

Государственное санитарно-эпидемиологическое нормирование
Российской Федерации

2.4. ГИГИЕНА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ОРГАНИЗАЦИЯХ ОТДЫХА ДЕТЕЙ И ИХ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Методические рекомендации
МР 2.4. *0368* -25

Москва 2025

Методические рекомендации по организации питания детей в организациях отдыха детей и их оздоровления. МР 2.4. 0308-25

1. Разработаны Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека; при участии: Минпросвещения России; Управления Роспотребнадзора по Ставропольскому краю; Управления Роспотребнадзора по Алтайскому краю; Управления Роспотребнадзора по Архангельской области; Управления Роспотребнадзора по Костромской области; Управления Роспотребнадзора по Кемеровской области; Управления Роспотребнадзора по Свердловской области; ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора; Федеральный центр содействия развитию отдыха и оздоровления детей.

2. Утверждены руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации А.Ю. Поповой «21» сентября 2025 г.

3. Введены впервые.

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека,
Главный государственный санитарный
врач Российской Федерации



А.Ю. Попова

2025 г.

2.4. ГИГИЕНА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ОРГАНИЗАЦИЯХ ОТДЫХА ДЕТЕЙ И ИХ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Методические рекомендации
МР 2.4. *0368* -25

I. Область применения и общие положения

1.1. Настоящие методические рекомендации (далее – МР) содержат обобщенные сведения и рекомендации по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия при организации питания детей в организациях отдыха детей и их оздоровления с дневным пребыванием, лагерях труда и отдыха, загородных стационарных лагерях (далее – лагеря). Настоящие МР не распространяются на лагеря палаточного типа.

1.2. Настоящие МР предназначены для использования в практической работе специалистами территориальных органов и организаций Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, юридическими и физическими лицами, в том числе индивидуальными предпринимателями, при организации питания детей в лагерях, поставке в них пищевых продуктов.

1.3. МР направлены на организацию здорового питания, формирование принципов рационального, сбалансированного питания.

1.4. В МР предложены варианты базового меню для разработки региональных типовых меню, учитывающих территориальные, национальные и другие особенности питания населения.

II. Рекомендации по организации питания детей в организациях отдыха детей и их оздоровления

2.1. Питание в лагерях осуществляется в соответствии с законодательством Российской Федерации¹, санитарно-эпидемиологическими требованиями², а также методическими документами³.

2.2. Кратность приема пищи и режим питания определяется исходя из времени пребывания детей в лагере и режима работы лагеря.

При 8–10 часовом пребывании детей рекомендуется организовывать 3–4-разовое питание (3-разовое питание: завтрак, обед, полдник; 4-разовое питание: завтрак, обед, полдник, ужин); при 10,5–12-часовом – 4–5-разовое питание (5-разовое питание: завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин).

В организациях с круглосуточным пребыванием детей рекомендуется обеспечивать 5–6-разовое питание (5-разовое питание: завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин; 6-разовое питание: завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин).

2.3. Рекомендуется разрабатывать меню на период не менее двух недель для каждой возрастной группы (7–11 лет и 12 лет и старше).

Для детей, нуждающихся в индивидуальном (лечебном или диетическом)

¹ Федеральный закон от 02.01.2000 № 29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов».

² СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020 № 32 (зарегистрировано Минюстом России 11.11.2020, регистрационный № 60833) с изменениями, внесенными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 22.08.2024 № 9 (зарегистрировано Минюстом России 25.12.2024, регистрационный № 80757) (далее – СанПиН 2.3/2.4.3590-20); СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (зарегистрировано Минюстом России 18.12.2020, регистрационный № 61573), с изменением, внесенным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.08.2024 № 10 (зарегистрировано Минюстом России 17.09.2024, регистрационный № 79493) (далее – СП 2.4.3648-20); СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (зарегистрировано Минюстом России 29.01.2021, регистрационный № 62296), с изменениями, внесенными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.12.2022 № 24 (зарегистрировано Минюстом России 09.03.2023, регистрационный № 72558) (далее – СанПиН 1.2.3685-21).

³ МР 2.4.0162-19 «Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)», утвержденные руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 30.12.2019 (далее – МР 2.4.0162-19); МР 2.4.5.0146-19 «Организация питания детей дошкольного и школьного возраста в организованных коллективах на территории Арктической зоны Российской Федерации», утвержденные руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 24.05.2019.

питании, разрабатывается отдельное меню в соответствии с формой № 079/у⁴. Предложения по организации питания в детских организованных коллективах для детей, страдающих заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании, изложены в методических документах⁵.

