; рыбные, яичные, творожные или крупяные блюда; чай, молоко или кефир; хлеб и составлять не более 20% суточной калорийности.

Для согласования домашнего питания учащихся со школьным, родителям следует знакомиться с меню, применяемом в школе.

Для обеспечения правильной организации питания, профилактики возникновения токсикоинфекции и пищевых отравлений необходимо соблюдение правил личной гигиены и оснащения пищеблока современным технологическим оборудованием в соответствии с действующими санитарно-гигиеническими правилами и нормами.

Школы должны быть оборудованы достаточным количеством умывальников, мылом, электросушилками. Детей следует учить правильно пользоваться столовыми приборами, салфетками, учить спокойно вести себя за столом, полностью уделяя внимание еде. За приемом пищи должно быть организовано обязательное педагогическое и воспитательное.

За каждым классом закрепляются столы, а за каждым учеником - место в соответствии с ростовыми данными. Оплату питания в школе следует проводить по абонементной системе.

В соответствии с инструкцией "О работе медицинского персонала в школе", утвержденной приказом Министерства здравоохранения СССР от 24 апреля 1963 г., № 189 и Информационным письмом МЗ СССР № 04-6/70-6 от 13.05.81 постоянный контроль за организацией и качеством питания учащихся в школе возлагается на медицинских работников школы.

Периодический контроль за правильностью организации питания учащихся должен осуществляться работниками санитарно-эпидемиологической станции. Ответственность за организацию питания в школе и соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил несет директор школы.

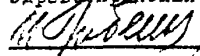
Режим мытья посуды и использовании моющих и дезинфицирующих средств при этом должны соответствовать требованиям "Санитарных правил для предприятий общественного питания" № 1410-76 от 31.03.76 (Приложение 5).

Скоропортящиеся продукты (мясо, рыба, молочно-кислые продукты, мелко, полуфабрикаты и пр.) должны храниться в соответствии с требованиями санитарных правил "Условия, сроки хранения и реализации особо скоропортящихся продуктов", утвержденных Министерством здравоохранения СССР от 27 июня 1974, № 1161-74.

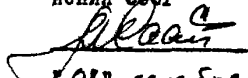
Медицинские работники школы должны проводить работу по пропаганде гигиенических основ питания не только среди работников столовой, педагогов, но и среди учащихся и их родителей.

Организация рационального питания учащихся в школе и дома обеспечит развитие здорового умственно и физически гармонично развитого школьника 6-летнего возраста.

Начальник Главного Управления
лечебно-профилактической помощи
детям и матерям Министерства
здравоохранения СССР


И. И. Гребенёва
"02" декабрь 1982

Зам. начальника Главного санитарно-эпидемиологического Управления Министерства здравоохранения СССР


З. М. Святянц
"05" декабрь 1982

Приложение I

ПРИМЕРНЫЙ НАБОР ПРОДУКТОВ ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ
И ОБЕДОВ НА ОДНОГО УЧАЩЕГОСЯ (6-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА)
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ

Наименование продуктов	Количество продуктов в	
	завтрак	завтрак и обед
I. Молочные продукты		
Молоко и молочнокислые продукты	140	190
Творог полужирный	22	22
Сметана	-	4
Сыр	7	7
II. Мясо, рыба, яйца		
Мясо	-	75
Рыба	-	40
Яйца	1/3 шт.	1/2 шт.
III. Хлеб, хлебобулочные изделия, крупы, макаронные, бобовые, сахар и кондитерские изделия		
Хлеб ржаной	5	35
Хлеб пшеничный	20	40
Мука пшеничная	4	6
Макаронные изделия	4	10
Крупы	10	20
Бобовые	5	10
Крахмал	-	1
Сахар и кондитерские изделия (в пересчете на сахар)	17	25
IV. Жиры продукты		
Масло сливочное	5	15
Масло растительное	2	7
V. Картофель и овощи		
Картофель	10	160
Овощи	40	150
VI. Фрукты и ягоды		
Свежие фрукты или сок	-	60
Сухофрукты	-	4
Кофе суррогат	1,5	1,5
Чай	0,09	0,09
Химический состав		
Белки, в том числе	15	40
белки животного происхождения	10	25
Жиры, в том числе	15	37
жиры растительного происхождения	2	7
Углеводы	52	152
Калорийность /ккал/	380	1070

