

**Пояснительная записка**  
**к меню основного (организованного) питания, разработанному для**  
**обеспечения питанием детей, посещающих оздоровительные лагеря с**  
**дневным пребыванием, функционирующие на базе общеобразовательных**  
**организаций Петропавловск - Камчатского городского округа**

**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,	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

№ п/п	Принципы	Способ реализации
	пищевыми волокнами и биологически активными веществами.	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 для обеспечения питанием детей, посещающих оздоровительные лагеря с дневным пребыванием, функционирующие на базе общеобразовательных организаций Петропавловск - Камчатского городского округа**

Основное меню разработано с учётом режима работы оздоровительных лагерей дневного пребывания на три приема пищи (завтрак, обед, полдник) для обучающихся возрастных групп 7-11 лет и 12-18 лет в соответствии с установленными нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах и особенностей питания в детских организованных коллективах Крайнего Севера и районов приравненных к ним. (СанПиН 2.3/2.4.3590-20):

- В соответствии с п. 8.1.2.4 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 на период летнего отдыха и оздоровления калорийность рациона увеличена на 10 % от среднесуточных показателей;
- 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 учитывались установленные размеры финансирования, себестоимость основного меню рассчитана по представленным заказчиком закупочным (контрактным) ценам;
- 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».

## **3. Особенности питания и обоснование потребности в энергии и пищевых веществах для обучающихся общеобразовательных организаций, проживающих в районах Крайнего Севера и местностей приравненных к ним (пришлое, некоренное население) в летний период**

Критерии потребности физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах определены в СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Вместе с тем, в СанПиН 2.3/2.4.3590-20 не отражены особенности нормирования физиологических потребностей, для лиц, проживающих в районах Крайнего Севера. По мнению медицинских специалистов, приведенные в СанПиН 2.3/2.4.3590-20 нормы физиологических потребностей не отражают специфику Крайнего Севера. Многочисленными медицинскими исследованиями подтверждено, что на Севере у человека (в том числе у пришлых, не коренных категорий населения), снижается энергетическая роль углеводов и повышается роль жиров и белков, меняется метаболический тип.

Особенности организации питания детей дошкольного и школьного возраста в организованных коллективах на территории Арктической зоны Российской Федерации описаны в методических рекомендациях МР 2.4.5.0146-19 ". Ввиду отсутствия нормативной и иной методологической базы регламентирующей особенности питания детей в районах Крайнего Севера, целесообразно экстраполировать нормативы СанПиН 2.3./24 3590-20 с учётом положений МР 2.4.5.0146-19 на детские организованные коллективы в районах

Крайнего Севера, в частности на общеобразовательные организации Камчатского края.

Это право субъектов Российской Федерации предусмотрено Ст. 25.3. Федерального закона N 29-ФЗ "О качестве и безопасности пищевых продуктов":

*«Статья 25.3. Нормирование обеспечения питанием детей в организованных детских коллективах*

*1. Если иное не установлено законодательством Российской Федерации, в зависимости от возрастной категории детей, являющихся потребителями пищевых продуктов, федеральным органом исполнительной власти, уполномоченным на разработку и утверждение государственных санитарно-эпидемиологических правил и гигиенических нормативов, устанавливаются нормы обеспечения питанием детей в организованных детских коллективах и допустимые нормы замены одних пищевых продуктов другими пищевыми продуктами.*

*2. Органы государственной власти субъекта Российской Федерации на территории субъекта Российской Федерации могут обеспечивать питанием детей в организованных детских коллективах, в том числе детей, нуждающихся в диетическом питании, детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья, в размерах, соответствующих нормам или превышающих нормы, которые установлены пунктом 1 настоящей статьи, с применением допустимых норм замены одних пищевых продуктов другими пищевыми продуктами с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и местных особенностей питания населения.*

Химико-энергетические показатели и соотношение доли основных питательных веществ в калорийности рациона типового меню рассчитаны в соответствии с критериями адекватной суточной потребности и оптимального соотношения макронутриентов применительно для районов Крайнего Севера в летний сезон, указаны в таблицах № 2 и № 3.

