

Государственное санитарно-эпидемиологическое нормирование  
Российской Федерации

## 2.4. ГИГИЕНА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПОТРЕБЛЕНИЮ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ В ОРГАНИЗОВАННОМ ПИТАНИИ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ**

Методические рекомендации  
МР 2.4. *0425*-26

Москва 2026

**Методические подходы к потреблению рыбы и морепродуктов в организованном питании детей и молодежи. МР 2.4. 0425-26**

1. Разработаны Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (А.Ю. Попова, И.В. Брагина, Т.И. Мурагимов, Г.В. Яновская); ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова, С.П. Романенко, А.П. Лачугин, Д.А. Кожурова, Л.Н. Рождественская, М.А. Лобкис, О.М. Куликова, П.А. Вейних, Д.А. Горячев); Управлением Роспотребнадзора по Амурской области (О.П. Курганова, М.С. Шептунов); ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» (Д.Б. Никитюк, В.А. Тутельян, А.К. Батулин, Е.А. Смирнова, Е.А. Пырьева, А.И. Сафронова, М.А. Тоболева, Э.Э. Кешабянц, А.М. Сафронова); ГНЦ РФ ФГБНУ «ВНИРО» (А.В. Межонов, Л.С. Абрамова).

2. Утверждены руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации А.Ю. Поповой «24» марта 2026 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

«24» сентября 2026 г.

## 2.4. ГИГИЕНА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

### МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПОТРЕБЛЕНИЮ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ В ОРГАНИЗОВАННОМ ПИТАНИИ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

Методические рекомендации  
МР 2.4. 0425-26

#### I. Общие положения и область применения

1.1. Настоящие методические рекомендации (далее – МР) направлены на потенциальное расширение ассортимента предлагаемых в организованном питании детям и молодежи рыбы и блюд с включением морепродуктов, в том числе водорослей.

1.2. МР подготовлены с целью повышения биологической ценности меню в организованном питании детей и молодежи.

1.3. МР разработаны в целях разъяснения законодательства Российской Федерации<sup>1</sup>, а также санитарно-эпидемиологических требований<sup>2</sup> в части включения рыбы и морепродуктов в питание детей и молодежи.

<sup>1</sup> Глава IV.1 Федерального закона от 02.01.2000 № 29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов».

<sup>2</sup> Приложение 7 СанПиН 2.3/2.4.4282-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 18 (зарегистрировано Минюстом России 02.06.2026, регистрационный № 86854) (вступает в силу с 01.09.2026) (далее – СанПиН 2.3/2.4.4282-26).



1.4. МР предназначены для хозяйствующих субъектов, обеспечивающих услугу общественного питания в организованном питании детей и молодежи, производителей пищевого сырья и полуфабрикатов из рыбы и морепродуктов, в т.ч. водорослей для использования в организованном питании детей и молодежи.

1.5. Рыба и блюда с включением водорослей являются источником эссенциальных нутриентов, критически значимых для нейрокогнитивного развития, формирования костно-мышечной и иммунной систем на этапе роста и развития.

1.6. По данным Росстата<sup>3</sup> (рисунок) за 2024 год потребление рыбы на душу населения сократилось на 8,6 %, составив 24,6 кг в год (в весе сырца) против 26,9 кг в год в 2023 г. Наибольшее количество рыбы потребляется жителями Курганской области (36,5 кг/год), Приморского края (35,9 кг/год), Чукотского АО (34,5 кг/год), Белгородской области (34,2 кг/год), Астраханской области (33,2 кг/год), Новосибирской области (33,2 кг/год), Сахалинской области (33,0 кг/год), Республики Саха (31,6 кг/год), Магаданской области (31,1 кг/год) и Курской области (30,9 кг/год); наименьшее – населением Республики Алтай (9,3 кг/год), Республики Тыва (9,9 кг/год).