При наличии технических и технологических возможностей пищеблока, достаточности персонала и оборудования в лагерях рекомендуется реализовывать принцип вариативности меню (2 и более меню, меню по типу «шведский стол»).

При составлении меню (завтраков, обедов, полдников, ужинов) используются среднесуточные наборы пищевых продуктов в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями⁶ с учетом необходимой энергетической ценности рациона и основных пищевых веществ для детей разных возрастных групп⁷ и рекомендуемой для детей разного возраста массы порций блюд⁸.

При разработке меню целесообразно учитывать сезонность, физическую активность, национальные особенности детского коллектива. На период летнего отдыха и оздоровления, при повышенной физической нагрузке (например, спортивные соревнования, слеты, сборы) нормы питания, включая калорийность суточного рациона, рекомендуется увеличивать с учетом двигательной активности не менее чем на 10,0 % в день на каждого человека⁹.

Отступления от норм калорийности по отдельным приемам пищи в течение дня допускается в пределах ± 5 % при условии, что средний процент калорийности приемов пищи за смену будет соответствовать вышеперечисленным требованиям.

Для обеспечения биологической ценности в питании детей рекомендуется использовать:

- продукты повышенной пищевой ценности, в т.ч. обогащенные макро- и микронутриентами, витаминами, пищевыми волокнами и биологически активными веществами;

- пищевые продукты с ограниченным содержанием жира, сахара и соли.

2.4. При разработке меню рекомендуется:

- включать блюда, технология приготовления которых обеспечивает сохранение вкусовых качеств, пищевой и биологической ценности продуктов и предусматривает использование щадящих методов кулинарной обработки;

- наименования блюд и кулинарных изделий в меню указывать в соответствии

⁴ Приложение 17 приказа Минздрава России от 15.12.2014 № 834н «Об утверждении унифицированных форм медицинской документации, используемых в медицинских организациях, оказывающих медицинскую помощь в амбулаторных условиях, и порядков по их заполнению» (зарегистрирован Минюстом России 20.02.2015, регистрационный № 36160), с изменениями, внесенными приказами Минздрава России от 09.01.2018 № 2н (зарегистрирован Минюстом России 04.04.2018, регистрационный № 50614); от 02.11.2020 № 1186н (зарегистрирован Минюстом России 27.11.2020, регистрационный № 61121); от 18.04.2024 № 190н (зарегистрирован Минюстом России 21.05.2024, регистрационный № 78223).

⁵ МР 2.4.0162-19.

⁶ Приложение 7 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

⁷ Приложение 10 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

⁸ Приложение 9 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

⁹ Приложение 10 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

с их наименованиями, указанными в используемых сборниках рецептов;

- производство готовых блюд осуществлять в соответствии с технологическими картами, в которых указывается рецептура и технология приготовления блюд и кулинарных изделий;

- не использовать одни и те же блюда в течение одного дня и двух последующих дней;

- замену блюд и пищевых продуктов осуществлять в исключительных случаях (например, нарушение графика подвоза, отсутствие необходимого запаса продуктов) в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями¹⁰.

В жаркое время (температура плюс 27 °С и выше) не рекомендуется включать в меню скоропортящиеся продукты и блюда, многокомпонентные салаты и блюда, которые по технологии приготовления не проходят термическую обработку на конечном этапе приготовления.

В жаркое время для приготовления блюд рекомендуется использовать мясные рубленые полуфабрикаты промышленного производства, кисломолочные напитки выдавать в потребительской упаковке промышленного производства объемом до 200 мл (исключив розлив).

2.5. В ассортимент продуктов и блюд завтрака рекомендуется включать: крупяные и творожные блюда, мясные или рыбные блюда, молочные продукты (в том числе сыр, сливочное масло), блюда из яиц, овощи (свежие, тушеные, отварные), макаронные изделия и напитки.

Меню обеда рекомендуется составлять с учетом получаемого завтрака и включать в него закуску (салат или свежие овощи), горячее первое, второе блюдо и напиток. Если на завтрак выдавалось крупяное блюдо (например, каша, запеканка, макаронные изделия), то на обед рекомендуется выдача мясного или рыбного блюда с овощным гарниром (например, картофель отварной, пюре, капуста тушеная, овощное рагу).

Полдник может состоять из напитка (молоко, кисломолочные напитки, соки, чай) с булочными или кондитерскими изделиями без крема, возможна выдача творожных или крупяных запеканок и блюд.

