



МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
«ПЕРМСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ УЧИЛИЩЕ»

Петропавловская ул., д.18, г. Пермь, 614000  
Тел/факс (342) 212-37-80, (342) 212-79-66 E-mail: [ballet@perm.ru](mailto:ballet@perm.ru)  
ОКПО 02176105 ОГРН 1025900523791 ИНН/КПП 5902290297/590201001  
Тел/факс (342) 212-45-53 E-mail: [ballet\\_zakupki@perm.ru](mailto:ballet_zakupki@perm.ru)  
<http://www.balletperm.ru>

№ \_\_\_\_\_  
На № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Г

Г

Утверждаю:  
Директор ФГБПОУ  
«Пермское государственное  
хореографическое  
училище»  
Соснина Д.Н. \_\_\_\_\_

Примерное 14-дневное меню для обучающихся ФГБПОУ «Пермское  
государственное хореографическое  
училище» в возрасте 11-18 лет  
на летне-осенний и зимне-весенний периоды года.

Пермь, 2022

**Пояснительная записка к примерному 14-дневному меню для обучающихся  
ФГБПОУ «Пермское государственное хореографическое училище»  
в возрасте 11-18 лет.**

Разработанный рацион питания (в дальнейшем - меню) предназначен для обучающихся хореографического училища в возрасте 11-18 лет. Подбор блюд произведен с расчетом на летне-осенний и зимне-весенние периоды года.

Форма примерного меню соответствует Приложению №8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20.

Предлагаемое меню позволяет выполнить главные функции пищи – обеспечение нормального роста и развития организма, а также поддержание высокого уровня его работоспособности за счет покрытия потребностей в энергии, основных пищевых веществах, витаминах и минеральных веществах в соответствии с МР 2.3.1.2432—08 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации».

Для составления меню был использован рекомендуемый среднесуточный набор продуктов для обучающихся в общеобразовательных учреждениях (Приложение №7 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 Таблица 2). Однако, обучение хореографии связано с большими физическими нагрузками и нервно-эмоциональным напряжением. Все это требует, при организации питания хореографического профиля, учитывать потребности детей не только в зависимости от возраста, массы тела, пола, климатических условий, времени года, но и особенностей учебного процесса. Суточные энерготраты обучающихся училища на 11-43% превышают энерготраты школьников соответствующих возрастных периодов общеобразовательных учреждений (Организация рационального питания учащихся хореографических училищ (методические указания). Утв. Минздравом РСФСР 25.07.1983 г.).

Набор продуктов, предлагаемый СанПин 2.3/2.4.3590-20 не позволяет обеспечить обучающихся училища необходимым количеством энергии и пищевых веществ. В связи с этим, нами на основании МУ по организации рационального питания учащихся хореографических училищ. Утв. Минздравом РСФСР 25.07.1983 г. (Утв. Главным государственным санитарным врачом РСФСР К.И.Акуловым), было предложено изменение суточного набора продуктов за счет увеличения нормы муки пшеничной на 10г., круп и бобовых на 14г., картофеля на 20г., птицы на 30г., кисломолочных продуктов на 20г., масла сливочного на 7г., масла растительного на 10г., сахара на 20г., кондитерских изделий на 10г, фруктов на 13г. Измененный среднесуточный набор пищевых продуктов для обучающихся ПГХУ представлен в таблице 1. Увеличение продуктов в среднесуточном наборе позволило повысить суточную калорийность на 330 ккал. В итоге

калорийность дневного рациона в среднем составила 3200 ккал, что соответствует МУ по организации рационального питания учащихся хореографических училищ. Утв. Минздравом РСФСР 25.07.1983 г. (Утв. Главным государственным санитарным врачом РСФСР К.И.Акуловым).

Таблица 1

Наименование продуктов	Количество продуктов, г/сутки (нетто)	
	Приложение №7 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 Таблица 2	Среднесуточный набор продуктов с измененными нормами
Хлеб ржаной (г)	120	120
Хлеб пшеничный (г)	200	200
Мука пшеничная, сухари (г)	20	<b><u>30</u></b>
Крахмал картофельный (г)	4	4
Крупы, бобовые (г)	50	<b><u>54</u></b>
Макаронные изделия (г)	20	20
Картофель (г)	187	<b><u>207</u></b>
Овощи (г) (свежие, мороженные, консервированные), включая соленые и квашеные, в т.ч. томат-пюре, зелень	320	320
Фрукты (г) (свежие) в т.ч. соки:	385	385
- фрукты свежие	185	185
- соки плодоовощные	200	200
Сухофрукты (г)	20	20
Мясо, I категории (г)	78	78
Субпродукты (печень, язык, сердце) (г)	40	40
Птица (цыплята-бройлеры потрошенные – 1кат) (г)	53	<b><u>83</u></b>
Рыба-филе (г)	77	77
Молоко (г)	350	350
Кисломолочные продукты (г)	180	<b><u>200</u></b>
Творог (г)	60	60
Сыр (г)	15	15
Сметана (г)	10	10
Масло сливочное (г)	35	<b><u>42</u></b>
Масло растительное (г)	18	<b><u>28</u></b>

