

В основу методических рекомендаций положены принципы здорового питания, способствующие укреплению здоровья и снижению риска развития заболеваний.

Документы направлены на профилактику патологических пищевых привычек (избыточный по калорийности ужин, чрезмерное потребление соли и сахара, легких углеводов, предпочтение продукции с высоким содержанием сахара и других), на снижение рисков формирования патологии желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы, снижение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и избыточной массы тела.

Содержат рекомендации по режиму питания (интервалам, времени и количествам приемов пищи) детей как в образовательных организациях, так и дома, формированию у детей культуры правильного питания, по составлению меню, по оснащению пищеблоков технологическим оборудованием, обеспечению контроля качества питания и мониторинга горячего питания с целью оценки эффективности организации питания обучающихся.

Просим довести до сведения руководителей организаций и использовать данные методические рекомендации при организации питания учащихся.

Начальник

Е.К. Агеева

2.4. ГИГИЕНА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ**

Методические рекомендации
МР 2.4. *0179*-20

Москва 2020

Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. МР 2.4. 0179 -20

1. Разработаны: Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Брагина И.В., Шевкун И.Г., Яновская Г.В.); ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» (Никитюк Д.Б., Батулин А.К., Пырьева Е.А., Гмошинская М.В., Димитриева С.А., Тоболева М.А.); ФБУН «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены» Роспотребнадзора (Новикова И.И., Ерофеев Ю.В., Романенко С.П.); Управление Роспотребнадзора по Брянской области (Самойленко Т.Н.); Управление Роспотребнадзора по Ставропольскому краю (Сорокина М.И.); ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Тульской области» (Денисова О.И.); ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в г. Москве в Юго-Восточном округе г. Москвы» (Молдованов В.В.).

2. Утверждены Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации А.Ю. Поповой «18» мая 2020 г.

3. Введены впервые.

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав

потребителей и благополучия человека,

Главный государственный санитарный

врач Российской Федерации



(Handwritten signature)

А.Ю. Попова

2020 г.

2.4. ГИГИЕНА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

Методические рекомендации

МР 2.4. *0179* -20

I. Общие положения и область применения

1.1. Настоящие методические рекомендации (далее – МР) определяют основные положения по организации здорового питания обучающихся общеобразовательных организаций, в том числе обучающихся 1-4 классов.

1.2. МР предназначены для юридических лиц и индивидуальных предпринимателей, оказывающих услуги по организации питания в общеобразовательных организациях; для юридических лиц и индивидуальных предпринимателей, поставляющих (реализующих) пищевые продукты и продовольственное сырье в общеобразовательные организации; общеобразовательных организаций, органов управления образованием, органов и учреждений Роспотребнадзора.

1.3. МР направлены на организацию здорового питания, в том числе горячего в общеобразовательных организациях, формирование принципов рационального, сбалансированного питания при оказании услуг по организации питания. Реализованы принципы здорового питания, в том числе включающие уменьшение количества потребляемых кондитерских изделий, колбасных изделий, сахара и соли.

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

II. Организация питания обучающихся в общеобразовательных организациях

2.1. Здоровое питание предусматривает первый прием пищи ребенком дома с учетом режима дня и организации образовательного процесса.

2.2. Обучающиеся общеобразовательных организаций, в зависимости от режима (смены) обучения обеспечиваются горячим питанием в виде завтрака и(или) обеда. Продолжительность перемены для приема пищи должна составлять не менее 20 минут. Обучающиеся первой смены обеспечиваются завтраком во вторую или третью перемены.

2.3. Завтрак должен состоять из горячего блюда и напитка, рекомендуется добавлять ягоды, фрукты и овощи.

Завтрак для обучающихся 1-4 классов должен содержать 12-16 г белка, 12-16 г жира и 48-60 г углеводов, для обучающихся старших классов – 15-20 г белка, 15-20 г жира и 60-80 г углеводов. Ассортимент продуктов и блюд завтрака должен быть разнообразным и может включать на выбор: 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.

2.4. Обучающиеся во вторую смену обеспечиваются обедом. Не допускается замена обеда завтраком.

Обед должен включать закуску (салат или свежие овощи), горячее первое, второе блюдо и напиток. Обед в зависимости от возраста обучающегося, должен содержать 20-25 г белка, 20-25 г жира и 80-100 г углеводов.