Приложение 2

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ
УЧАЩИХСЯ 6 ЛЕТ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ШКОЛАХ И ГРУППАХ ПРОДЛЕННОГО ДНЯ

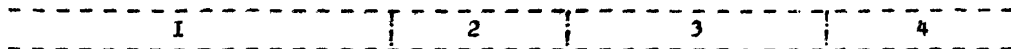
Наименование блюда	Выход блюда (г)	Наименование продуктов	Раскладка продуктов (г)
1	2	3	4

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

Омлет с зеленым горошком	135/40	Яйцо Молоко Масло слив. Зеленый горошек	I. I/2 50 6 40
Кофе	150	Кофе Молоко Сахар	2 75 11
Хлеб Джем	25 10	Хлеб пшеничный Джем	25 10
Белки, в том числе белки животного происхождения	15,19 11,03	Жиры, в том числе жиры растительного происх.	15 0,2
Углеводы	43	Калории	348

1	2	3	4
<u>Обед</u>			
Сельдь с луком	15	Сельдь Дух зеленый Масло растительное	30 5 2
Рассольник	200	Картофель Огурцы соленые Морковь Крупа перловая Дух Масло растительное Масло сливочное	100 27 17 7 5 1 3
Тефтели с макаронами	60/150	Мясо Хлеб пшеничный Масло сливочное Макаронн Масло сливочное	90 8 3 60 8
Компот	150	Сухофрукты Сахар	15 11
Хлеб	30	Хлеб ржаной	30
Белки, в том числе:	22,6	Жиры, в том числе:	21
белки животного происх.	12,6	жиры растит. происх.	3,6
Углеводы	98,8	Калории	651



ВТОРНИК

Завтрак

Творожная запеканка с вареньем	70/10	Творог	56
		Молоко	12
		Сахар	5
		Яйцо	1/7
		Манная крупа	5
		Масло сливочное	5
		Варенье	10
Кефир или простокваша	150	Кефир	150
Хлеб	25	Хлеб пшеничный	25
Белки, в том числе	14,6	Жиры, в том числе	15,1
белки животного происхожд.	12,6	жиры растительн. происх.	0,7
Углеводы	49,7	Калории	351

I	2	3	4
<u>Обед</u>			
Колбаса отварная	30	Колбаса докторская	32
Щи вегетарианские со сметаной	200	Капуста	50
		Картофель	50
		Морковь	10
		Лук	5,3
		Масло сливочное	2,7
		Томат-паста	1,3
		Сметана	5,5
Котлеты с картофельным пюре и огурцом	60/150 30	Мясо	80
		Хлеб пшеничный	10
		Масло сливочное	3
		Яйцо	1/4
		Картофель	190
		Молоко	40
		Масло сливочное	4
		Огурец	30
Компот	150	сухофрукты	75
Хлеб	55	сахар	11
		Хлеб ржаной	30
		Хлеб пшеничный	25
Белки, в том числе	22,8	Жиры, в том числе	23,2
белки животного происх.	14,4	жиры раст. происх.	2,6
Углеводы	113,7	Калории	729

I	2	3	4
<u>Обед</u>			
Салат морковно-яблочный	50	Морковь Яблок Сахар	45 16 4
Суп молочный - лапша	200	Молоко Лапша Масло сливочное Сахар	135 10 4 4
Гуляш с картофельным пюре	50/150	Мясо Томат-паста Масло сливочное Картофель Молоко Масло сливочное	100 2 3 190 40 4
Кисель	150	Фрукты	90
Хлеб	55	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	30 25
Белки, в том числе:	24,5	Жиры, в том числе:	21,5
белки животного происхождения	15,8	жиры растительного происх.	1,3
Углеводы	95,1	Калории	649