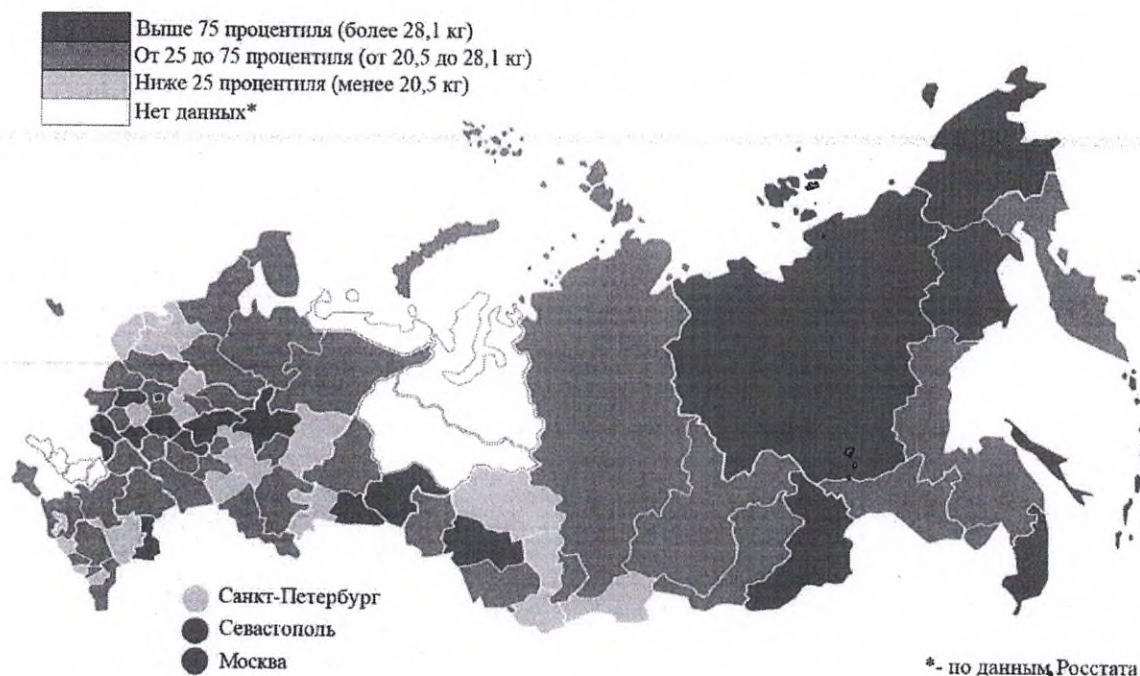


Рисунок. Сравнительная оценка потребления рыбы в кг на душу населения за 2024 год (по данным Росстата)

<sup>3</sup> Федеральная служба государственной статистики. Потребление основных продуктов питания населением Российской Федерации: [rosstat.gov.ru/compendium/document/13278](https://rosstat.gov.ru/compendium/document/13278) (в свободном доступе).



## **II. Сырьевая база и видовое разнообразие промысловых рыб, используемых в организованном питании детей и молодежи в Российской Федерации, и их нутриентная характеристика**

2.1. Российская Федерация обладает одним из крупнейших в мире фондов водных биологических ресурсов.

Основу сырьевой базы составляет морской вылов, на долю которого приходится более 90 % общего объема добычи.

Промысел осуществляется в пяти основных рыбохозяйственных бассейнах, каждый из которых характеризуется уникальным видовым составом: Дальневосточный (Тихоокеанский), Северный (Арктический и Атлантический), Западный (Балтийский), Азово-Черноморский и Волжско-Каспийский.

Основной объем вылова в Российской Федерации обеспечивается за счет ресурсов Дальневосточного и Северного бассейнов.

Наиболее значимую группу с точки зрения объема биомассы и возможности использования в организованном питании детей и молодежи представляют следующие семейства рыб: тресковые (минтай и треска); лососевые (семга, форель, горбуша, кета, нерка, кижуч, чавыча); пелагические (сельдь, скумбрия, сардина); камбаловые (камбала).

2.2. Ключевым вектором развития рыбной отрасли в Российской Федерации является повышение уровня переработки рыбохозяйственной продукции и развитие аквакультуры<sup>4</sup>.

2.3. Блюда из рыбы являются источником полиненасыщенных жирных кислот (далее – ПНЖК) семейства омега-3, незаменимых аминокислот, витаминов D и A, а также эссенциальных микронутриентов, таких как йод, селен и фосфор.