В ужин рекомендуется включать рыбные, мясные, овощные и (или) творожные блюда, салаты и горячие напитки. На второй ужин рекомендуется выдавать кисломолочные напитки (можно дополнить кондитерским изделием (например, печенье, вафли).

Для реализации принципов здорового питания целесообразно дополнение блюд свежими фруктами, ягодами. При этом фрукты целесообразно выдавать поштучно.

В лагерях с круглосуточным пребыванием детей в меню рекомендуется предусматривать ежедневное использование: молока, кисломолочных напитков, мяса (рыбы), картофеля, овощей, фруктов, хлеба, круп, сливочного и растительного масла. Остальные продукты (например, творог, сметана, птица, сыр, яйцо, соки) рекомендуется включать 2–3 раза в неделю.

2.6. При организации питания не используются пищевые продукты, для которых не могут быть обеспечены условия хранения, установленные

¹⁰ Пункт 8.1.4 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

изготовителями, а также пищевые продукты, которые не допускаются для организации питания детей¹¹.

Не рекомендуется использование скоропортящихся пищевых продуктов, сроки годности которых не превышают 5 дней.

2.7. При составлении меню смены возможно использовать варианты рационов (завтраки, обеды, полдники, ужины), указанные в приложении 1 к настоящим МР, с учетом санитарно-эпидемиологических требований¹². В меню могут быть включены технологические карты блюд из разных сборников для детского питания.

Для предоставления ребенку возможности выбора блюда в один прием пищи предлагаются следующие варианты:

- включение в меню разных основных блюд (например, в один день на завтрак в первое меню включается каша молочная, во второе – омлет), а остальные блюда совпадают (например, йогурт порционный, сыр порционный, хлеб, масло, какао);

- включение в меню полностью разных блюд (например, в один день на завтрак в первое меню включается каша молочная, яйцо, сыр порционный, хлеб, какао, во второе – омлет, запеканка, хлеб, повидло, чай с лимоном).

Примеры составления вариативного меню представлены в приложении 1 к настоящим МР.

2.8. При проведении экскурсионных мероприятий, занимающих свыше 4 часов, возможна однократная организация питания с использованием пищевой продукции набора «сухого пайка»¹³.

2.9. Информация о питании детей, в том числе меню, может доводиться до родителей и детей любым доступным способом (размещается в обеденном зале, на доске (стенде) информации), на сайте лагеря.

2.10. В целях формирования навыков здорового образа жизни и правильного питания у детей, в лагерях рекомендуется разъяснять принципы здорового питания и правила личной гигиены. Наглядными формами прививания навыков здорового питания могут быть плакаты, иллюстрированные лозунги в столовой, буфете, в «уголке здоровья».

2.11. Во избежание возникновения вспышек инфекционных заболеваний не рекомендуется допускать хранение пищевых продуктов в жилых помещениях для детей.

Руководителям лагерей рекомендуется устанавливать примерный набор продуктов питания, разрешенный для передачи детям посетителями, в том числе родителями и законными представителями детей.

В примерный набор не рекомендуется включать пищевые продукты, которые не допускаются использовать в питании детей¹⁴, а также скоропортящиеся пищевые продукты, сроки годности которых не превышают 5 дней, и требуют специально создаваемые температурные режимы хранения и перевозки.

¹¹ Приложение 6 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

¹² Глава VIII СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

¹³ Пункт 8.1.8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20; таблица 6.20 СанПиН 1.2.3685-21.

¹⁴ Приложение 6 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

III. Рекомендации к организациям, осуществляющим питание детей

3.1. Организация питания в лагере может осуществляться как самостоятельно лагерем, так и с привлечением сторонних организаций.

3.2. Рекомендуются отдавать предпочтение операторам питания, имеющим опыт работы в организации питания детей, у которых ранее не выявлялись нарушения требований законодательства.

3.3. В лагерях с дневным пребыванием, открытых на базе общеобразовательных организаций при организации питания могут быть использованы их пищеблоки.

Для организаций с дневным пребыванием детей, открытых на базе иных организаций возможна организация питания в предприятиях общественного питания, при условии соблюдения ими санитарно-эпидемиологических требований¹⁵.

В загородных стационарных лагерях питание детей осуществляется на базе собственных пищеблоков и столовых (обеденных залов).

3.4. Набор помещений и оборудование пищеблоков следует принимать в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями¹⁶.