 I I 2 I 3 I 4

 ЧЕТВЕРГ

Завтрак

Морковь тертая с сахаром	40	Морковь	48
		Сахар	2
Глазунья	45	Яйцо	1 шт
		Масло сливочное	2
Кофе	150	Кофе	2
		Молоко	75
		Сахар	11
Булочка с творогом	75	Мука пшеничная	25
		Молоко	25
		Яйцо	1/4
		Творог	45
		Сахар	5
		Масло сливочное	3
		Дрожки	5
Хлеб	25	Хлеб пшеничный	25
Белки, в том числе:	16,4	Жиры, в том числе:	15,4
белки животного происх.	9,2	жиры растит. происх.	0,9
Углеводы	48,5	Калории	386

I	2	3	4
<u>Обед</u>			
Свекла отварная с зеленым луком	50	Свекла Лук зеленый	75 5
Щи зеленые со сметаной	200/5	Щавель Картофель Морковь Лук зеленый Яйцо Насло сливочное Сметана	50 50 10 5 1/2 3 5
Рыба отварная с картофельным пюре и помидором	70/150 30	Рыба-филе Картофель Молоко Насло сливочное Помидор	100 190 40 4 30
Кисель молочный	150	Молоко Сахар Крахмал	150 15 6
Хлеб	55	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	30 25
Белки, в том числе: белки животного происх.	25 17,4	Жиры, в том числе: жиры растительного происх.	14 1,2
Углеводы	96,2	Калории	593,9

----- 1 ----- 1 ----- 2 ----- 1 ----- 3 ----- 1 ----- 4 -----

ПЯТНИЦА

Завтрак

Каша гречневая с молоком	100/150	Гречневая крупа	33
		Масло сливочное	5
		Молоко	150
Сыр	18	Сыр	20
Чай	150	Чай	0,2
		Сахар	11
Хлеб	25	Хлеб пшеничный	25
Белки, в том числе:	13,9	Жиры, в том числе:	14,9
белки животного происх.	8,6	жиры растительного происх.	1,6
Углеводы	54,5	Калории	394,1

	1	2	3	4
<u>Обед</u>				
Редька или редис с яйцом	50/1 шт.	Редис (редька)	70	
		Масло растительное	3	
		Яйцо	1 шт	
Суп гороховый на м/б с гренками	200	Горох	20	
		Картофель	50	
		Морковь	10	
		Лук	5	
		Масло сливочное	3	
		Хлеб пшеничный	5	
Мясо отварное с тушеной капустой	50/150	Мясо	100	
		Масло сливочное	1	
		Капуста	150	
		Лук	8	
		Томат-паста	2	
		Сахар	1	
		Мука пшеничная	2	
		Масло растительное	8	
		Масло сливочное	8	
Кисель ягодный	150	Ягоды	15	
		Сахар	11	
		Крахмал	6	
Хлеб	55	Хлеб ржаной	30	
		Хлеб пшеничный	25	
Белки, в том числе:	25,8	Жиры, в том числе:	25,9	
белки животного происх.	14,6	жиры растительного происх.	9,4	
Углеводы	102,5	Калории	720	

 ----- 1 ----- 1 ----- 2 ----- 1 ----- 3 ----- 1 ----- 4 -----

СУББОТА

Завтрак

Яицо с луком	30	Яицо	50
		Лук	5
		Масло растительное	5
Винегрет	150	Картофель	100
		Морковь	20
		Свекла	40
		Капуста	40
		Огурец	30
		Масло растительное	6
Сыр	18	Сыр	20
Чай	150	Чай	0,2
		Сахар	11
Хлеб	30	Хлеб ржаной	30
Белки, в том числе:	13,7	Жиры, в том числе:	15,8
белки животного происхождения	9,3	жиры растительного происх.	8,9
Углеводы	48,9	Калории	381