Усредненное количество макро- и микронутриентов по основным видам рыбы, использование которых возможно в организованном питании детей и молодежи, представлено в приложении 1 к настоящим МР.

С учетом категории жирности основные виды промысловых рыб Российской Федерации подразделяются на:

- 1) тощую (минтай, треска) – с жирностью до 4 %;
- 2) среднежирную (горбуша, кета, камбала, семга, сельдь слабосоленая) – с жирностью от 4 % до 10 %;
- 3) жирную (сельдь атлантическая, скумбрия) – с жирностью 10 % и более.

Ключевым компонентом рыбьего жира являются длинноцепочечные ПНЖК: эйкозапентаеновая и докозагексаеновая, формирующие уникальный липидный профиль. Поступление докозагексаеновой ПНЖК критически важно в период интенсивного нейrogenеза для обеспечения синаптической пластичности и оптимальной скорости передачи нервных импульсов. Эйкозапентаеновая ПНЖК обладает иммуномодулирующими свойствами, обладает противовоспалительной активностью, снижает риски развития аллергических и аутоиммунных заболеваний.

<sup>4</sup> Стратегия развития агропромышленного и рыбохозяйственного комплексов Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 08.09.2022 № 2567-р.



### **III. Нутриентная характеристика водорослей, использование которых возможно в организованном питании детей и молодежи в Российской Федерации для приготовления блюд с их включением**

3.1. В организованном питании детей и молодежи в качестве дополнительного источника витаминов и минеральных веществ могут использоваться блюда с включением водорослей.

Водоросли, используемые в качестве ингредиентов блюд, являются значимым источником омега-3 ( $\alpha$ -линоленовой, эйкозапентаеновой, стеариδοновой), омега-6 (арахидоновой) ПНЖК и мононенасыщенной олеиновой жирной кислоты; богаты бета-каротином, витаминами группы В, D, С, Е, К; минеральными веществами (йод, цинк, селен, фосфор, железо, медь, марганец) и альгинатами, обладающими противовоспалительными, антиоксидантными, иммуномодулирующими, противоаллергическими свойствами.

Присутствие в водорослях альгинатов, восполняющих дефицит пищевых волокон, крайне актуально для Арктических территорий, в рационах питания которых в силу климатических и географических особенностей имеется их выраженный дефицит.

Значимость включения в меню организованного питания детей и молодежи блюд в рецептуру которых входят водоросли (ламинария и фукус), подтверждена результатами экспериментальных исследований, демонстрирующих высокую биодоступность минеральных веществ [15], потенцирование стресс-протективного и антигиперхолестеринемического эффектов, активизации процессов основного обмена [15, 16-17].

3.2. Водоросли могут быть использованы при приготовлении блюд в следующих формах:

- дегидрированная продукция (в виде листовых, шинкованных, дробленых, гранулированных и порошкообразных форм), используемая в качестве полуфабриката для дальнейшей технологической обработки при приготовлении вторых основных блюд из рубленого мяса и рыбы, соусов к рыбным блюдам, запеканок, овощных гарниров, первых блюд;
- консервы и пресервы для приготовления холодных блюд;
- гидролизаты для приготовления соусов, вторых основных блюд из рубленого мяса и рыбы.

### **IV. Рекомендации по включению в меню организованного питания рыбы и блюд, в рецептуру которых входят водоросли**

4.1. Рекомендуемое распределение блюд из рыбы и блюд с включением водорослей по дням недели и приемам пищи в цикличном (двухнедельном) меню для организованных детских коллективов представлено в приложении 2 к настоящему МР.

4.2. При составлении меню рекомендуется избегать включение блюд, в приготовлении которых предусматривается использование имитированной пищевой рыбной продукции. Для исключения попадания в готовые блюда костей, при приготовлении блюд из рыбы целесообразно использовать только филе.



При выборе рецептов первых и вторых основных блюд для включения в меню организованного питания детей рекомендуется выбирать блюда, в технологии приготовления которых использованы щадящие методы кулинарной обработки (варка, запекание и тушение).

