



IX Международный рыбопромышленный форум и Выставка рыбной индустрии, морепродуктов и технологий (Global Fishery Forum & Seafood Expo Russia 2026)



КРУГЛЫЙ СТОЛ «ВСЕ РЫБНОЕ – ДЕТЯМ. РЫБА В СИСТЕМЕ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ»

Докл.: Новикова Ирина Игоревна - директор ФБУН
«Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора,
доктор медицинских наук, профессор

WWW.NIIG.SU



16-18 сентября 2026 года, город Санкт-Петербург

ПС «Мониторинг питания и здоровья»

Модуль питание и здоровье

- ✓ разработка и гигиеническая оценка **МЕНЮ**;
- ✓ автоматизация в заполнении **РУТИННОЙ ДОКУМЕНТАЦИИ ПИЩЕБЛОКА**;
- ✓ оценка **ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ ОСНАЩЕННОСТИ** пищеблока;
- ✓ **МОНИТОРИНГ СОДЕРЖАНИЯ ТАРЕЛКИ**;
- ✓ **МОНИТОРИНГ ЦЕН НА ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ**;
- ✓ **РОДИТЕЛЬСКИЙ КОНТРОЛЬ**;
- ✓ **КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ**;
- ✓ **ИНФОРМАЦИИ** и выгрузки в мониторинговую систему.



Методическое сопровождение

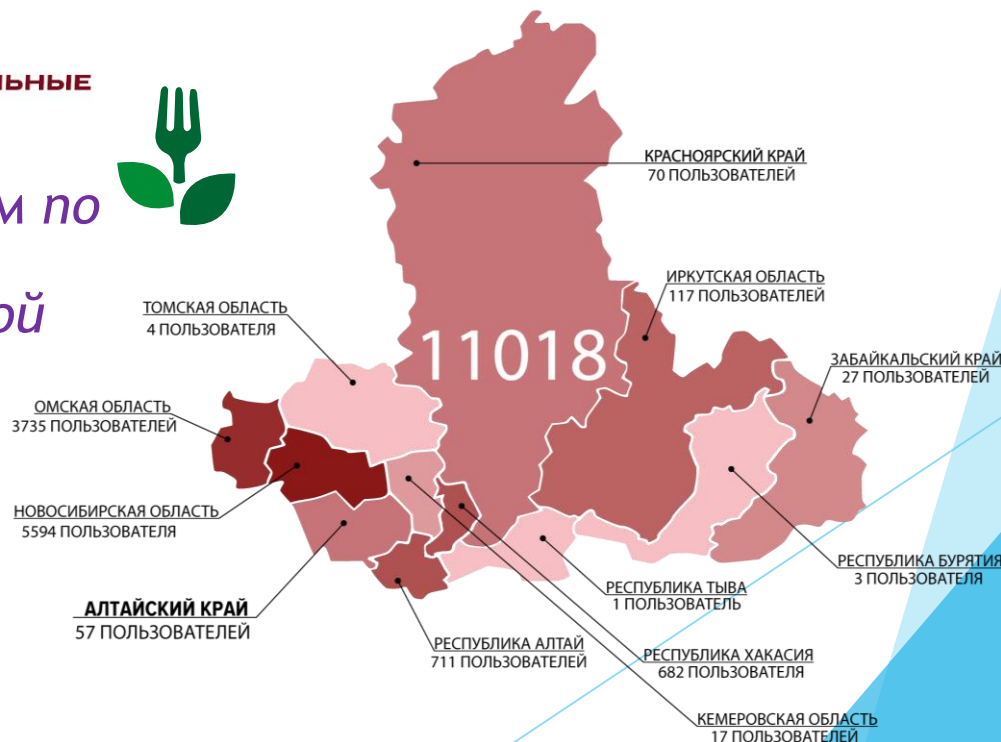
РЕГИОНАЛЬНЫЕ
МИНИСТЕРСТВА
ОБРАЗОВАНИЯ



МУНИЦИПАЛЬНЫЕ
ОРГАНЫ УПРАВЛЕНИЯ
ОБРАЗОВАНИЕМ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ
ОРГАНИЗАЦИИ

В ПС разработано в целом по
РФ более 29464 меню
66 субъектов Российской
Федерации