1	2	3	4
<u>Обед</u>			
Свекла отварная с зеленым луком	50	Свекла Лук зеленый	75 4
Суп вегетарианский из сборных овощей со сметаной	200	Картофель Морковь Капуста Горошек зеленый Масло растительное Масло сливочное Дук Сметана	50 10 50 10 3 3 7 10
Котлеты рыбные с картофельным пюре	70/150	Рыба-филе Хлеб пшеничный <i>масло сливочное</i> <i>3440</i> Картофель Молоко Масло сливочное	100 10 3 188 38 4
Желе фруктовое	150	Ягоды Сахар Желатин	15 11 6
Хлеб	30	Хлеб ржаной	30
Белки, в том числе: белки животного происх.	24,6 17,3	Жиры, в том числе: жиры растительного происх.	13,1 4,1
Углеводы	88,5	Калории	714,9

----- 1 ----- 1 ----- 2 ----- 1 ----- 3 ----- 1 ----- 4 -----

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

Пудинг творожно-морковный со сгущенным молоком	100/10	Творог Сахар Яйцо Морковь Молоко сгущенное	55 8 1/6 32 10
Кофе	150	Кофе Молоко Сахар	2 75 11
Хлеб	25	Хлеб пшеничный	25
Белки, в том числе:	15	Жиры, в том числе:	15,7
белки животного происх.	12,7	жиры растительного происх.	2,4
Углеводы	53,7	Калории	401

----- 1 ----- 1 2 ----- 1 ----- 3 ----- 1 4 -----

ВТОРНИК

Завтрак

Салат морковно-яблочный	60	Морковь	65
		Яблоки	19
		Сахар	2
Каша пшеничная	200	Пшено	30
		Молоко	80
		Сахар	5
		Масло сливочное	5
Сыр	18	Сыр	20
Кофе	150	Кофе	2
		Молоко	75
		Сахар	11
Хлеб	25	Хлеб пшеничный	25
Белки, в том числе:	13,5	Жиры, в том числе:	15,1
белки животного происх.	7,4	жиры растительного происх.	1,6
Углеводы	57,8	Калории	406

----- 1 ----- 1 ----- 2 ----- 1 ----- 3 ----- 1 ----- 4 -----

СРЕДА

Завтрак

Сырники с вареньем.	30/10	Творог	60
		Мука пшеничная	3
		Крупа манная	8
		Масло сливочное	3
		Сахар	6
		Яйцо	1/5
		Варенье	10
Кофе	150	Кофе	2
		Молоко	75
		Сахар	11
Булочка сдобная	25	Мука пшеничная	15
		Сахар	3
		Яйцо	1/10
		Масло сливочное	3
		Масло растит.	0,2
		Дрожжи	0,3
Белки, в том числе	17,5	Жиры, в том числе	15,3
белки животного происхождения	12,3	жиры растит. происх.	2,9
Углеводы	48,6	Калории	378,3

	1	2	3	4
<u>Обед</u>				
Рыба отварная		30	Рыба-филе	30
			Лук	8
Суп сборный овощной на м/б со сметаной		200	Картофель	50
			Морковь	10
			Капуста	50
			Горошек зеленый	10
			Масло растительное	3
			Сметана	7
Картофельная запеканка с мясом		150	Картофель	180
			Мясо	75
			Лук	11
			Масло растительное	8
Шиповник (настоя витаминный) или компот		150	Шиповник	15
			Сахар	11
Хлеб		55	Хлеб ржаной	30
			Хлеб пшеничный	25
Белки, в том числе		19,4	Жиры, в том числе	19,9
белки животного происх.		12,1	жиры растит. происх.	9,2
Углеводы		99,1	Калории	734,9