При составлении и практической реализации меню организованного питания детей и молодежи при включении в меню полуфабрикатов основных рыбных блюд промышленного изготовления рекомендуется отдавать приоритет полуфабрикатам, содержащим в своем составе не менее 80 % рыбы. Рекомендуемые массы рыбных полуфабрикатов представлены в приложении 3 к настоящему МР.

4.3. Холодные блюда из рыбы, блюда с включением водорослей в качестве основного ингредиента рекомендуется включать в обеденный прием пищи или ужин.

Первые блюда рекомендуется включать в обеденный прием пищи.

Вторые основные блюда из рыбы рекомендуется включать в рацион блюд обеда и (или) ужина с выдачей не реже одного раза в неделю, комбинируя их в цикле в сочетании с такими гарнирами как рис отварной, рис с овощами, картофельное пюре, запеченные или приготовленные на пару овощи (морковь, кабачки, цветная капуста, брокколи, брюссельская капуста).

В случае, если режим питания в организованном питании детей и молодежи предусматривает один прием пищи (горячий завтрак) – данные блюда рекомендуется включать в меню завтрака.

Блюда с включением в рецептуру водорослей – холодные блюда, вторые основные и овощные гарниры, соусы рекомендуется включать в меню блюд обеда и (или) ужина.

Запеканки с включением в рецептуру водорослей рекомендуется включать в меню блюд завтрака и (или) ужина.

4.4. При составлении меню рекомендуется использовать апробированные рецепты из сборников (пособий), разработанных для организации питания детей.

Рекомендуемые массы порций блюд для детей разных возрастных групп представлены в приложении 4 к настоящему МР<sup>5</sup>.

Примерный перечень рыбных блюд и блюд, в рецептуру которых входят водоросли, а также рекомендации по дням включения их в меню основного питания для разных возрастных групп детей и молодежи представлены в приложениях 4-5 к настоящему МР.

4.5. Для детей дошкольного возраста (3-7 лет) рекомендуется включение в меню в организованном питании детей и молодежи блюд из среднежирных и тощих видов рыбы, богатых полноценным белком в виде рыбных супов, запеченных/паровых котлет, кнелей, суфле, тушеного и запеченного филе. Первые и вторые основные рыбные блюда рекомендуется включать в обеденный прием пищи, выдавая их один-два раза в неделю.

<sup>5</sup> Таблица 1 приложения 9 СанПиН 2.3/2.4.4282-26.



Блюда, в рецептуру которых входят водоросли, рекомендуется выдавать один раз в две недели в составе запеченных/паровых котлет, кнелей, суфле, запеканок, овощных гарниров.

4.5. Для детей школьного возраста (7-18 лет) и молодежи рекомендуется включать в меню блюда из жирных, среднежирных и тощих видов рыбы. В качестве холодного блюда рекомендуется выдача детям филе слабосоленой рыбы в нарезке (сельдь, форель, семга), салатов с включением в качестве основного ингредиента водорослей (консервы и пресервы). Первые, вторые основные рыбные блюда, а также холодные блюда рекомендуется включать в обеденный прием пищи, выдавая их один-два раза в неделю.

Блюда, в рецептуру которых входят водоросли, рекомендуется выдавать в составе первых блюд, запеченных/паровых котлет, кнелей, запеканок, овощных гарниров и холодных блюд не реже двух раз в неделю.

#### **V. Рекомендации по внутреннему контролю качества пищевой рыбной продукции, предназначенной для организованного питания детей и молодежи**

5.1. Пищевая рыбная продукция, используемая для организованного питания детей и молодежи, должна отвечать требованиям технических регламентов<sup>6</sup>, пищевая рыбная продукция, предназначенная для детского питания, подлежит подтверждению свидетельством о государственной регистрации; качество остальной пищевой рыбной продукции (без указания предназначения для детского питания), подтверждается декларацией о соответствии<sup>7</sup>.