3.5. Технологический расчет теплового оборудования проводят по количеству кулинарной продукции, реализуемой в течение дня. В результате технологического расчета выбирают оборудование соответствующей производительности, площади или вместимости; для тех или иных тепловых аппаратов определяют продолжительность их работы и коэффициент использования. Вместимость котлов рассчитывают с учетом условий выполнения следующих операций: варки бульонов, супов, вторых горячих блюд, гарниров, соусов, сладких блюд, горячих напитков, а также варки продуктов для приготовления холодных блюд [9].

При оснащении пищеблоков рекомендуется учитывать современные тенденции по использованию технологического оборудования.

Рекомендуемый расчет технологического оборудования и кухонной посуды для пищеблоков:

- в соответствии с рецептурными сборниками, расчет закладки продуктов первых и третьих блюд проводится на 1000 мл. Например, при организации обедов для детей в количестве 400 человек необходимо приготовить не менее 100 л первого блюда (400 х 250 мл) и 80 л третьего (400 х 200 мл), следовательно, для первых блюд необходимо иметь не менее 2 кастрюль объемом по 50 л, для третьих – 2 кастрюли объемом по 40 л;

- в составе технологического оборудования необходимо предусмотреть наличие не менее 2 электроплит на 4 конфорки каждая. При наличии электрокотла (объемом не менее 100 л) возможно использование одной электроплиты на 6 конфорок.

Объем (выход) готовых гарниров составляет не менее 150 г, следовательно,

¹⁵ Глава VIII СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

¹⁶ Пункт 2.4.6 СП 2.4.3648-20; СанПиН 1.2.3685-21.

для гарниров необходимо наличие не менее 2 кастрюль объемом по 40 л (400 x 150 г). Например, для приготовления гарнира из гречневой крупы на 400 человек необходимо наличие не менее 2 кастрюль объемом по 40 л (150 г гарнира из гречневой крупы составляет примерно 180 мл).

Объем (выход) основных блюд (из мяса, рыбы, птицы) составляет не менее 90 г. Для основных блюд необходимо наличие не менее 2 кастрюль объемом 20 л (400 x 90 г).

Для реализации принципов здорового питания, в современных условиях при строительстве, реконструкции, модернизации, капитальных ремонтах пищеблоков рекомендуется проводить их оснащение пароконвекционными автоматами (пароконвектоматами), в которых возможно одномоментное приготовление основных блюд на всех детей (400–450 человек). Пароконвектоматы обеспечивают гостроемкостями установленных техническим паспортом объемов и конфигураций. Количество пароконвектоматов рассчитывается исходя из производственной мощности и количества детей.

С учетом использования щадящих методов приготовления блюд (например, парение, тушение, припускание) и современных технологий приготовления основных блюд, на пищеблоке целесообразно наличие электрического духового (или жарочного) шкафа (на 3 или 4 секции), электросковороды.

Для раздачи основных блюд, приготовленных и (или) подаваемых с соусами, целесообразно наличие на пищеблоке специального кухонного инвентаря (разливочных ложек, соусниц) с мерной меткой установленных объемов (50, 75 мл). Для соусов рекомендуется наличие не менее 3 кастрюль объемом по 10 л (400 x 75 мл).

Для раздачи блюд жидкой (полужидкой) консистенции (первых, третьих блюд, жидких каш, молочных супов) целесообразно наличие на пищеблоке специального кухонного инвентаря (ковшей) с длиной ручки, позволяющей при приготовлении и раздаче перемешивать весь объем блюда в кастрюле, с мерной меткой установленных объемов (200, 250 мл).

3.6. Производственные помещения пищеблоков оснащаются достаточным количеством холодильного оборудования для обеспечения условий, сроков хранения и товарного соседства различных видов продуктов и сырья.

3.7. Рекомендуется осуществлять контроль за исправностью установленного в производственных помещениях технологического и холодильного оборудования.

В случае выхода из строя какого-либо технологического оборудования необходимо внести изменения в меню.

3.8. Порционирование и раздачу готовых блюд персоналу пищеблока рекомендуется осуществлять с использованием перчаток, а кулинарных изделий (например, выпечка) – с использованием специальных щипцов. При порционировании рекомендуется использование средств индивидуальной защиты органов дыхания.

3.9. Минимальное количество сотрудников пищеблока рассчитывается в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями¹⁷.

¹⁷ СанПиН 1.2.3685-21.

3.10. При привлечении детей к накрыванию столов рекомендуется обеспечить их масками и одноразовыми перчатками, приняв меры по недопущению лиц с признаками инфекционных, гнойничковых заболеваний, порезов.