 ----- 1 ----- 1 ----- 2 ----- 1 ----- 3 ----- 1 ----- 4 -----

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

Салат из свежих огурцов	40	Огурцы	40
Каша манная	150	Манная крупа	20
		Молоко	65
		Сахар	3
		Масло сливочное	3
Яйцо	1 шт	Яйцо	1 шт
Кофе	150	Кофе	2
		Молоко	75
		Сахар	11
Хлеб	25	Хлеб пшеничный	25
Белки, в том числе	13,7	Жиры, в том числе	12,5
белки животного происх.	9,2	жиры растит. происх.	1,4
Углеводы	51,9	Калории	379,5

	1	2	3	4
<u>Обед</u>				
Редька или редис с зеленью	40		Редька или редис Зелень Масло растительное	57 5 6
Суп фасолевый на м/б со сметаной	200		Фасоль Картофель Морковь Лук Масло сливочное	20 50 10 5 3
Голубцы ленивые с мясом	200		Капуста Морковь Лук Рис Мясо Масло растит. Масло сливочное Томат-паста	160 10 8 8 120 3 5 2
Компот	150		Фрукты	90
Хлеб	55		Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	30 25
Белки, в том числе	26,4		Жиры, в том числе	27,4
белки животного происх.	16,3		жиры растит. происх.	11,6
Углеводы	115		Калории	783

----- I ----- 1 ----- 2 ----- 1 ----- 3 ----- 1 ----- 4 -----

ПЯТНИЦА

Завтрак

Морковь тертая с сахаром	50	Морковь	60
		Сахар	3
Каша овсяная	200	Геркулес	35
		Молоко	90
		Сахар	5
		Масло сливочное	5
Молоко кипяченое	150	Молоко	150
Хлеб	25	Хлеб пшеничный	25
Белки, в том числе	12,6	Жиры, в том числе	16,1
белки животного происх.	6,6	жиры растит. происх.	2,7
Углеводы	57,5	Калории	354

	1	2	3	4
<u>Обед</u>				
Яйцо с зеленым горошком		1/30	Яйцо Горошек зеленый	1 шт 30
Суп рисовый со сметаной		200	Рис Картофель Морковь Лук Масло сливочное Сметана	5 50 10 5 4 5
Рыба отварная с картофельным пюре и огурцом		70/150 30	Рыба-филе Картофель Молоко Масло сливочное Огурец	100 190 40 4 30
Компот		150	Сухофрукты Сахар	15 11
Хлеб		55	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	30 25
Белки, в том числе белки животного происход.		24,8 15,7	Жиры, в том числе жиры растительного происх.	21,5 5,1
Углеводы		83,8	Калории	612,6

1	2	3	4
---	---	---	---

СУББОТА

Завтрак

Запеканка творожно-рисовая с молоком сгущенным	100/10	Молоко	35		
		Творог	45		
Кофе	150	Рис	10		
		Сахар	5		
		Масло сливочное	10		
		Яйцо	1/10		
		Молоко сгущенное	10		
		Кофе	2		
		Молоко	75		
		Сахар	11		
		Хлеб с маслом сливочным	25/5	Хлеб пшеничный	25
				Масло сливочное	5
Белки, в том числе белки животного происх.	14,5 11,1	Жиры, в том числе	14,2		
		Жиры растительного происх.	1,6		
Углеводы	43	Калории	346		

I	1	2	!	Э	!	4
<u>Обед</u>						
Яйцо с зеленым луком		1 шт		Яйцо		1 шт
Ци вегетарианские со сметаной	200			Лук зеленый		10
				Капуста		50
				Картофель		50
				Морковь		10
				Лук		5
				Масло сливочное		3
				Томат-паста		1
				Сметана		5
Мясо тушеное с гречневой кашей	60/150			Мясо		120
				Мука пшеничная		2
				Томат-паста		2
				Лук		8
				Сахар		2
				Гречневая крупа		50
				Масло сливочное		5
Компот	150			Фрукты		90
Хлеб	30			Хлеб ржаной		30
Белки, в том числе	25,3			Жиры, в том числе		24
белки животного происх.	16,7			жиры растительного происх.		1,6
Углеводы	105			Калории		711

ПРИМЕЧАНИЕ: Рекомендуется широко использовать разнообразную зелень (лук, укроп, петрушку и т.д.) во все овощные блюда.