5.2. Безопасность пищевой рыбной продукции в процессе ее производства обеспечивается контролем за прослеживаемостью продукции; реализуемыми технологическими процессами с соблюдением температурного режима, поточности и технологии производства, исключающими контаминацию производимой пищевой рыбной продукции; систематическим контролем за работой технологического оборудования; соблюдением условий хранения продовольственного сырья, упаковки и упаковочных материалов; содержанием

<sup>6</sup> Технический регламент Евразийского экономического союза «О безопасности рыбы и рыбной продукции» (ТР ЕАЭС 040/2016), утвержденный решением Совета Евразийской экономической комиссии от 18.10.2016 № 162, с изменениями, внесенными решением Совета Евразийской экономической комиссии от 23.06.2023 № 70 (далее – ТР ЕАЭС 040/2016); технический регламент Таможенного союза «О безопасности пищевой продукции» (ТР ТС 021/2011), утвержденный решением Комиссии Таможенного союза от 09.12.2011 № 880, с изменениями, внесенными решениями Коллегии Евразийской экономической комиссии от 11.06.2013 № 1129, от 10.06.2014 № 91, решением Коллегии Евразийской экономической комиссии 24.12.2019 № 236, решениями совета Евразийской экономической комиссии от 08.08.2019 № 115, от 14.07.2021 № 61, от 25.11.2022 № 173, от 23.06.2023 № 70, от 22.04.2024 № 35 (далее – ТР ТС 021/2011); технический регламент Таможенного союза «Пищевая продукция в части ее маркировки» (ТР ТС 022/2011), утвержденный решением Комиссии Таможенного союза от 09.12.2011 № 881, с изменениями, внесенными решениями Совета Евразийской экономической комиссии от 20.12.2017 № 90, от 14.09.2018 № 75, от 22.04.2024 № 35.

<sup>7</sup> Статьи 23-24 ТР ТС 021/2011.



производственных помещений, технологического оборудования и инвентаря, используемых в процессе производства пищевой рыбной продукции<sup>8</sup>.

5.3. При хранении и транспортировке пищевой рыбной продукции обеспечивается соблюдение установленных изготовителем условий хранения.

5.4. В холодильных камерах пищевую рыбную продукцию рекомендуется размещать штабелями на стеллажах или поддонах, высота которых должна быть не менее 8-10 см от пола; на расстоянии не менее 30 см от стен и приборов охлаждения, предусмотрев наличие проходов между штабелями, уложенной пищевой рыбной продукции, для беспрепятственного доступа к ней.

Погрузку мороженой (условия хранения: не выше минус 18 °С), подмороженной (условия хранения: от минус 3°С до минус 5°С) и охлажденной (условия хранения: не выше плюс 5 °С, но выше температуры замерзания тканевого сока) пищевой рыбной продукции рекомендуется осуществлять в транспортное средство, поддерживающее температуру хранения, непосредственно из холодильной камеры, исключив возможность даже кратковременного хранения рыбной продукции в неохлаждаемых помещениях до их погрузки в транспортное средство.

5.5. При приемке пищевой рыбной продукции хозяйствующему субъекту, обеспечивающему услугу общественного питания в организованном питании детей и молодежи, рекомендуется проводить идентификацию поступающей продукции посредством:

- сравнения информации о пищевой рыбной продукции, указанной на потребительской упаковке, транспортной упаковке (если она есть) и информации, содержащейся в товаросопроводительном документе, обеспечивающем прослеживаемость продукции от производителя до пункта назначения (товарно-транспортная накладная), уделив особое внимание единству информации о производителе пищевой продукции, номере партии пищевой продукции, месте и дате улова;

- визуальной (целостность упаковки и ее состояние) и органолептической (цвет, запах, внешний вид продукции) оценки пищевой рыбной продукции.

На этапе приемки пищевой рыбной продукции рекомендуется обеспечить выгрузку пищевой рыбной продукции из транспортного средства (она должна оперативно размещаться в холодильные шкафы и камеры, поддерживающие условия хранения, установленные производителем, исключив возможность размещения пищевой рыбной продукции в неохлаждаемых помещениях).

5.6. Общие рекомендации к качеству пищевой рыбной продукции, на которые целесообразно обратить внимание при составлении конкурсной документации на поставку продукции, либо ее использование для приготовления готовых блюд представлены в приложении 6 к настоящим МР.

<sup>8</sup> Статья 10 ТР ТС 021/2011.