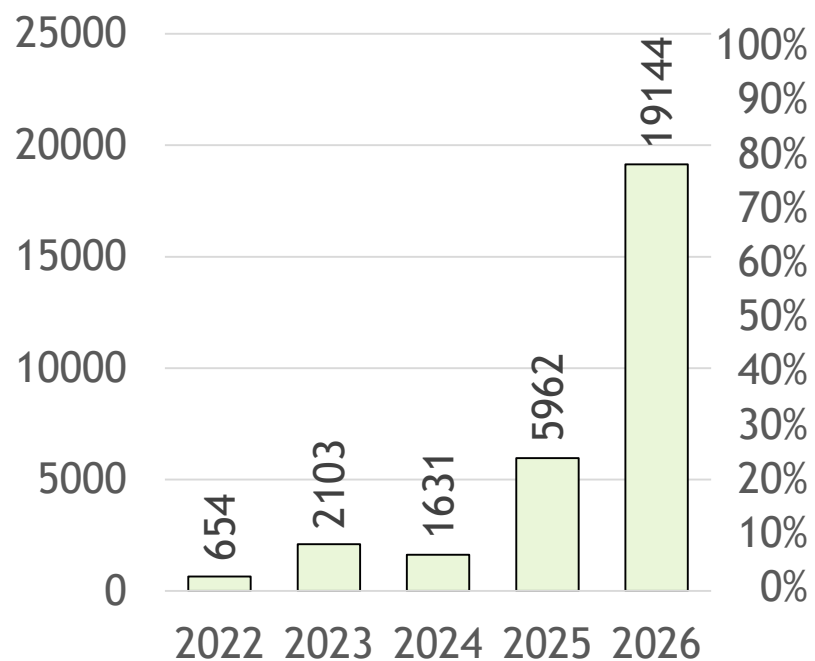
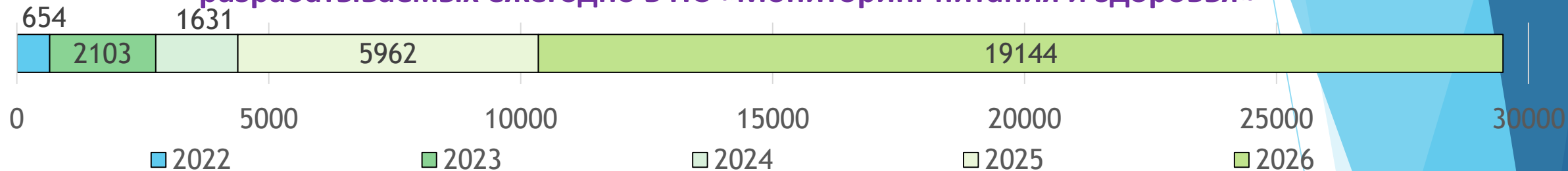
niig.su –
сборники
рецептур



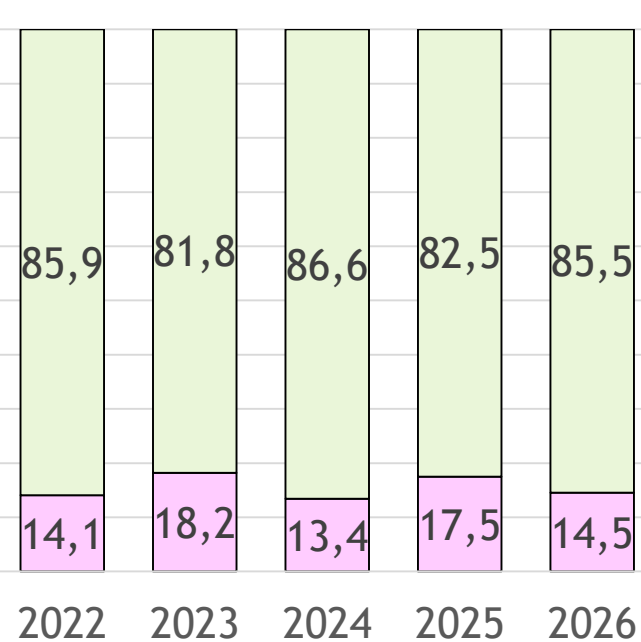
Сборники рецептур и типовых меню в виде
печатных изданий

Регион	меню всего	в том числе					
		ОВЗ	СД	Цел	ФКУ	МУК	ПА
Новосибирская область	16458	3556	432	78	47	35	233
Омская область	6885	389	229	85	47	92	36
Республика Алтай	1164	78	5	0	0	0	2
Республика Хакасия	837	42	13	0	0	0	37
ВСЕГО	25931	4117	691	163	94	127	308