IV. Обеспечение контроля качества и организации питания

4.1. При организации питания детей в лагерях рекомендуется обеспечивать реализацию мероприятий, направленных на охрану здоровья детей, в том числе:

- соблюдение требований качества и безопасности, сроков годности поступающих на пищеблок продовольственного сырья и пищевых продуктов (прием пищевых продуктов и продовольственного сырья при наличии документов, подтверждающих их качество и безопасность; сохранение документации, удостоверяющей качество и безопасность продукции, маркировочных ярлыков (или их копии) до окончания реализации продукции; проведение входного контроля поступающих пищевых продуктов ответственным лицом с регистрацией результатов в журнале бракеража скоропортящихся пищевых продуктов, поступающих в столовую; не допуск пищевых продуктов с признаками недоброкачества, а также продуктов без сопроводительных документов, подтверждающих их качество и безопасность, не имеющих маркировки; занесение результатов работы холодильного оборудования в журнал учета температурного режима в холодильном оборудовании);

- проведение лабораторного контроля качества и безопасности готовой продукции в соответствии с рекомендуемой номенклатурой, объемом и периодичностью проведения лабораторных и инструментальных исследований (приложение 2 к настоящим МР).

4.2. Выдачу готовой пищи рекомендуется осуществлять после проведения контроля бракеражной комиссией в составе не менее 3 человек, с регистрацией результатов в журнале бракеража готовой кулинарной продукции.

В случае нарушения технологии приготовления пищи, а также в случае неготовности блюд, целесообразно принимать меры по недопущению их к выдаче.

4.3. Рекомендуется отбирать суточные пробы готовой продукции от каждой партии приготовленных блюд, в объеме: порционные блюда – в полном объеме; холодные закуски, первые блюда, гарниры и напитки (третьи блюда) – в количестве не менее 100 г; порционные блюда, биточки, котлеты, бутерброды и другие отбираются поштучно, целиком (в объеме одной порции).

Для соблюдения санитарно-эпидемиологических требований рекомендуется осуществлять контроль за правильностью отбора и хранения суточной пробы ответственным лицом. Пробы отбирают из котла (с линии раздачи) в специально выделенные обеззараженные и промаркированные емкости стерильными или прокипяченными ложками (банками, контейнерами) с плотно закрывающимися стеклянными или металлическими крышками, каждое наименование блюда помещают в отдельную посуду и сохраняют не менее 48 часов (не считая выходных и праздничных дней) в специальном холодильнике или в специально отведенном месте в холодильнике при температуре плюс 2–6 °С, посуда с пробами маркируется с указанием наименования приема пищи и датой отбора.

V. Рекомендации по организации мероприятий по гигиеническому воспитанию и обучению детей по вопросам здорового питания

5.1. При организации питания детей в лагерях рекомендуется проводить мероприятия, направленные на формирование у детей и молодежи осознанного отношения к своему здоровью, приверженности здоровому образу жизни, развитию культуры здорового питания, обеспечивающей ликвидацию микронутриентной недостаточности, снижение потребления критически значимых для здоровья пищевых веществ (пищевая соль, сахара, жиры, включая насыщенные жирные кислоты и трансизомеры жирных кислот), увеличение потребления овощей и фруктов, профилактику алиментарно-зависимых заболеваний.

5.2. При проведении мероприятий по санитарно-гигиеническому просвещению по вопросам здорового питания рекомендуется использовать обучающие (просветительские) программы Роспотребнадзора по вопросам здорового питания для детей дошкольного и школьного возраста¹⁸.

5.3. Рекомендуется использовать различные средства и формы санитарно-гигиенического просвещения, в том числе устные (беседа, лекция), печатные (брошюры, буклеты, лозунги), наглядные (плакат, инфографика), смешанные (игры, акции, театрализованные представления, видео и мультимедиа продукты).

Рекомендуется не реже 1 раза в смену организовывать устные выступления медицинских специалистов или просмотр коротких обучающих видеороликов на тему здорового питания для детей.

Печатные и наглядные материалы по здоровому питанию детей рекомендуется размещать в доступных для родителей и детей местах (в том числе в обеденном зале, холле, на официальном сайте организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»).

5.4. В целях поддержания единой информационно-образовательной среды, способствующей ведению здорового образа жизни, в том числе здоровому питанию и отказа от вредных привычек, рекомендуется проводить обучающие мероприятия или инструктажи работников организации, особенно занятых в организации, приготовлении и раздаче пищи, и педагогического звена (в том числе воспитатели, вожатые, инструкторы, волонтеры).