## **VI. Рекомендации по первичной обработке мороженой рыбы и рыбных полуфабрикатов**

6.1. При работе с рыбой и рыбными полуфабрикатами дефростация может быть проведена в холодильной камере – на воздухе, а также в воде методом погружения. Дефростацию на воздухе (в холодильной камере) рекомендуется использовать для филе рыбного (блочной, пластового), филе с кожей, потрошеной рыбы ценных пород (лососевые), стейков. Дефростацию в воде методом погружения рекомендуется использовать только для тушек рыбы потрошеной без головы. Не рекомендуется размораживать в воде рыбное филе, фарш, осетровые и лососевые рыбы. Комбинированный способ дефростации предусматривает размораживание рыбы тушками в воде до разделения блока, а затем доразмораживание на воздухе.

Порционирование рекомендуется проводить сразу после дефростации рыбы и рыбных полуфабрикатов.

## **VII. Рекомендации по первичной обработке дегидрированных водорослей для включения в технологический цикл приготовления блюд**

7.1. Дегидрированные водоросли перед приготовлением рекомендуется замачивать в теплой воде на 15-30 минут или холодной не менее 3 часов в соотношении 1:10 для восстановления объема и мягкости.

7.2. После замачивания водоросли необходимо промыть от песка, отжать и нарезать, для сохранения ярко-зеленого цвета – ополоснуть в ледяной воде.

7.3. Для сохранения полезных веществ и структуры, рекомендуется при приготовлении первых блюд вносить дегидрированные водоросли за 2-3 минуты до готовности.



Усредненное количество белков, жиров, витаминов и минеральных веществ на 100 г рыбы (по видам рыбы, используемой в организованном детском питании; приведенные значения могут варьировать в зависимости от сезона вылова рыбы, возраста рыбы и региона обитания)<sup>9</sup>

| №   | Наименование                               | Калорийность,<br>ккал | Белки*, г | Жиры*, г  | Витамины |        |    |        |        | Минеральные вещества |        |         |       |        |        |        |       |
|-----|--------------------------------------------|-----------------------|-----------|-----------|----------|--------|----|--------|--------|----------------------|--------|---------|-------|--------|--------|--------|-------|
|     |                                            |                       |           |           | D, мкг   | A, мкг | РЭ | B1, мг | B2, мг | C, мг                | I, мкг | Se, мкг | P, мг | Ca, мг | Mg, мг | Fe, мг | K, мг |
| 1   | Тощие виды рыб с жирностью до 4 %          |                       |           |           |          |        |    |        |        |                      |        |         |       |        |        |        |       |
| 1.1 | Минтай                                     | 71,7                  | 15,9±0,2  | 0,9±0,01  | 0,2      | 10     | 10 | 0,11   | 0,11   | 0,5                  | 44     | 15,9    | 240   | 40     | 55     | 0,8    | 420   |
| 1.2 | Треска                                     | 69,4                  | 16±0,2    | 0,6±0,01  | 0,9      | 10     | 10 | 0,09   | 0,07   | 1                    | 114    | 22,9    | 210   | 25     | 30     | 0,5    | 340   |
| 2   | Среднежирные виды рыб с жирностью 4 - 10 % |                       |           |           |          |        |    |        |        |                      |        |         |       |        |        |        |       |
| 2.1 | Горбуша                                    | 140,5                 | 20,5±0,26 | 6,5±0,08  | 10       | 30     | 30 | 0,2    | 0,16   | 0,9                  | 26     | 44,6    | 200   | 20     | 30     | 0,6    | 335   |
| 2.2 | Кета                                       | 126,4                 | 19±0,24   | 5,6±0,07  | 16,3     | 40     | 40 | 0,33   | 0,2    | 1,2                  | 12,3   | 36,5    | 200   | 20     | 30     | 0,6    | 335   |
| 2.3 | Кижуч                                      | 140,5                 | 20,5±0,26 | 6,5±0,08  | 10       | 30     | 30 | 0,2    | 0,16   | 0,9                  | 15     | 44,6    | 200   | 20     | 30     | 0,6    | 335   |
| 2.4 | Форель                                     | 142,6                 | 20,8±0,26 | 6,6±0,08  | 3,9      | 17     | 17 | 0,35   | 0,33   | 0,5                  | 10,7   | 12,6    | 245   | 43     | 22     | 1,5    | 361   |
| 2.5 | Форель<br>слабосоленая                     | 178                   | 17,5±0,22 | 6,1±0,07  | 3,9      | 30     | 30 | 0,15   | 0,2    | 0,5                  | 10,7   | 12,6    | 243   | 40     | 60     | 2,5    | 221   |
| 2.6 | Сельдь<br>слабосоленая                     | 142,2                 | 17,1±0,21 | 8,2±0,1   | 3        | 20     | 20 | 0,02   | 0,13   | 0                    | 11     | 36,5    | 270   | 80     | 40     | 1,1    | 199   |
| 2.7 | Семга                                      | 152,9                 | 20±0,25   | 8,1±0,1   | 10       | 40     | 40 | 0,23   | 0,25   | 1                    | 4      | 36,5    | 210   | 15     | 25     | 0,8    | 420   |
| 3   | Жирные виды рыб с жирностью более 10 %     |                       |           |           |          |        |    |        |        |                      |        |         |       |        |        |        |       |
| 3.1 | Сельдь<br>атлантическая                    | 246,3                 | 17,7±0,22 | 19,5±0,23 | 4,2      | 30     | 30 | 0,08   | 0,3    | 0,7                  | 11     | 36,5    | -280  | 60     | 30     | 1      | 310   |
| 3.2 | Семга слабосоленая                         | 208,1                 | 22,5±0,28 | 12,5±0,16 | 8        | 40     | 40 | 0,5    | 0,3    | 23,5                 | 4      | 115     | 314,9 | 60,1   | 53,8   | 1,4    | 749,6 |
| 3.3 | Скумбрия                                   | 190,8                 | 18±0,23   | 13,2±0,16 | 16,1     | 10     | 10 | 0,12   | 0,36   | 1,2                  | 23     | 44,1    | 280   | 40     | 50     | 1,7    | 280   |