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

2.5. Меню разрабатывается на период не менее двух учебных недель, с учетом требуемых для детей поступления калорийности, белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов, необходимых для их нормального роста и развития.

Меню обеда должно быть составлено с учетом получаемого школьного завтрака. Если на завтрак выдавалось крупяное блюдо (каша, запеканка, макаронные изделия и пр.), то на обед - мясное или рыбное блюдо с овощным гарниром (картофель отварной, пюре, капуста тушеная, овощное рагу и пр.).

Для обеспечения биологической ценности в питании детей рекомендуется использовать:

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

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

Содержание вносимой в блюдо соли на каждый прием пищи не рекомендуется превышать 1 грамм на человек.

При разработке меню рекомендуется руководствоваться следующим: 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 должны соответствовать их наименованиям, указанным в используемых сборниках рецептур.

Изготовление готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых указывается рецептура и технология приготовления блюд и кулинарных изделий.

В меню не допускается включать повторно одни и те же блюда в течение одного дня и двух последующих дней.

При составлении меню (завтраков, обедов, полдников, ужинов) рекомендуется использовать среднесуточные наборы продуктов (приложение 1 к настоящему МР).

Меню разрабатывается с учетом сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам (классам) обучающихся (приложение 2 к настоящему МР). На основе предлагаемых вариантов меню могут быть разработаны другие варианты в зависимости от региональных, национальных и других особенностей при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

Для обучающихся, нуждающихся в лечебном питании, разрабатывается отдельное меню в соответствии с утвержденным набором продуктов для данной патологии.

В исключительных случаях (нарушение графика подвоза, отсутствие необходимого запаса продуктов и т.п.) может проводиться замена блюд. Заменяемые продукты (блюда) должны быть аналогичны заменяемому продукту (блюда) по пищевым и биологически активным веществам (приложение 3 к настоящему МР).

2.6. Разрабатываемое для обучающихся 1-4 классов меню должно отвечать следующим рекомендациям:

2.6.1. Энергетическая ценность школьного завтрака должна составлять 400-550 ккал (20-25% от суточной калорийности), обеда – 600-750 ккал (30-35%).

2.6.2. Для общеобразовательных организаций, расположенных в Арктической зоне, необходимо повышать суточную калорийность пищевого рациона на 10%.

2.6.3. Суточный режим питания по отдельным приемам пищи и в зависимости от сменности занятий обучающихся представлен в таблице 1. На домашние завтраки обучающихся в первую смену от суточного потребления в среднем может приходиться до 10% энергетической ценности.

Таблица 1

Режим питания по приемам пищи

| 1 смена | | | 2 смена | | |
|------------|-------------|---------------------------|------------|-------------|---------------------------|
| Прием пищи | Часы приема | % к суточной калорийности | Прием пищи | Часы приема | % к суточной калорийности |
| Завтрак | 9.30-11.00 | 20-25 | Завтрак | 7.30-8.30 | 20-25 |
| Обед | 13.30-14.30 | 35 | Обед | 12.30-13.30 | 30-35 |
| Полдник | 15.30-16.30 | 10-15 | Полдник | 15.30-16.30 | 10-15 |
| Ужин | 18.30-19.30 | 20-25 | Ужин | 18.30-19.30 | 20-25 |

2.6.4. При составлении меню необходимо соблюдать требования по массе порций (блюд). Рекомендуемая масса блюд (порций) с учетом возраста обучающихся представлена в таблице 2.

Таблица 2

Рекомендуемая масса порций блюд для обучающихся различного возраста

| Название блюд | Масса порций (в граммах, мл) для обучающихся двух возрастных групп | |
|--|--|-------------------|
| | с 7 до 11 лет | с 12 лет и старше |
| Каша, овощное, яичное, творожное, мясное блюдо | 150-200 | 200-250 |
| Напитки (чай, какао, сок, компот, молоко, кефир и др.) | 200 | 200 |
| Закуски (салат, овощи в нарезке и т.п.) | 60-100 | 60-150 |
| Суп | 200-250 | 250-300 |
| Мясо, котлета | 80-120 | 100-120 |
| Гарнир | 150-200 | 180-230 |
| Фрукты (поштучно) | 100-120 | 100-120 |

2.7. Информация о питании детей, в том числе меню, доводится до родителей и детей любым доступным способом (размещается в обеденном зале, на доске (стенде) информации, на сайте общеобразовательной организации и т.п.).