Таблица № 2 - Обоснование потребности содержания и соотношения макронутриентов в калорийности рациона обучающихся в общеобразовательных организациях возрастной категории 7-11 лет, проживающих в районах Крайнего Севера и местностях, приравненных к ним

Летний сезон

Наименование показателей	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ	Примечание
Нормативные показатели СанПиН 2.3/2.4.3590-20 <i>(суточная потребность</i>	77	79	335	2350	СанПиН 2.3/2.4.3590-20 не установлена дополнительная

<i>без учета тепловых потерь и усвояемости)</i>					потребность для районов Крайнего Севера и местностей приравненных к ним
Расчетное соотношение доли макронутриентов в калорийности рациона нормативных показателей СанПиН 2.3/2.4.3590-20	13%	30%	57%	100%	
Нормативные показатели МР 2.3.1 0253-21 ( <i>суточная потребность с учетом тепловых потерь и усвояемости</i> )	63	70	305	2100	В методических рекомендациях МР 2.3.1 0253-21 "Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения РФ" для взрослого населения предусмотрена дополнительная 15% потребность на адаптацию к холодному климату (для детского населения не предусмотрена)
Соотношение доли макронутриентов в калорийности рациона исходя из нормативных показателей МР МР 2.3.1 0253-21	12%	30%	58%	100%	
Оптимальное соотношение доли макронутриентов в калорийности рациона для детей в соответствии с МР 2.3.1 0253-21	12-15%	25-35%	55-60%		
Нормативные показатели МР 2.4.5 0146-19 "Организация питания детей дошкольного и школьного возраста в организованных коллективах на территории Арктической зоны РФ" ( <i>суточная потребность с учетом тепловых потерь и усвояемости</i> )	66	74	319	2206	Потребность по МР 2.4.5 0146-19 на летний сезон исчислена как суточная потребность по МР 2.3.1 0253-21 с учетом 5% дополнительной потребности на адаптацию к холодному климату
Установленное соотношение доли макронутриентов в калорийности рациона исходя из нормативных показателей МР 2.4.5 0146-19	12%	30%	58%	100%	

Адекватная суточная потребность для детского (пришлого) населения Арктики, Крайнего Севера (приравненных местностей) (без учета тепловых потерь и усвоемости)	80	82	350	2468	Потребность на летний сезон для возрастной группы 7-11 лет пришлого населения Крайнего Севера исчислена как суточная потребность по СанПиН 2.3/2.4 3590-20 с учетом 5% дополнительной потребности на адаптацию к холодному климату (экстраполирована методика исчисления потребности по МР 2.4.5 0146-19)
Оптимальное соотношение доли макронутриентов в калорийности рациона	13%	30%	57%	100%	
Суточная потребность для детского (пришлого) населения Арктики, Крайнего Севера (приравненных местностей) в период летнего отдыха и оздоровления (без учета тепловых потерь и усвоемости)	88	90,2	385	2715	СанПиН 2.3/2.4 3590-20 п.8.1.2.4. На период летнего отдыха и оздоровления (до 90 дней), в выходные, праздничные и каникулярные дни, при повышенной физической нагрузке (спортивные соревнования, слеты, сборы и тому подобное) нормы питания, включая калорийность суточного рациона, должны быть увеличены не менее чем на 10,0% в день на каждого человека.

Таблица № 3 - Обоснование потребности содержания и соотношения макронутриентов в калорийности рациона обучающихся в общеобразовательных организациях возрастной категории 12-18 лет, проживающих в районах Крайнего Севера и местностях, приравненных к ним Летний сезон