Примечание: \* – отклонения указаны с учетом межлабораторной воспроизводимости, представленной в справочнике химического состава российских продуктов питания.

Примечание: \* – отклонения указаны с учетом межлабораторной воспроизводимости, представленной в справочнике химического состава российских продуктов питания.

<sup>9</sup> Примечание: данные взяты из российской [1] и международной баз данных химического состава продуктов питания: USDA FoodData Central – [fdc.nal.usda.gov/](https://fdc.nal.usda.gov/) (в свободном доступе).



**Блюда из рыбы и блюда с включением водорослей, рекомендуемые для питания организованных детских коллективов, а также рекомендуемое их распределение по дням двухнедельного меню**

1. Холодные блюда: сельдь с луком, семга (форель) с лимоном, форель с зеленью, салат из ламинарии.

2. Первые блюда: суп картофельный с рыбой, суп с рыбными фрикадельками и рисом, суп с рыбой и рисом, суп сливочный с рыбой, уха ростовская, рассольник ленинградский с ламинарией, щи из свежей капусты с ламинарией, суп с рыбными консервами (натуральными).

3. Вторые основные блюда: рыба, припущенная в молоке, рыба запеченная, рыба, запеченная в сметанном соусе, рыба, запеченная с сыром и луком, рыба тушеная в томате с овощами, котлета рыбная, котлета рыбная с морковью, котлета рыбная с ламинарией и морковью, котлета рыбная любительская, голубцы с рыбой в сметанном соусе, тефтели рыбные, фрикадельки из рыбы, рыбное суфле.

4. Гарниры: капуста тушеная с ламинарией, овощное рагу с кабачками и ламинарией.