5.5. Для формирования информационно-образовательной среды могут быть использованы ресурсы и материалы научно-методических и образовательного центров Роспотребнадзора¹⁹ (приложение 4 к настоящим МР).

¹⁸ Приказ Роспотребнадзора от 07.07.2020 № 379 «Об утверждении обучающих (просветительских) программ по вопросам здорового питания», с изменениями, внесенными приказом Роспотребнадзора от 26.04.2021 № 202 «О внесении изменений в приказ Роспотребнадзора от 07.07.2020 № 379 «Об утверждении обучающих (просветительских) программ по вопросам здорового питания».

¹⁹ Приказ Роспотребнадзора от 27.02.2019 № 97 «Об организации деятельности научно-методических и образовательных центров по вопросам здорового питания».

Примерные варианты рационов

Примерное меню ЗАВТРАКОВ

Вариант 1.

Название блюда	7-11 лет	12 лет и старше
	Выход (вес) порции (мл или г)	Выход (вес) порции (мл или г)
1-я НЕДЕЛЯ		
1-й день		
Каша гречневая молочная	200	250
Чай*	200	200
Хлеб** пшеничный	50	50
Хлеб** ржаной	30	30
Масло сливочное м.д.ж. 72,5%	10	10
Сыр (например, Российский)	15	15
Итого	505	555
2-й день		
Омлет натуральный	150	160
Зеленый горошек отварной консервированный	60	100
Йогурт (в потребительской упаковке)	120	120
Кофейный напиток	200	200
Хлеб** пшеничный	50	50
Хлеб** ржаной	30	30
Итого	610	660
3-й день		
Рыба припущенная (минтай) в сметанном соусе	90/50	100/50
Картофельное пюре	150	180
Чай с лимоном*	200/7	200/7
Хлеб** пшеничный	50	50
Хлеб** ржаной	30	30
Масло сливочное м.д.ж. 72,5%	10	10
Итого	587	627
4-й день		
Запеканка творожно-морковная со сметанным соусом	200/15	220/30
Какао с молоком	200	200
Хлеб** пшеничный	50	50
Хлеб** ржаной	30	30
Масло сливочное м.д.ж. 72,5%	10	10
Фрукты свежие (яблоко)	150	150
Итого	655	670
5-й день		
Макаронные изделия с тертым сыром	180/32	220/40
Йогурт (в потребительской упаковке)	120	120
Чай*	200	200
Хлеб** пшеничный	50	50

Название блюда	7-11 лет	12 лет и старше
	Выход (вес) порции	Выход (вес) порции
	(мл или г)	(мл или г)
Хлеб** ржаной	30	30
Масло сливочное м.д.ж. 72,5%	10	10
Итого	620	670
6-й день		
Каша пшеничная молочная	200	250
Яйцо вареное	40	40
Чай фруктовый*	200	200
Хлеб** пшеничный	50	50
Хлеб** ржаной	30	30
Масло сливочное м.д.ж. 72,5%	10	10
Сыр (например, Российский)	15	15
Итого	545	605
7-й день		
Запеканка рисовая со сметанным соусом	200/60	220 / 80
Какао с молоком	200	200
Йогурт (в потребительской упаковке)	120	120
Хлеб** пшеничный	50	50
Хлеб** ржаной	30	30
Масло сливочное м.д.ж. 72,5%	10	10
Итого	670	710
2-я НЕДЕЛЯ		
8-й день		
Каша овсяная молочная	200	250
Чай*	200	200
Хлеб** пшеничный	50	50
Хлеб** ржаной	30	30
Масло сливочное м.д.ж. 72,5%	10	10
Сыр (например, Российский)	15	15
Фрукты свежие (груша)	150	150
Итого	655	705
9-й день		
Пудинг творожный с изюмом	200	220
Соус яблочный	50	50
Кофейный напиток	200	200
Хлеб** пшеничный	50	50
Хлеб ** ржаной	30	30
Масло сливочное м.д.ж. 72,5%	10	10
Сыр (например, Российский)	15	15
Итого	555	575
10-й день		
Биточки (мясо или птица) в сметанном соусе	90/50	100/50
Макаронные изделия	150	180
Овощи свежие в нарезке (огурец)	60	80
Чай с лимоном*	200/7	200/7
Хлеб** пшеничный	50	50
Хлеб** ржаной	30	30
Масло сливочное м.д.ж. 72,5%	10	10