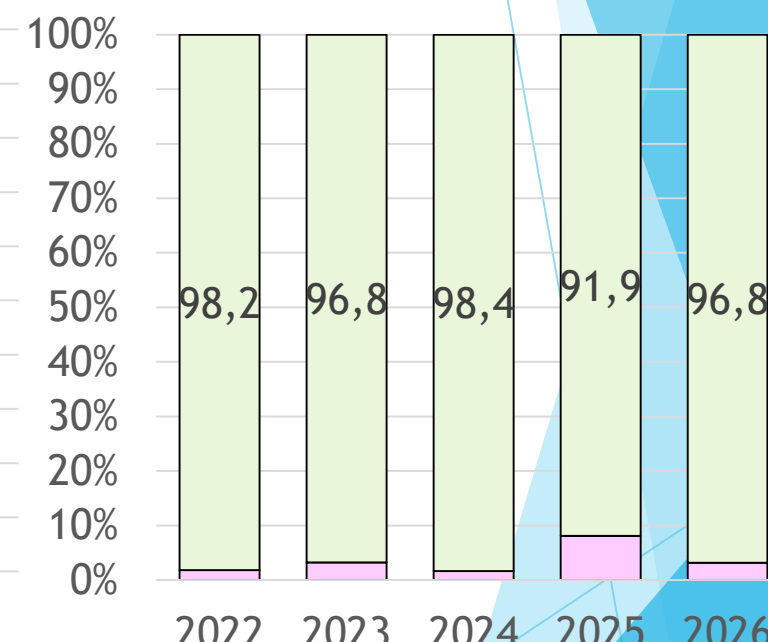
Количество меню для детей школьного и дошкольного возраста, разрабатываемых ежегодно в ПС «Мониторинг питания и здоровья»



Количество меню для детей школьного и дошкольного возраста, разрабатываемых ежегодно в ПС «Мониторинг питания и здоровья»



Завтраки



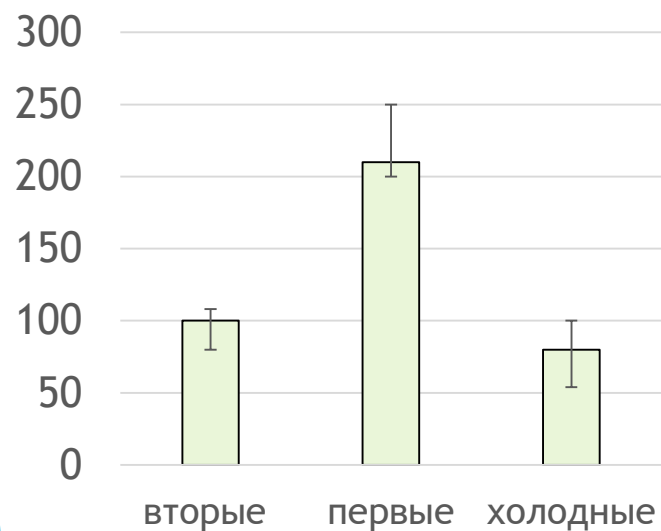
Обеды

Распределение завтраков и обедов с учетом включения или не включения в цикличное меню блюд из рыбы

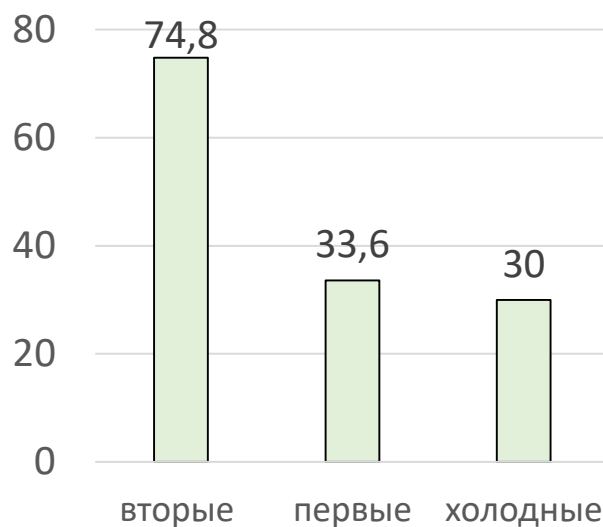
Результаты выборочного анализа меню, сформированных в ПС «Мониторинг питания и здоровья» и реализуемых в организованных детских коллективах

Проанализированы:

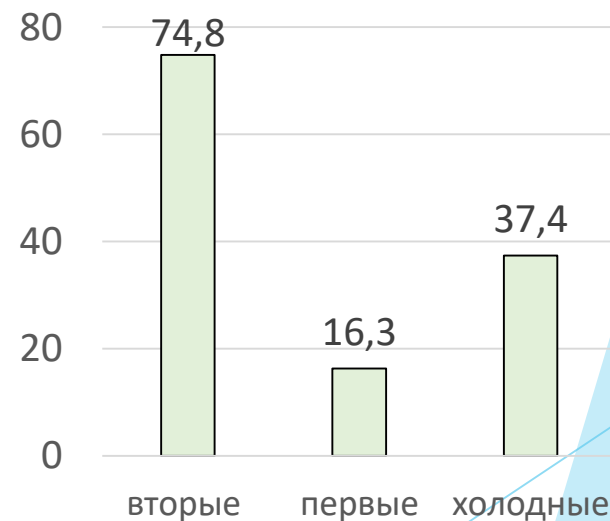
- ▶ 9189 школьных завтраков, включающих рыбные блюда, средняя кратность включения рыбных блюд за цикл 10 дней составила 1,2 раза, в структуре горячих школьных завтраков с рыбными блюдами; 98,4% включали вторые основные блюда, 1,8% - холодные блюда;
- ▶ 20596 - школьных обедов включающих рыбные блюда, средняя кратность включения рыбных блюд за цикл 10 дней составила - 2,1 раза, 96,0% - включали вторые основные блюда, 4,2% - холодные блюда и 56,3% - первые блюда.



Масса выдаваемых детям
рыбных блюд в гр.
(P50, P25, P75)

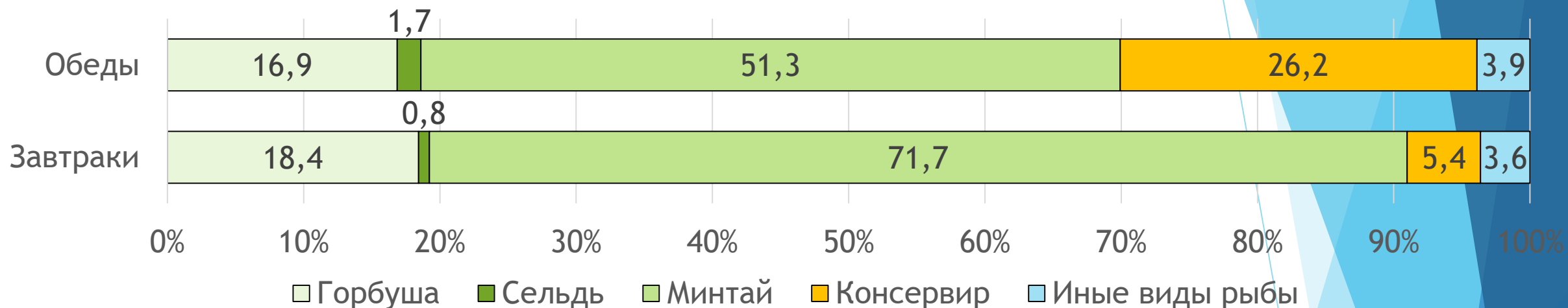


Масса получаемой рыбы с
рыбными блюдами в гр.
на одну порцию



Вложение рыбы
(в % от массы одной порции)

Результаты выборочного анализа меню, сформированных в ПС «Мониторинг питания и здоровья» и реализуемых в организованных детских коллективах



Иные виды рыб: треска, сиговый фарш, щука, скумбрия, семга

Индекс съедаемости дети школьного возраста:

- Первые рыбные блюда 70-95%;
- Холодные блюда - 50-70%;
- Вторые основные - 40-60%

При среднем показателе индекса съедаемости в организациях 85-95% (по не рыбным блюдам аналогам)

Индекс съедаемости дети дошкольного возраста:

- Первые рыбные блюда 50-80%;
- Холодные блюда - 20-50%;
- Вторые основные - 40-50%

При среднем показателе индекса съедаемости в организациях 70-95% (по не рыбным блюдам аналогам)

МР 2.4.0425-26 «Методические подходы к потреблению рыбы и морепродуктов в организованном питании детей и молодежи»

Методические рекомендации разработаны в рамках методического сопровождения в составлении меню, повышения биологической ценности организованного питания, а также с целью формирования культуры потребления данных блюд у детей и молодежи, своевременного формирования здоровых пищевых привычек и здорового пищевого поведения.