**Рекомендуемое распределение блюд из рыбы и блюд с включением водорослей в меню основного питания для разных возрастных групп детей и молодежи**

| Блюдо                                                                                                                                                                                                                                    | Дни цикла питания для включения |                                 |                      |                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|----------------------|----------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                          | 3-7 лет                         |                                 | 7 лет и старше       |                      |
|                                                                                                                                                                                                                                          | первая неделя                   | вторая неделя                   | первая неделя        | вторая неделя        |
| Холодные блюда (Р)                                                                                                                                                                                                                       | -                               | -                               | понедельник, пятница | понедельник, пятница |
| Первые блюда (Р)                                                                                                                                                                                                                         | понедельник, среда <sup>3</sup> | понедельник, среда <sup>3</sup> | среда <sup>3</sup>   | среда                |
| Вторые основные блюда (Р)                                                                                                                                                                                                                | четверг <sup>1</sup>            | четверг <sup>2</sup>            | четверг <sup>1</sup> | четверг <sup>2</sup> |
| Холодные блюда (В)                                                                                                                                                                                                                       | -                               | -                               | среда                | среда                |
| Первые блюда (В)                                                                                                                                                                                                                         | пятница                         | пятница                         | пятница              | пятница              |
| Вторые основные блюда (В)                                                                                                                                                                                                                | вторник                         | вторник                         | вторник              | вторник              |
| Гарниры (В)                                                                                                                                                                                                                              | понедельник                     | понедельник                     | понедельник          | понедельник          |
| Примечание:<br>Р – рыбные блюда;<br>В – блюда с включением бурых и зеленых водорослей;<br><sup>1</sup> – блюда из жирных и среднежирных сортов рыбы;<br><sup>2</sup> – блюда из тощих сортов рыбы;<br><sup>3</sup> – блюда из филе рыбы. |                                 |                                 |                      |                      |



**Рекомендуемая масса замороженных рыбных полуфабрикатов,  
используемых в организованных детских коллективах (не менее)**

| № | Наименование полуфабриката | Вид/способ приготовления         | Масса полуфабрикатов сырье/готовые блюда, г |         |          |                 |
|---|----------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------|---------|----------|-----------------|
|   |                            |                                  | 1-3 года                                    | 3-7 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| 1 | Филе рыбы                  | припускание, запекание           | 60/50                                       | 83/70   | 106/90   | 118/100         |
| 2 | Котлеты рыбные             | запекание, приготовление на пару |                                             |         |          |                 |
| 3 | Биточки/тефтели рыбные     | запекание, приготовление на пару |                                             |         |          |                 |
| 4 | Рыбное суфле               | запекание                        |                                             |         |          |                 |
| 5 | Стейк из рыбы              | запекание, тушение               |                                             |         |          |                 |
| 6 | Фрикадельки рыбные         | запекание, тушение, варка в супе | 20-30                                       |         |          |                 |

Примечание:

- масса замороженного полуфабриката указана с учетом потерь при дефростации (1-2 %) и тепловой обработки (в среднем 13 % в зависимости от вида изделия и способа приготовления);
- для рубленых изделий (котлеты, биточки, тефтели) масса приведена для полуфабриката, сформированного до заморозки;
- допускается использование полуфабрикатов промышленного изготовления при условии соответствия требованиям технических регламентов<sup>10</sup> и содержания рыбы не менее 80 % (для изделий из рыбы);
- для среднежирных и жирных сортов рыбы масса готового блюда может быть скорректирована на  $\pm 5$  г с учетом повышенных потерь жира при тепловой обработке;
- нормы закладки рассчитаны на основе сборников рецептов для детского питания и рекомендуемых выходов готовых блюд;
- количество закладываемых рыбных фрикаделек в одну порцию зависит от минимальной массы блюд, регламентируемой действующими санитарными нормами и правилами.

<sup>10</sup> ТР ЕАЭС 040/2016.



**Рекомендуемая масса порций блюд из рыбы и блюд с добавлением  
водорослей для детей разных возрастных групп**

| № | Наименование   | Возрастная группа |           |           |           |
|---|----------------|-------------------|-----------|-----------|-----------|
|   |                | 1-3 года          | 3-7 лет   | 7-11 лет  | 12-18 лет |
| 1 | Холодные блюда | -                 | -         | 60-100 г  | 100-150 г |
| 2 | Первые блюда   | 150-180           | 180-200 г | 200-250 г | 250-300 г |
| 3 | Вторые блюда   | 50-60             | 70-80 г   | 90-120 г  | 100-120 г |
| 4 | Гарниры        | 110-120           | 130-150 г | 150-200 г | 180-230 г |