III. Объемно-планировочные решения и размещение организаций общественного питания в общеобразовательных организациях

3.1. Организациями общественного питания общеобразовательных организаций для обслуживания обучающихся могут быть:

- базовые организации школьного питания (комбинаты школьного питания, школьно-базовые столовые и т.п.), которые осуществляют закупки

продовольственного сырья, производство кулинарной продукции, снабжение ими столовых общеобразовательных организаций.

В базовых организациях питания, столовых общеобразовательных организаций, работающих на продовольственном сырье и (или) полуфабрикатах, должны быть предусмотрены объемно-планировочные решения, набор помещений и оборудование, позволяющие осуществлять приготовление безопасной, с максимальным сохранением пищевой ценности, кулинарной продукции и ее реализацию;

- столовые, работающие на продовольственном сырье или на полуфабрикатах, которые производят и (или) реализуют блюда в соответствии с разнообразным по дням недели меню;

- столовые-догоготовочные, на которых осуществляется приготовление блюд и кулинарных изделий из полуфабрикатов, порционирование и выдача блюд;

- буфеты-раздаточные, осуществляющие реализацию готовых блюд, кулинарных, мучных кондитерских и булочных изделий, приготовление горячих напитков.

3.2. Питание обучающихся может осуществляться в помещениях, находящихся в основном здании общеобразовательной организации, пристроенных к зданию, или в отдельно стоящем здании. Рекомендуемый набор помещений приведен в приложении 4 к настоящим МР.

3.3. При оснащении пищеблоков необходимо учитывать современные тенденции по использованию технологического оборудования. При оснащении пищеблоков необходимым технологическим оборудованием и кухонной посудой (кастрюли с крышками, противни с крышками, гастроемкости с крышками и т.п.) учитываются количество приготавливаемых блюд, их объемы и виды (1-е, 2-е или 3-е блюдо), ассортимент основных блюд (мясо, рыба, птица), мощность технологического оборудования и т.п.

Примерный 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 обучающихся в количестве 400 человек необходимо приготовить не менее 100 литров 1-го блюда (400 х 250 мл) и 80 литров 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-х 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 гр, следовательно, для гарниров необходимо наличие не менее 2 кастрюль объемом по 40 л (400 х 150 гр).

Объем (выход) основных блюд (из мяса, рыбы, птицы) составляет не менее 80 гр. Для основных блюд необходимо наличие не менее 2 кастрюль объемом 20 л (400 чел. х 80 гр).

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

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

Для раздачи основных блюд, приготовленных и (или) подаваемых с соусами, необходимо наличие на пищеблоке специального кухонного инвентаря (разливочные ложки, соусницы) с мерной меткой установленных объемов (50, 75 мл и т.д.). Для соусов необходимо наличие не менее 3 кастрюль объемом по 10 л. (400 чел. x 75 мл).

Для раздачи блюд жидкой (полужидкой) консистенции (первые, третьи блюда, жидкие каши, молочные супы и т.п.) необходимо наличие на пищеблоке специального кухонного инвентаря (ковши) с длиной ручки, позволяющей при приготовлении и раздаче перемешивать весь объем блюда в кастрюле, с мерной меткой установленных объемов (200, 250 мл и т.д.).

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

3.5. Всё установленное в производственных помещениях технологическое и холодильное оборудование должно находиться в исправном состоянии.

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

Ежегодно перед началом нового учебного года проводится технический контроль исправности технологического оборудования.

3.6. При доставке готовых блюд и холодных закусок в буфеты-раздаточные должны использоваться изотермические емкости, внутренняя поверхность которых выполнена из материалов, отвечающих требованиям, предъявляемым к материалам, разрешенным для контакта с пищевыми продуктами и поддерживает требуемый температурный режим.

3.7. В буфетах-раздаточных должны быть предусмотрены объемно-планировочные решения, набор помещений и оборудование, позволяющие осуществлять реализацию блюд, кулинарных изделий, а также приготовление горячих напитков и отдельных блюд.