Методические рекомендации содержат ответы на такие значимые в организованном питании детей вопросы, как - рациональность их комбинации, порядок введения новых блюд, включая организационную и разъяснительную работу с поставщиками, операторами питания, детьми и родителями, направленную на популяризацию потребления данных блюд, особенности технологии приготовления.

Методические рекомендации обращают внимание, что используемые в организованном детском питании:

- 1) рыбные полуфабрикаты, должны быть премиум класса с содержанием рыбы не менее 80%;
- 2) для исключения попадания в готовые блюда костей, при приготовлении блюд из рыбы используется только филе;
- 3) рецептуры блюд, должны базироваться на щадящих методах кулинарной обработки (варка, запекание и тушение);
- 4) для детей дошкольного возраста (3-7 лет) рекомендуется включение в меню 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.
- 5) для детей школьного возраста (7-18 лет) и молодежи рекомендуется включать в меню блюда из жирных, среднежирных и тощих видов рыбы. Первые, вторые основные рыбные блюда, а также холодные блюда рекомендуется выдавать один-два раза в неделю.

МР 2.4.0425-26 «Методические подходы к потреблению рыбы и морепродуктов в организованном питании детей и молодежи»

- Приложение 1. - 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)

№	Наименование	Калорийность, ккал	Белки*, г	Жиры*, г	Витамины					Минеральные вещества							
					D, мкг	A, мкг	PЭ	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	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	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	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	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	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	0,35	0,33	0,5	10,7	12,6	245	43	22	1,5	361	
2.5	Форель слабосоленая	178	17,5±0,22	6,1±0,07	3,9	30	0,15	0,2	0,5	10,7	12,6	243	40	60	2,5	221	
2.6	Сельдь слабосоленая	142,2	17,1±0,21	8,2±0,1	3	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	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 атлантическая	246,3	17,7±0,22	19,5±0,23	4,2	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	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	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.																	

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

МР 2.4.0425-26 «Методические подходы к потреблению рыбы и морепродуктов в организованном питании детей и молодежи»

- Приложение 2. - Перечень блюд из рыбы и блюда с включением водорослей, рекомендуемые для питания организованных детских коллективов и рекомендуемое их распределение по дням двухнедельного меню

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 ³	понедельник, среда ³	среда ³	среда
Вторые основные блюда (Р)	четверг ¹	четверг ²	четверг ¹	четверг ²
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: Р – рыбные блюда; В – блюда с включением бурых и зеленых водорослей; ¹ – блюда из жирных и среднежирных сортов рыбы; ² – блюда из тощих сортов рыбы; ³ – блюда из филе рыбы.				

МР 2.4.0425-26 «Методические подходы к потреблению рыбы и морепродуктов в организованном питании детей и молодежи»

- Приложение 3. - 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);
- 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.

МР 2.4.0425-26 «Методические подходы к потреблению рыбы и морепродуктов в организованном питании детей и молодежи»

► Приложение 4. - Рекомендуемая масса порций блюд из рыбы 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

► Приложение 5. - Примерный перечень блюд из рыбы и блюд с включением водорослей, которые могут быть использованы при разработке меню организованного питания детей и молодежи

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
Треска (филе) или:	102.8	91	1			
- горбуша	102.8	91	1			
- кета	102.8	91	1			
- форель	102.8	91	18			
- семга	102.8	91	18			
- минтай	102.8	91	14			
- камбала	102.8	91	14			
Хлеб пшеничный	11	11	0			
Яйцо куриное	4.5	4	0			
Масло сливочное 72.5% <u>м.д.ж</u>	2	2	0			
Соль поваренная йодированная	0.4	0.4	0			
Вода	14	14	0			
Выход:		100	13			

