

## **Результаты гигиенической оценки проекта примерного меню рационов питания.**

Проект меню разработан на 14-дневный период, представлены два варианта меню для двух возрастных категорий – 7-11 лет и 11 лет и старше. Предложенные варианты меню по набору блюд рассчитаны для использования в два сезона (с сентября по март и с марта по июнь), после 1 марта производится замена салатов из свежих овощей урожая прошлого календарного года на салаты из вареных овощей. Рационы составлены с учетом рекомендованного среднесуточного набора пищевых продуктов и позволяют обеспечить обучающихся набором пищевых продуктов в полном объеме. В соответствии с проектом меню предусмотрено 2-х разовое горячее питание в образовательном учреждении: завтрак и обед. Масса порций блюд для обеих возрастных категорий соответствует рекомендованным СанПиН 2.4.5.5409-08.

С учетом кратности приема пищи фактическое содержание макро- и микронутриентов в рационе (таб. 1) в основном, обеспечивает суточную физиологическую потребность детей в пищевых веществах и энергии на уровне не менее 50%. Расчетное среднее содержание витаминов и минеральных веществ не превышает верхние допустимые уровни суточного потребления.

Таб. 1

Макро- и микро- нутриенты	Фактическое со- держание, дети 7- 11 лет	Потребность в пищевых веществах и энергии для детей 7-11 лет	Фактическое со- держание, дети 11 лет и старше	Потребность в пищевых веществах и энергии для детей 11 лет и старше
Белки, г	38,85	38,5	46,34	45
Жиры, г	41,88	39,5	48,2	46
Углеводы, г	160,82	167,5	187,95	191,5
Энергетическая ценность, кКал	1203,37	1175	1415,46	1356,5
B1, мг	1,09	0,6	1,02	0,7
C, мг	41,43	30	41,51	35
A, мг рет экв	0,43	0,35	0,56	0,45
E, мг ток экв	5,04	5	6,6	6
Ca, мг	577,53	550	629,25	600
P, мг	788,72	825	875,37	900
Fe, мг	9,2	5	11,08	8,5
Mg, мг	151,46	125	164,45	150

Проект меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде. Приведены ссылки на рецептуры блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборниками рецептур:

- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, том 1,2, Москва, 2006 г.;
- Сборник технологических карт, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьного питания, Уфа, 2013г.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Нормативная документация для предприятий общественного питания, Москва, 2002г.

Приготовление блюд будет производиться в соответствии с технологическими картами, содержащими информацию о рецептуре и технологии приготовления блюд в соответствии требованиям СанПиН 2.4.5.2409-08, СанПиН 2.3.6.1079-01. В меню включены только свежеприготовленные блюда, не подвергающиеся повторной термической обработке. Повторений блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в последующие два-три дня не отмечено.

Распределение энергетической ценности, содержания макро- и микронутриентов в рационе по неделям равномерное. Распределение потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи в процентном соотношении составляет: завтрак 25-28%, обед 34-36% от

суточной потребности. В рационе выдерживается соотношение белков/ жиров/углеводов как 1/1/4; соотношение кальций/фосфор близко к оптимальному.

Питание соответствует принципам щадящего питания, предусматривающего приготовление блюд такими способами, как варка, припускание, тушение, запекание, приготовление на пару, исключение продуктов с раздражающими свойствами. В рацион ежедневно включаются мясо, молоко, сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный (в каждый прием пищи). Рыба включается в рацион один-два раза в неделю, яйца- один раз в неделю, сыр – раз в неделю , творог- три раза за 14 дней.

Завтрак состоит из закуски, горячего блюда, фрукта и горячего напитка. Обед включает закуску, суп, основное блюдо (из мяса, рыбы или птицы) с гарниром (овощной или крупыней), напиток, сладкие блюда (выпечка) предлагаются 2-3 раза в неделю. В рационах сблюдаются принципы адекватного, рационального, сбалансированного питания, подразумевающего удовлетворение потребности детей в пищевых веществах и энергии в соответствии с возрастными физиологическими потребностями. Профилактика витаминной и микроэлементной недостаточности проводится за счет использования разнообразных пищевых продуктов с естественным содержанием необходимых витаминов и минеральных веществ, а также использования в меню свежих плодов и ягод.

Проект циклического меню разработан для учебных дней (понедельник-пятница); предназначен для использования в учреждениях со столовыми, предназначенными для работы на сырье и/или полуфабрикатах. Запрещенные продукты и блюда по СанПиН 2.4.5.2409-08 в меню не используются.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ.** Представленный проект примерного циклического 14-дневного меню рационов питания для детей 7-11 лет и 11 лет и старше для организации питания учащихся колледжа Департамента культуры, расположенного по адресу: г. Москва, ул. Солдатская, д. 14 (вариант 1), разработанный ООО «Вкусный выбор», СООТВЕТСТВУЕТ требованиям СанПиН 2.3.6.1079-01 «Санитарно-гигиенические требования к организации общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья»; СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

При использовании меню рекомендуется:

- Администрации образовательного учреждения – информировать родителей обучающихся о проводимых в учреждении мероприятиях по профилактике витаминной и микроэлементной недостаточности.
- При использовании рациона осуществлять медицинской контроль индивидуальной непереносимости отдельных видов продуктов с целью профилактики пищевых аллергий.
- При одновременном использовании нескольких вариантов меню в одной образовательной организации необходимо обеспечить:
  - наличие технологического, в т.ч. холодильного оборудования, достаточного для единовременного приготовления и реализации блюд по обоим вариантам.
  - надежный контроль за индивидуальным питанием обучающихся, включая: выбор только одного варианта меню и недопущение смены варианта меню на протяжении всего утвержденного периода (цикла) - 14 дней.

Врач по гигиене детей и подростков

Е.С.Рожкова

Заведующий отделом гигиены детей и подростков

Е.С.Рожкова