

# Некоммерческое партнерство «Лидер»

614111, г.Пермь, Серебрянский проезд, 5 – 17,  
ИНН 5904178935, КПП 590401001, ОГРН 1075900008051,  
Р/с 40703810949090070369 в Ленинском ОСБ № 22/0266  
Западно-Уральского банка Сбербанка РФ г.Пермь,  
К/с 30101810900000000603, БИК 045773603  
Тел. 8-904-84-83-375

---

г.Пермь

«01» марта 2021г.

## Пояснение к меню

Меню, представленное НП «Лидер», было составлено на возрастные группы 7-11 лет и 12-18 лет на осенне-зимний период. Меню подготовлено в соответствии с требованиями СанПиН [2.3/2.4.3590-20](#) "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", Методических рекомендаций МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания для обучающихся общеобразовательных организаций»; Методических рекомендаций МР 2.4.0162-19 «Гигиена детей и подростков. Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)».

Приготовление представленных в меню блюд осуществляется на основании следующих сборников рецептов:

- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. Составители: Перевалов А.Я., Коровяк Л.С., Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. издание 5-е с дополнениями, 2013г.

- Сборник рецептов на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания. Сборник технических нормативов. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутьяна. 2013г.

- Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Составители: Перевалов А.Я., Коровка Л.С., Тапешкина Н.В., Лебедева А.Г. издание 5-е с дополнениями, 2018г.

С целью расширения ассортимента и разнообразия предлагаемых блюд меню разработано на период 4 недели. В представленном меню реализованы принципы здорового питания, в том числе включающие уменьшение количества потребляемых кондитерских изделий, колбасных изделий, сахара и соли.

Здоровое питание предполагает первый прием пищи ребенком дома. Учитывая режим дня и организацию образовательного процесса, НП «Лидер» предлагает 2 варианта завтрака – «Правильный» и «Переменка».

Завтрак «Правильный» включает в себя вторые горячие блюда из творога, круп, макарон, горячего напитка, фруктов, молочных продуктов, яиц.

Завтрак «Переменка» оптимален тем детям, кто позавтракал дома, получив первый прием пищи. Этот завтрак включает в себя, кроме крупяных, творожных вторых горячих блюд так же мясные, рыбные, куриные блюда, горячий напиток, молочные продукты, яйцо.

Те дети, кто позавтракал дома, получив первый прием пищи и предполагает прием пищи (обед) вне школы, могут воспользоваться усиленным завтраком «Лакомка», «Ланч», который состоит из овощного салата или поджаренной картошки, горячего второго блюда из мяса, говядины, птицы, рыбы, субпродуктов, напитка, выпечки, фруктов, кондитерских изделий.

Многовариантность представленных комплексов предполагает возможность выбора ребенку с учетом продолжительности пребывания в школе, скользящего графика учебы, организованного при проведении дополнительных противоэпидемических мероприятиях в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-2019).

Разработанное меню предусмотрено на два приема пищи: для учащихся в первую смену – завтрак+обед и предполагает 60% от суточной потребности в пищевых веществах и калорийности; для учащихся во вторую смену – обед+полдник, составляющие 50% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии.

Обед включает в себя овощной салат или поджаренную, горячее второе блюдо из мяса, говядины, птицы, рыбы, субпродуктов, напитков, выпечку, фрукты, кондитерские изделия.

Полдник представлен напитком (сок, компот, молоко и кисломолочные продукты), кондитерским или мучным изделием, фруктом.

По данным Росстата Российской Федерации на окончание 2018 года общая численность больных сахарным диабетом по Российской Федерации составляла 9 млн. 364 тыс. человек (6,4% от всего населения). Статистика заболеваемости детей и подростков сахарным диабетом в целом по Российской Федерации свидетельствует о стабильном росте распространенности данной патологии; уровень заболеваемости сахарным диабетом у подростков стабильно более чем в 2 раза превышает таковой у детей.

В связи с тем, что сахарный диабет является наиболее распространенным заболеванием, требующим индивидуального подхода к организации питания, НП «Лидер» разработан отдельный комплекс «Здоровейка», состоящий из завтрака и обеда, включающий в себя продукты источники полноценного белка (творог, мясо, рыба, птица, яйца, сыр, гречка, рис, фасоль) и продукты с низким гликемическим индексом (свежая зелень, листовая зелень, фрукты, бобовые, макаронные изделия из муки твердых сортов). С целью предотвращения риска развития избыточной массы тела у детей с сахарным диабетом, сокращено общее потребление жиров до 30% от суточной калорийности рациона. Для учета углеводсодержащих продуктов в суточном рационе использована система Хлебных Единиц (ХЕ).

Рекомендуемые наборы продуктов по приемам пищи для комплекса «Здоровей-ка» рассчитаны с учетом таблицы 1 прил. 4 к МР 2.4.0162-19.

Все предприятия участники НП Лидер имеют необходимый набор помещений и перечень оборудования для реализации данного меню.

Директор НП «Лидер»

М.С.Лебедева