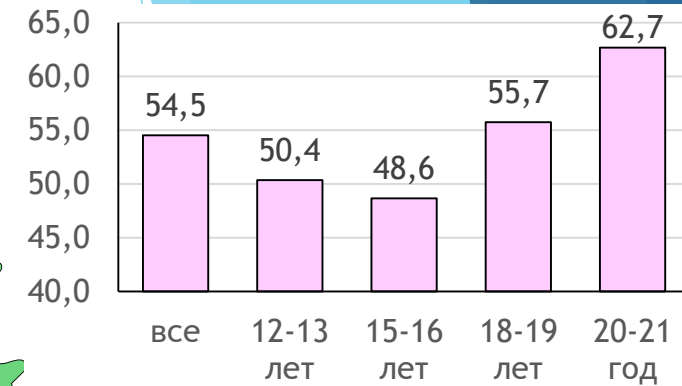
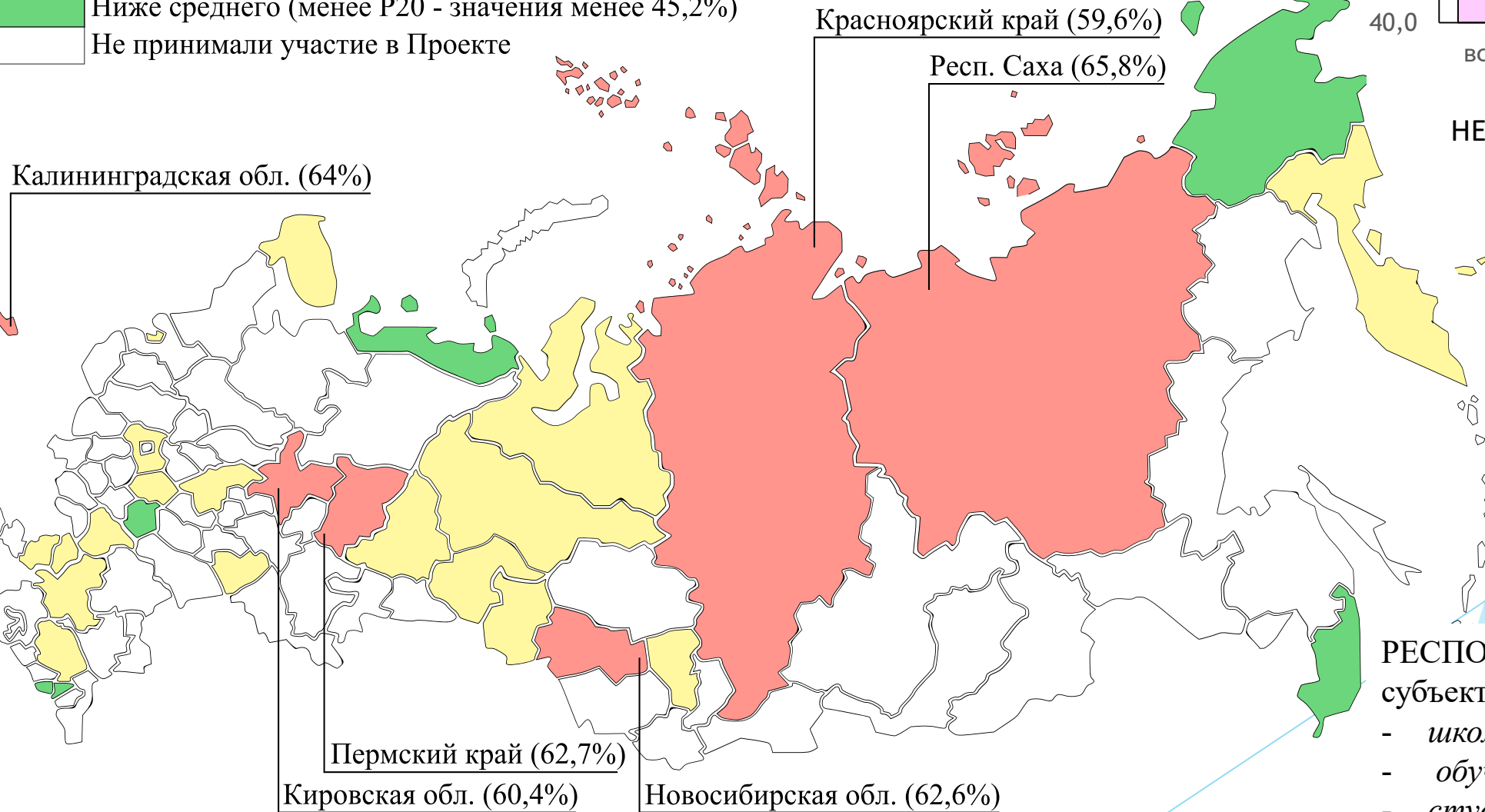
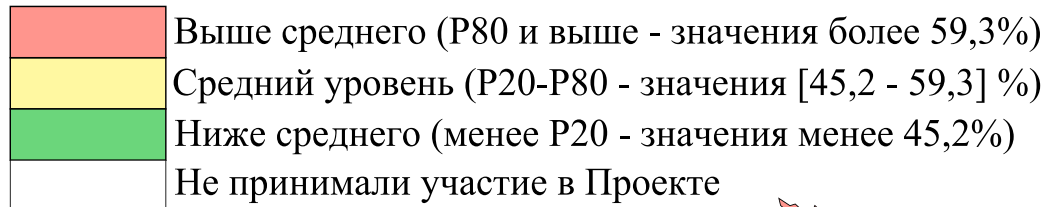
► Приложение 5. - Комментарии по казачеству сырья, которые могут быть включены в конкурсную документацию