**ИЗВЛЕЧЕНИЕ ИЗ ИНСТРУКЦИИ
ПО ПРОВЕДЕНИЮ С-ВИТАМИНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ**

ОГЛАСОВАНО
с ВЦОПС 30.04.72
№ 14-4с

УТВЕРЖДАЮ
Главный санитарный врач СССР
П.Н.Бургасов
" 6 " июня 1972 г № 378-7

С-витаминизацию готовых блюд в школах и в столовых промышленных предприятий рекомендуется проводить в зимне-весенний период, а в районах Крайнего Севера - круглогодично.

Примечание: С-витаминизация пищи в школах, пионерских лагерях и в столовых промышленных предприятий и ВУЗов проводится администрацией по специальному предписанию органов здравоохранения, согласованному с соответствующими ведомствами, в том числе и с местными Советами профсоюзов.

Ежедневно витаминизируются только первые или третьи блюда обеда или молока, предпочтительнее витаминизировать третьи блюда, в т.ч. чай.

Аскорбиновая кислота вводится из расчета суточной нормы потребности человека в витамине С:

50 мг для детей в возрасте от 6 до 12 лет,

Витаминизация проводится на пищеблоке старшей медицинской сестрой, dietсестрой или другим лицом медицинского персонала, специально выделенным для этой цели.

Витаминизация готовых блюд проводится непосредственно перед их раздачей. Подогрев витаминизируемых блюд не допускается.

Способ витаминизации первых блюд: таблетки аскорбиновой кислоты, рассчитанные по числу порций (или соответственно отвешенную

аскорбиновую кислоту в порошке), кладут в чистую тарелку, куда заранее налить небольшое количество (100-200 мл) жидкой части блюда, подлежащего витаминизации, и растворяют при помешивании ложкой, после чего выливают в общую массу блюда, перемешивая половником: тарелку ополаскивают жидкой частью этого блюда, которую тоже выливают в общую массу блюда.

При витаминизации киселей аскорбиновую кислоту вводят в жидкость, в которой размешивают картофельную муку.

ЗАМЕНА ПРОДУКТОВ ПО БЕЛКУ И ЖИРУ

(в граммах)*

Наименование продуктов	Коли- чество	Химический состав			Дефицит к суточному рациону (+), избыток (-)
		белки	жиры	угле- воды	
I	2	3	4	5	6
Замена хлеба 100 г					
Хлеб белый	100	6,97	1,2	48,19	
Мука пшеничная	70	6,55	0,71	48,97	
Макаронь	70	6,55	0,59	49,86	
Крупа манная	70	6,66	0,52	49,26	
Замена картофеля 100 г					
Картофель	100	1,05	-	14,25	
Свекла	110	1,05	-	7,78	
Морковь	120	1,06	-	7,55	
Капуста	90	1,04	-	3,25	
Замена свежих яблок 100 г					
Яблоки свежие	100	0,4	-	11,01	
Сухие яблоки	20	0,46	-	12,17	
Сухие фрукты (курага)	15	0,48	-	10,29	
Замена молока 100 г					
Молоко	100	3,07	3,33	4,41	
Творог	25	3,60	4,28	0,25	Масло- 1г
Масло	25	3,66	0,63	-	Масло+ 3г
Рыбь	40	3,67	0,14	-	Масло+ 3г
Сыр	15	3,05	2,81	0,35	
Замена мяса 100 г					
Мясо	100	14,71	2,53	-	
Творог	100	14,40	17,19	0,98	Масло-15г
Рыбь	100	14,43	0,58	-	Масло+ 2г
Молоко	480	14,74	15,96	21,17	Масло-13г
Яичь	140	14,78	14,04	0,5	Масло-11г