Наименование продуктов	Количество продуктов, г/сутки (нетто)	
	Приложение №7 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 Таблица 2	Среднесуточный набор продуктов с измененными нормами
Яйцо диетическое, шт	1	1
Сахар (г)	35	<b>55</b>
Кондитерские изделия (г)	15	<b>25</b>
Чай (г)	2	2
Какао-порошок (г)	1,2	1,2
Кофейный напиток (г)	2	2
Дрожжи хлебопекарные (г)	0,3	0,3
Соль (г)	5	5
Специи (г)	2	2

Вследствие вышеизложенных изменений увеличился и химический состав набора продуктов (Таблица 2).

**Таблица 2**

Наименование	Химический состав среднесуточного набора продуктов	
	Приложение №10 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 Таблица 1	с измененными нормами в училище
Белки (г/сут)	90	114
Жиры (г/сут)	92	115
Углеводы (г/сут)	383	430
Калорийность (ккал/сут)	2720	3200
Витамин С (мг/сут)	70	96
Витамин В1 (мг/сут)	1,4	1,65
Витамин В2 (мг/сут)	1,6	1,8
Витамин А (рет. Экв./сут)	0,9	1,17
Витамин D (мкг/сут)	10	10,2
Кальций (мг/сут)	1200	1200
Магний (мг/сут)	300	550
Фосфор (мг/сут)	1200	1260
Железо (мг)	18	24
Калий (мг/сут)	1200	1200
Йод (мг/сут)	0,1	0,1
Селен (мг/сут)	0,05	0,05
Фтор (мг/сут)	4	4

Разработанное меню предусматривает 5-разовое питание, что соответствует приложению №10 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 Таблице 4, а также приложению №12 к СанПин 2.3/2.4.3590-20.

При составлении меню в части распределения рациона по калорийности по приемам пищи были учтены не только требования приложения №10 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 Таблицы 3, но и требования МУ по организации рационального питания учащихся хореографических училищ. Утв. Минздравом РСФСР 25.07.1983 г. (Утв. Главным государственным санитарным врачом РСФСР К.И.Акуловым), где рекомендуется суточную калорийность для детей, занимающихся хореографией и спортом, распределить по отдельным приемам пищи с учетом времени тренировок в течение дня (Таблица 3).

Таблица 3

Период года	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	II Ужин
Летне-осенний	25%	35%	11%	24%	5%
Зимне-весенний	24%	35%	11%	25%	5%

В примерном меню отсутствует второй завтрак, поэтому согласно п.8.1.2.1 СанПин 2.3/2.4.3590-20 калорийность основного завтрака увеличена на 5% соответственно. Также выполнена рекомендуемая масса порций блюд согласно приложению № 9 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 Таблице 1.

Необходимо учитывать, что разработанное меню является примерным, что выполняет п.8.1.4 СанПин 2.3/2.4.3590-20. Это в свою очередь позволяет при составлении ежедневного рациона, использовать фрукты, кисломолочные продукты, кондитерские изделия различных наименований в соответствии с особенностями снабжения продуктами.

При составлении меню был использован Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений (Пермь, 2021; Пермь, 2013), а также сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций под редакцией члена-корреспондента российской академии наук В.Р. Кучмы (Москва, 2016). В меню представлены блюда с соответствующими номерами рецептур из данных сборников. При увеличении выхода блюда, нормы закладки продуктов, соответственно увеличиваются. Пример пересчета закладываемых продуктов приводится в сборнике.

Для дополнительного обогащения рациона микронутриентами в соответствии с п.8.1.6. СанПин 2.3/2.4.3590-20 в приготовлении блюд и кулинарных изделий используется соль поваренная пищевая йодированная, а также ежедневная выдача витаминизированного напитка в ужин (чай с сахаром с добавлением аскорбиновой кислоты).

Для профилактики дисбактериоза у детей рекомендуется потребление кисломолочных продуктов, содержащих пробиотические факторы.

Для профилактики иерсиниоза и псевдотуберкулеза овощи урожая прошлого года в период после 01 марта допускается использовать только после термической обработки. В этот период для салатов желательно использовать тепличные овощи и зелень исходя из местных условий.

Приложение 1 – примерное 14-тидневное меню летне-осенний период

Приложение 2 – сравнительная характеристика среднесуточного набора продуктов

Приложение 3 – итоговая таблица среднесуточной потребности в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах за 14 дней летне-осеннего периода

Приложение 4 - примерное 14-тидневное меню зимне-весенний период

Приложение 5 – сравнительная характеристика среднесуточного набора продуктов

Приложение 6 - итоговая таблица среднесуточной потребности в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах за 14 дней зимне-весеннего периода