Наименование показателей	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ	Примечание
Нормативные показатели СанПиН 2.3/2.4.3590-20 <i>(суточная потребность без учета тепловых потерь и усвояемости)</i>	90	92	383	2720	СанПиН 2.3/2.4.3590-20 не установлена дополнительная потребность для районов Крайнего Севера и местностей приравненных к ним
Расчетное соотношение доли макронутриентов в калорийности рациона нормативных показателей СанПиН 2.3/2.4.3590-20	13%	30%	57%	100%	
Нормативные показатели МР 2.3.1 0253-21 <i>(суточная потребность с учетом тепловых потерь и усвояемости)</i>	76	85	370	2550	В методических рекомендациях МР 2.3.1 0253-21 "Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения РФ" для взрослого населения предусмотрена дополнительная 15% потребность на адаптацию к холодному климату (для детского населения не предусмотрена)
Соотношение доли макронутриентов в калорийности рациона исходя из нормативных показателей МР МР 2.3.1 0253-21	12%	30%	58%	100%	
Оптимальное соотношение доли макронутриентов в калорийности рациона для детей в соответствии с МР 2.3.1 0253-21	12-15%	25-35%	55-60%		
Нормативные показатели МР 2.4.5 0146-19 "Организация питания детей дошкольного и школьного возраста в организованных коллективах на территории Арктической зоны РФ" (суточная потребность с учетом тепловых потерь и усвояемости)	85	95	410	2837	Потребность по МР 2.4.5 0146-19 на летний сезон исчислена как суточная потребность по МР 2.3.1 0253-21 с учетом 5% дополнительной потребности на адаптацию к холодному климату
Установленное соотношение доли макронутриентов в калорийности рациона исходя из нормативных показателей МР 2.4.5 0146-19	12%	30%	58%	100%	

Адекватная суточная потребность для детского (пришлого) населения Арктики, Крайнего Севера (приравненных местностей) (без учета тепловых потерь и усвоемости)	95	97	402	2856	Потребность на летний сезон для возрастной группы 7-11 лет пришлого населения Крайнего Севера исчислена как суточная потребность по СанПиН 2.3/2.4 3590-20 с учетом 5% дополнительной потребности на адаптацию к холодному климату (экстраполирована методика исчисления потребности по МР 2.4.5 0146-19)
Оптимальное соотношение доли макронутриентов в калорийности рациона	13%	31%	56%	100%	
Суточная потребность для детского (пришлого) населения Арктики, Крайнего Севера (приравненных местностей) в период летнего отдыха и оздоровления (без учета тепловых потерь и усвоемости)	105	107	442	3142	СанПиН 2.3/2.4 3590-20 п.8.1.2.4. На период летнего отдыха и оздоровления (до 90 дней), в выходные, праздничные и каникулярные дни, при повышенной физической нагрузке (спортивные соревнования, слеты, сборы и тому подобное) нормы питания, включая калорийность суточного рациона, должны быть увеличены не менее чем на 10,0% в день на каждого человека.

### 3. Порядок применения (реализации) типового меню основного (организованного) питания непосредственно в общеобразовательных организациях. Разработанные типовые меню основного питания для

обеспечения питанием детей посещающих оздоровительные лагеря дневного пребывания, созданные на базе общеобразовательных организаций Петропавловск - Камчатского городского округа, представлены:

– 10-ти дневное основное меню трехразового питания для возрастной группы 7-11 лет в Приложении № 1;

– 10-ти дневное основное меню трехразового питания для возрастной группы 12 лет и старше в Приложении № 3;

**Термины и определения**, применяемые при разработке и реализации типового основного (организованного) меню трехразового питания оздоровительных лагерей дневного пребывания, созданных на базе общеобразовательных организаций Петропавловск - Камчатского городского округа:

**Меню** — это набор (комплекс) блюд, кулинарных изделий, напитков, пищевых продуктов, оформленный в виде отдельного документа или приложения к контракту, согласованный и утвержденный установленным порядком.

**Меню основного (организованного) питания** – это набор (комплекс) блюд, кулинарных изделий, напитков, пищевых продуктов (в том числе предусмотренных контрактом), сформированных с учетом принципов здорового питания по приемам пищи на срок не менее 2-х недель, дифференцированный по возрастным группам обучающихся (7-11 и 12-18 лет).

**Ежедневное меню основного (организованного) питания** - набор (комплекс) блюд, кулинарных изделий, напитков, пищевых продуктов сформированных по приемам пищи в день оказания услуги, соответствующий основному меню или содержащий замены блюд (продуктов) основного меню в установленном порядке, в том числе определяемом контрактом на оказание услуг.