Буфеты-раздаточные оборудуются минимальным набором помещений и оборудования:

- не менее 2-х моечных ванн (или одной 2-х секционной) с обеспечением горячей и холодной воды к ним через смесители с душевыми насадками;

- раковина для мытья рук;

- ~~два цельнометаллических производственных стола: один — для~~

термоконтейнеров, второй – для нарезки (хлеба, овощей, сыра, масла и т.п.);

- холодильник (холодильный шкаф);
- стеллаж (шкаф) для хранения чистых: кухонного разделочного инвентаря, ножей, досок, столовой посуды и приборов.

Перед входом в комнату для приема пищи или непосредственно в комнате устанавливается не менее 2-х раковин для мытья рук обучающихся.

3.8. Порционирование и раздача блюд осуществляется персоналом пищеблока в одноразовых перчатках, кулинарных изделий (выпечка и т.п.) – с использованием специальных щипцов.

IV. Обеспечение контроля качества и организации питания обучающихся

4.1. Общеобразовательная организация является ответственным лицом за организацию и качество горячего питания обучающихся.

4.2. Независимо от организационных правовых форм, юридические лица и индивидуальные предприниматели, деятельность которых связана с организацией и (или) обеспечением горячего питания обучающихся обеспечивают реализацию мероприятий, направленных на охрану здоровья обучающихся, в том числе:

- соблюдение требований качества и безопасности, сроков годности, поступающих на пищеблок продовольственного сырья и пищевых продуктов;
- проведение производственного контроля, основанного на принципах ХАССП;
- проведение лабораторного контроля качества и безопасности готовой продукции в соответствии с рекомендуемой номенклатурой, объемом и периодичностью проведения лабораторных и инструментальных исследований (приложение 5 к настоящим МР).

Лабораторные и инструментальные исследования обеспечивают подтверждение безопасности приготовляемых блюд, их соответствие гигиеническим требованиям, предъявляемых к пищевым продуктам, а также - подтверждение безопасности контактирующих с пищевыми продуктами предметами производственного окружения.

4.3. Общеобразовательная организация разъясняет принципы здорового питания и правила личной гигиены обучающимся.

4.4. Во время организации внеклассной работы педагогическому коллективу рекомендуется проведение бесед, лекций, викторин, иных форм и методов занятий по гигиеническим навыкам и здоровому питанию, в том числе о значении горячего питания, пищевой и питательной ценности продуктов, культуры питания.

4.5. Наглядными формами прививания навыков здорового питания могут быть плакаты, иллюстрированные лозунги в столовой, буфете, в «уголке здоровья» и т.п.

4.6. Решение вопросов качественного и здорового питания обучающихся, пропаганда основ здорового питания рекомендуется организовывать во взаимодействии образовательной организации с общешкольным родительским комитетом, общественными организациями.

4.7. При подготовке к проведению конкурсных процедур (аукционов) по поставке продуктов и (или) организации питания обучающимся общеобразовательной организацией или лицом, ответственным за проведение данных процедур, определяются виды и количественные объемы необходимых продуктов, а также предъявляются технические характеристики качества каждого наименования продукта (приложение 6 к настоящим МР). Данные характеристики учитываются и при определении прямых поставок продукции (без конкурсных процедур).

4.8. При подготовке технического задания на проведение конкурса (аукциона и пр.) на поставку продуктов, необходимо вносить такие характеристики, как калибровка фруктов (определение среднего веса (яблока 100-120 гр, мандарин – 60-70 гр и др.); кроме того, обязательными условиями является соответствие продуктов (по наименованиям, группам) требованиям технических регламентов.

V. Организация мониторинга горячего питания.

5.1. Мониторинг горячего питания проводится с целью оценки эффективности организации горячего здорового питания обучающихся в общеобразовательных организациях, повышения доступности здорового питания, формирования у обучающихся навыков здорового питания. Мониторинг проводят учредитель общеобразовательной организации, государственные и муниципальные органы управления образованием и орган управления общеобразовательной организацией.