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
	0.08	0.063	9.1	0.8	0.9	50.1	309	22.8	27.3	191.1	0.45	103	20.8	637	
Треска (филе) или:															
- горбуша	0.131	0.116	16.4	9.1	0.3	48.4	253	16.0	23.7	158	0.5	23.7	35.7	391	
- кета	0.3	0.182	36	14	1.1	54.6	304	18.2	27.3	182	0.5	11.2	33.2	391	
- форель	0.318	0.3	15	3.6	0.4	47.3	328	39.1	20	222.9	1.3	9.7	11.5	0	
- семга	0.209	0.227	36	9.1	0.9	40.9	382	13.6	22.7	191.1	0.7	3.6	33.2	391	
- минтай	0.1	0.1	9.1	0.2	0.5	36.4	382	36.4	50	218.4	0.7	40	14.4	637	
- камбала	0.127	0.136	14	2.5	0.9	63.7	291	40	31.8	163.8	0.6	45	24.2	391	
Хлеб пшеничный	0.01	0.01	0	0	0	72	14	3.34	2.31	10.74	0.1	0.61	1.	2.76	
Яйцо куриное	0.01	0.01	6.3	0	0	4.09	4.67	1.95	0.42	6.71	0.1	0.80	1.09	2.21	
Масло сливочное	0	0.01	5.4	0.0	0	0.23	0.5	0.42	0	0.522	0	0	0.02	0.06	
Соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	118	0.03	1.3	0.07	0.261	0	16	0	0	
Вода	0	0	0	0	0	0	0	4.31	0	0	0	0	0	0	
Выход:	0.11	0.1	21	0.8	0.9	244	329	34.1	30.1	209.3	0.7	121	22.9	642	

КОТЛЕТА РЫБНАЯ

Отдельные результаты ФП «Здоровье для каждого» -2026 г.
– блок вопросов «структура питания»