На уровне органов управления образованием субъекта (муниципалитета) учредителями организаций, осуществляющих образовательную деятельность, оказание услуг по отдыху и оздоровлению, по согласованию с территориальным органом Роспотребнадзора разрабатывается **Типовое региональное (муниципальное) меню основного (организованного) питания и варианты его реализации**.

На основе типового регионального (типового) меню, непосредственно в образовательной организации, или организации оказывающей услуги по отдыху и оздоровлению, составляется циклическое **меню основного (организованного) питания (далее – Основное меню)**. Циклическое основное меню, как правило, представляет собой основной вариант реализации типового меню, или содержит обоснованные и равноценные замены блюд. Основное меню должно содержать сведения в объеме, необходимом для оценки соответствия установленным

критериям по химико-энергетическим характеристикам, сбалансированности рациона, установленной стоимости. Меню основного питания утверждается руководителем общеобразовательной организации установленным порядком. В случае привлечения к организации питания детей специализированных организаций на договорной основе (оператора питания), меню основного питания, составленное на базе типового, утверждается оператором питания и согласуется с руководителями образовательных организаций, или организаций оказывающих услуги по отдыху и оздоровлению.

В рамках реализации основного меню непосредственно в образовательной организации, или организации оказывающей услуги по отдыху и оздоровлению (самостоятельно или организацией, которая на договорной основе осуществляет питание детей) составляется **Ежедневное** меню (меню приготовляемых блюд). Форма **ежедневного** меню приведена в Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Ежедневное меню должно соответствовать основному меню или содержать обоснованные и равноценные замены блюд и продуктов.

**Суть разработки и применения типовых меню** – реализация принципа применения на уровне общеобразовательной организации типовых блюд, применение которых обеспечивает сбалансированность циклических и ежедневных меню. Для обеспечения достигнутых показателей сбалансированности химико-энергетических характеристик при практической реализации типового меню на местах необходимо выдерживать структуру типового меню.

**Структура основного типового меню** – определенное количество и соотношение мясных, рыбных, творожных, яичных блюд, молочных каш, овощных и крупяных гарниров, иных блюд в пределах заданного периода, с массой порций не менее определенных СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Структура типового меню представлена в Приложениях № 1 и № 3.

Представленные основные меню являются вариантом реализации типового меню, в них приводятся конкретные блюда, конкретный вид мяса, рыбы, фруктов и т.п. с целью точного расчета химико-энергетического состава и себестоимости. При реализации типового основного меню разрешаются обоснованные замены в пределах структуры типового меню. Например, вместо курицы может применяться индейка, вместо говядины – свинина, (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, доступность продуктов в регионе, сезонность продуктов 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, творожные или блюда из птицы, допускается только по оформленному решению в образовательной организации.

Типовое меню может быть улучшено (путем увеличения выходов блюд, дополнительной выдачи фруктов, применения более дорогих сортов рыбы и иных продуктов).

Приложенные к меню технико-технологические карты разработаны в соответствии с ГОСТ 31987-2012 и сборниками рецептур для обучающихся во всех общеобразовательных организациях, ред. Могильный М.П., изд. ДeЛи 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.: ДeЛи 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.

В состав меню включены некоторые блюда разработанные (адаптированные) АНО «Институт отраслевого питания», на базе Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А Тутельяна – М.: ДeЛи плюс, 2017.

Нумерация рецептур меню совпадает с нумерацией рецептур с вышеуказанных сборниках:

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.: ДeЛи 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.

аббревиатура И - блюдо разработанное АНО «Институт отраслевого питания»

аббревиатура ССЖ – в рецептуру внесены корректизы по снижению закладки соли, сахара, жиров в целях соответствия нормам.

При практическом применении основного 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.

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.: ДeЛи плюс, 2012.

В целях выполнения мероприятий по снижению потребления соли, сахара, жиров, соответствуи нормам СанПиН 2.3./2.4 в рецептуры блюд из вышеуказанных сборников внесены корректизы, изменения отражены Приложениях № 1 и № 3, и в прилагаемых технико-технологических картах – Приложения № 2 и № 4.