Название блюда	7-11 лет	12 лет и старше
	Выход (вес) порции	Выход (вес) порции
	(мл или г)	(мл или г)
Итого	647	707
11-й день		
Каша рисовая молочная	200	250
Йогурт (в потребительской упаковке)	120	120
Чай*	200	200
Хлеб** пшеничный	50	50
Хлеб** ржаной	30	30
Масло сливочное м.д.ж. 72,5%	10	10
Сыр (например, Российский)	15	15
Итого	625	675
12-й день		
Запеканка творожно-морковная со сгущенным молоком	200/60	220/80
Какао с молоком сгущенным	200	200
Бутерброд с маслом сливочным м.д.ж. 72,5% и сыром (например, Российским)	30/10/15	30/10/15
Хлеб** пшеничный	20	20
Хлеб** ржаной	30	30
Фрукты свежие (банан)	100	100
Итого	665	565
13-й день		
Омлет с сыром	150	180
Икра кабачковая из свежих овощей	60	80
Хлеб** пшеничный	50	50
Хлеб** ржаной	30	30
Бутерброд с маслом сливочным м.д.ж. 72,5% и сыром (например, Российским)	30/10/15	30/10/15
Чай с лимоном*	207	207
Итого	552	602
14-й день		
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным м.д.ж. 72,5% и тертым сыром	150/15	180/15
Оладьи из печени говяжьей с маслом сливочным	90/10	100/10
Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	80
Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	200
Хлеб** пшеничный	50	50
Хлеб** ржаной	30	30
Итого	605	665

Примечание:

* – можно готовить без добавления сахара, при подаче сахар можно подавать порционно (фасованный) или в сахарнице;

** – рекомендуется отдавать предпочтение хлебу 2 сорта, обогащенным видам, в том числе с пищевыми волокнами.

Овощи урожая прошлого года (например, капусту, репчатый лук, корнеплоды) в период после 1 марта рекомендуется использовать только после термической обработки.

При нахождении детей в лагере с дневным пребыванием рекомендуется выдавать свежие фрукты во время завтрака или обеда (ассортимент фруктов приведен в разделе «Полдники»).

Примерное меню ЗАВТРАКОВ

Вариант 2.

Название блюда	7-11 лет	12 лет и старше
	Выход (вес) порции	Выход (вес) порции
	(мл или г)	(мл или г)
1-я НЕДЕЛЯ		
1-й день		
Суп молочный с макаронными изделиями	200	250
Чай*	200	200
Сыр (например, Российский)	15	15
Хлеб** пшеничный	50	50
Хлеб** ржаной	30	30
Масло сливочное м.д.ж. 72,5%	10	10
Итого	505	555
2-й день		
Омлет натуральный	150	160
Морковь тертая с р/м	60	80
Кофейный напиток	200	200
Хлеб** пшеничный	50	50
Хлеб** ржаной	30	30
Масло сливочное м.д.ж. 72,5%	10	10
Сыр (например, Российский)	15	15
Итого	515	545
3-й день		
Запеканка рисовая с молоком сгущенным	200/60	220/80
Йогурт (в потребительской упаковке)	120	120
Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	200
Хлеб** пшеничный	50	50
Хлеб** ржаной	30	30
Итого	660	700
4-й день		
Сырники творожно-морковные с соусом молочным	200/60	220/80
Какао с молоком	200	200
Хлеб** пшеничный	50	50
Хлеб** ржаной	30	30
Масло сливочное м.д.ж. 72,5%	10	10
Сыр (например, Российский)	15	15
Плоды свежие (яблоко)	100	100
Итого	665	705
5-й день		
Тефтели рыбные с маслом сливочным	90/5	100/5
Картофельное пюре	150	180
Овощи порционные в нарезке (огурец)	60	100
Компот из сухофруктов	200	200
Хлеб** пшеничный	50	50
Хлеб** ржаной	30	30
Итого	585	665