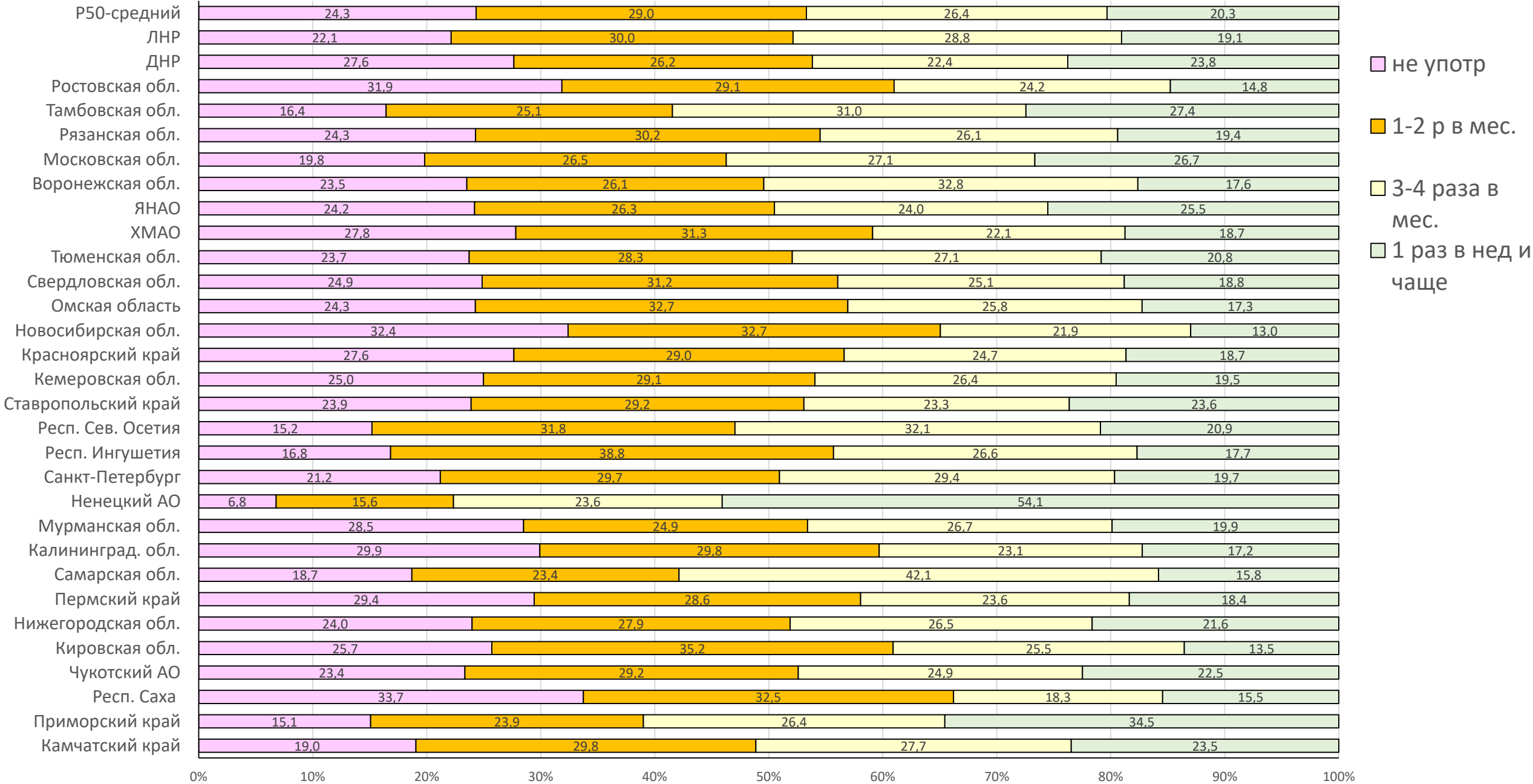
Не потребляют рыбу еженедельно (в %)



НЕ получают еженедельно
блюда из рыбы (в%)

РЕСПОНДЕНТЫ (38 733 чел. из 30 субъектов Российской Федерации):

- школьники – 20331 чел.;
- обучающиеся СПО – 6568 чел.
- студенты вузов – 13497 чел.



Распределение респондентов по частоте потребления блюд из рыбы (в%)

ПРЕДЛОЖЕНИЯ И ЗАМЕЧАНИЯ

Учитывая, что Роспотребнадзор предварительно ознакомился с результатами выгрузки данных из системы мониторинга школьного питания (monitoring.cemon.ru) ФЦМПО (Федеральный центр мониторинга питания обучающихся) Министерства просвещения РФ, сформированной для оценки включения в меню школьников блюд из рыбы: 89 субъектов / 29818 общеобразовательных организаций-меню/19 535 373 блюд-ячеек/в том числе с рыбой - 444 585 (2,3%):

- свидетельствует о реальной возможности организации действенной системы мониторинга с целью контроля за питанием школьников и готовности к данной работе общеобразовательных организаций;
- однако, отсутствие стандартизированного подхода к внесению информации и внутреннего логического контроля к содержанию вносимой информации, существенно снижает ее информационную значимость и возможность использования для оценки и оперативной коррекции ситуации;

Для эффективного мониторинга питания, предусматривающего, в том числе, возможность контроля практической реализации общеобразовательными организациями ключевых положений МР 2.4.0425-26 «Методические подходы к потреблению рыбы и морепродуктов в организованном питании детей и молодежи» необходимо:

- 1) стандартизировать вносимую в ПС «Система мониторинга школьного питания» информацию (по группам блюд, сборникам рецептов, точности названия блюд, отсутствию возможности внесения нескольких блюд в одну строчку с указанием общей массы блюда);
- 2) отработать вопросы внутреннего логического контроля вносимой информации;
- 3) предусмотреть возможность внесения типового варианта меню с технологическими картами и ссылками на сборники рецептов (из которых заимствована рецептура), для последующего выбора пользователями дня мониторинга (при ежедневном заполнении информации) с указанием корректируемых позиций (если они есть);
- 4) отработать алгоритм учета используемых в питании школьников сборников рецептов и рецептов блюд (в данном случае рыбных) с перспективной возможностью формирования перечня используемых в питании школьников блюд, технологических карт и сборников рецептов детского питания.

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!