Продолжение приложения 4

	1	2	3	4	5	6
Замена рыбы 100 г						
Рыба	100	9,02	0,36	-		
Мясо	60	8,83	1,52			Масло- 1г
Творог	60	8,84	10,26	0,59		Масло-10г
Молоко	300	9,21	9,99	13,23		Масло- 9г
Яйца	85	8,98	8,07	0,36		Масло- 7г
Замена творога 100 г						
Творог	100	14,40	17,10	0,58		
Мясо	100	14,71	2,53	-		Масло+15г
Рыба	160	14,43	0,58	-		Масло+17г
Молоко	460	14,12	15,32	20,29		Масло+ 2г
Яйца	140	14,78	14,04	0,6		Масло+ 3г
Замена яйца 50 г (1 шт.)						
Яйцо	50	5,28	5,02	0,22		
Творог	40	5,76	6,84	0,39		Масло- 2г
Мясо	40	5,88	1,01	-		Масло+ 4г
Рыба	60	5,41	0,22	-		Масло+ 5г
Молоко	160	4,91	5,33	7,05		
Сыр	25	5,08	4,69	0,58		

ж Диркулярное письмо Министерства здравоохранения СССР № 22-14/37
от 20.05.1977 г на основании Постановления Совета Министров СССР
№ 826 от 10.11.1971 г.

Приложение 5
Извлечение из Санитарных правил
для предприятий общественного

П Е Р Е Ч Е Н Ь питания № 1410-76 от 31.03.76

моющих средств, допущенных для мытья посуды

№ п/п	Наименование моющего средства	Назначение	Режим применения
1	2	3	4
1.	Синтетическое моющее средство "Прогресс"	для ручного мытья столовой посуды, тары и оборудования	5 г препарата на 1 литр воды
2.	Синтетический моющий препарат "Дон"	для ручной мойки столовой посуды	1 г препарата на 1 литр воды
3.	Тринатрийфосфат	для ручной мойки	10 г препарата на 1 литр воды
4.	Паста "Специальная-2" рецептура: алкилсульфонаты (или их смесь) - 12% триполифосфат натрия - 14% сода кальцинированная - 14% силикат или метасиликат натрия - 3%	для мытья посуды, оборудования, инвентаря	3 количества, указанных на этикетке
5.	"Посудомой" рецептура: метилсиликат натрия - 33% десятиводный - 33% натрий триполифосфат технический - 33% калиевая соль дихлорциануровой кислоты технической I, 5% сода кальцинированная (синтетическая) до 100%	для мытья столовой посуды в посудомоечной машине и вручную	1 столовая ложка на 1 литр воды теплой, при ручной мойке 1 чайная ложка на 1 литр воды
6.	Натрий углекислый, сода кальцинированная (техническая)	для ручной мойки	20 г на 1 литр воды
7.	Средство чистящее для кухни "Светлый" рецептура: хлоргидрат натрия - 10% сода кальцинированная - 3% триполифосфат натрия - 3% бикарбонат натрия до 100%	для чистки всех видов посуды (кроме полированного алюминия), газовых плит, раковин, наружной поверхности холодильников	По инструкции, указанной на этикетке

1	2	3	4
5. Поролок синтетический "Фарфорин" *	Для механизированного мытья столовой посуды в посудомоечной машине	По инструкции, прило- женной к посудомоеч- ной машине	

* Минздрав СССР "САНИТАРНЫЕ ПРАВИЛА по устройству и содержанию учебных заведений системы профтехобразования", Москва - 1980г.

Λ 108496 DT 26.05.83Г

Зак 834φ Тир 200 Тир Мин-Ба КСЗЕТУМ СССР