Название блюда	7-11 лет	12 лет и старше
	Выход (вес) порции	Выход (вес) порции
	(мл или г)	(мл или г)
6-й день		
Каша манная молочная	200	250
Сыр (например, Российский)	15	15
Йогурт (в потребительской упаковке)	120	120
Чай с лимоном*	200/7	200/7
Хлеб** пшеничный	50	50
Хлеб** ржаной	30	30
Масло сливочное м.д.ж. 72,5%	10	10
Итого	632	682
7-й день		
Биточки (мясо или птица)	90	100
Макаронные изделия отварные	150	180
Овощи порционные в нарезке (помидор)	60	100
Какао с молоком	200	200
Хлеб** пшеничный	50	50
Хлеб** ржаной	30	30
Масло сливочное м.д.ж. 72,5%	10	10
Итого	590	670
2-я НЕДЕЛЯ		
8-й день		
Кукуруза консервированная отварная	60	100
Омлет натуральный	150	160
Чай с лимоном	205	205
Хлеб** пшеничный	50	50
Хлеб** ржаной	30	30
Сыр (например, Российский)	15	15
Масло сливочное м.д.ж. 72,5%	10	10
Итого	520	570
9-й день		
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	250
Чай*	200	200
Хлеб** пшеничный	50	50
Хлеб** ржаной	30	30
Масло сливочное м.д.ж. 72,5%	10	10
Сыр (например, Российский)	15	15
Плоды свежие (банан)	150	150
Итого	655	700
10-й день		
Тефтели (мясо или птица) в сметано-томатном соусе	90/50	100/50
Каша гречневая рассыпчатая	150	180
Овощи свежие в нарезке (огурец)	60	100
Сок фруктовый	200	200
Хлеб** пшеничный	50	50
Хлеб** ржаной	30	30
Итого	630	710

Название блюда	7-11 лет	12 лет и старше
	Выход (вес) порции	Выход (вес) порции
	(мл или г)	(мл или г)
11-й день		
Каша геркулесовая молочная	200	250
Чай*	200	200
Хлеб** пшеничный	50	50
Хлеб** ржаной	30	30
Масло сливочное м.д.ж. 72,5%	10	10
Сыр (например, Российский)	15	15
Плоды свежие (груша)	150	150
Итого	655	700
12-й день		
Омлет натуральный	180	200
Морковь тушеная с яблоками	60	80
Кофейный напиток	200	200
Хлеб** пшеничный	50	50
Хлеб** ржаной	30	30
Масло сливочное м.д.ж. 72,5%	10	10
Сыр (например, Российский)	15	15
Итого	545	585
13-й день		
Мюсли с молоком	150	200
Сыр порциями (например, Российский)	120	120
Масло сливочное м.д.ж. 72,5%	10	10
Хлеб** пшеничный	50	50
Хлеб** ржаной	30	30
Чай*	200	200
Яблоко свежее калиброванное	150	150
Итого	710	760
14-й день		
Тефтели мясные паровые в сметано-томатном соусе	90/50	100/50
Свекла тушеная в молочном соусе	150	180
Хлеб** пшеничный	50	50
Хлеб** ржаной	30	30
Напиток из апельсин	200	200
Персик свежий калиброванный	80	80
Итого:	650	690
<p>Примечание:</p> <p>* – можно готовить без добавления сахара, при подаче сахар можно подавать порционно (фасованный) или в сахарнице;</p> <p>** – рекомендуется отдавать предпочтение хлебу 2 сорта, обогащенным видам, в том числе с пищевыми волокнами.</p> <p>Овощи урожая прошлого года (например, капусту, репчатый лук, корнеплоды) в период после 1 марта рекомендуется использовать только после термической обработки.</p> <p>При нахождении детей в лагере с дневным пребыванием рекомендуется выдавать свежие фрукты во время завтрака или обеда (ассортимент фруктов приведен в разделе «Полдники»).</p>		

Примерное меню ОБЕДОВ

Вариант 1.

Название блюда	7-11 лет	12 лет и старше
	Выход (вес) порции (мл или г)	Выход (вес) порции (мл или г)
1-я НЕДЕЛЯ		
1-й день		
Помидоры свежие в нарезке	60	100
Суп гороховый	250	250
Биточки (мясо, птица)	100	100
Овощное рагу	150	180
Компот из сухофруктов	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	50
Итого	850	930
2-й день		
Огурцы свежие в нарезке	60	100
Борщ со сметаной	250/10	250/10
Рыба припущенная	90	100
Картофель отварной (запеченный)	150	180
Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	50
Итого	860	940
3-й день		
Салат из отварной свеклы с сыром	60	100
Суп рисовый с картофелем	250	250
Бефстроганов	100	120
Макаронные изделия отварные	150	180
Компот из плодов сухих (шиповник)*	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	50
Итого	850	950
4-й день		
Огурец/перец свежий в нарезке	30/30	50/50
Щи из свежей капусты	250	250
Плов из птицы	200	250
Компот из свежих яблок	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	50
Итого	810	900
5-й день		
Помидоры свежие в нарезке	60	100
Суп с макаронными изделиями	250	250
Печень по-строгановски	90	100
Картофельное пюре	150	180
Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
Хлеб ржаной	50	50
Итого	850	930
6-й день		
Салат из белокочанной капусты	60	100