5.2. Показателями мониторинга горячего питания являются:

- количество обучающихся всего, в т.ч. 1-4 классов, 5-11 классов;
- количество обучающихся в первую смену всего, в т.ч. 1-4 классов, 5-11 классов;
- количество обучающихся во вторую смену всего, в т.ч. 1-4 классов, 5-11 классов;
- тип пищеблока (столовые, работающие на продовольственном сырье, столовые, работающие на полуфабрикатах (догоотовочные), буфеты-раздаточные);
- количество посадочных мест в обеденном зале;
- соответствие меню положениям настоящих рекомендаций;
- организация и проведение производственного контроля и лабораторных исследований (испытаний) в соответствии с положениями настоящих рекомендаций;
- наличие родительского (общественного контроля) за организацией питания детей;
- объем и вид пищевых отходов после приема пищи;
- информация по выполнению контрактных обязательств о качестве и безопасности поставляемых пищевых продуктов.
- удовлетворенность питанием обучающихся и родителей.

5.3. С целью автоматизации процедур сбора и оценки показателей используются программные средства.

**Среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе,
используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся
общеобразовательных организаций (в нетто г, мл, на 1 ребенка в сутки)**

| № | Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции | Итого за сутки | |
|----|--|----------------|-----------------|
| | | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| 1 | Хлеб ржаной | 80 | 120 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 150 | 200 |
| 3 | Мука пшеничная | 15 | 20 |
| 4 | Крупы, бобовые | 45 | 50 |
| 5 | Макаронные изделия | 15 | 20 |
| 6 | Картофель | 187 | 187 |
| 7 | Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные*, в т.ч. томат-пюре, зелень, г | 280 | 320 |
| 8 | Фрукты свежие | 185 | 185 |
| 9 | Сухофрукты | 15 | 20 |
| 10 | Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные | 200 | 200 |
| 11 | Мясо 1-й категории | 70 | 78 |
| 12 | Субпродукты (печень, язык, сердце) | 15 | 20 |
| 13 | Птица (цыплята-бройлеры потрошенные – 1 кат) | 35 | 53 |
| 14 | Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое | 58 | 77 |
| 15 | Молоко 2,5%; 3,5% | 300 | 300 |
| 16 | Кисломолочная пищевая продукция | 150 | 180 |
| 17 | Творог (не более 9% м.д.ж.) | 50 | 60 |
| 18 | Сыр | 10 | 12 |
| 19 | Сметана (не более 15% м.д.ж.) | 10 | 10 |
| 20 | Масло сливочное | 30 | 35 |
| 21 | Масло растительное | 15 | 18 |
| 22 | Яйцо, шт. | 1 | 1 |
| 23 | Сахар** | 30 | 35 |
| 24 | Кондитерские изделия | 10 | 15 |
| 25 | Чай | 0,4 | 0,4 |
| 26 | Какао-порошок | 1,2 | 1,2 |
| 27 | Кофейный напиток | 2 | 2 |
| 28 | Дрожжи хлебопекарные | 1 | 2 |
| 29 | Крахмал | 3 | 4 |
| 30 | Соль пищевая поваренная йодированная | 3 | 5 |
| 31 | Специи | 2 | 2 |

Примечание: в период проведения спортивных соревнований, сборов (игр), слетов и т.п. нормы питания должны быть увеличены не менее чем на 10%.

* - соленые и квашеные овощи - не более 10% от общего количества овощей.

** - в том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих сахар, выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемом готовой пищевой продукции.

**Вариант 1. Примерное меню завтраков для обучающихся
1-4-х и 5-11-х классов**

| Название блюда | 1-4 классы | 5-11 классы |
|---|-----------------------------------|-----------------------------------|
| | Выход (вес) порции (мл или гр) | Выход (вес) порции (мл или гр) |
| 1 НЕДЕЛЯ | | |
| Понедельник | | |
| Каша гречневая молочная | 200 | 220 |
| Чай* | 200 | 200 |
| Хлеб ** | 30 | 30 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Сыр (Российский и др) | 15 | 15 |
| Итого | 455 | 475 |
| Вторник | | |
| Омлет натуральный | 140 | 160 |
| Зеленый горошек отварной консервированный | 25 | 30 |
| Кофейный напиток | 200 | 200 |
| Хлеб ** | 30 | 30 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Итого | 405 | 430 |
| Среда | | |
| Рыба припущенная | 80 | 100 |
| Картофельное пюре | 150 | 180 |
| Чай с лимоном* | 200/7 | 200/7 |
| Хлеб ** | 30 | 30 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Итого | 477 | 527 |
| Четверг | | |
| Запеканка творожно- морковная со сметанным соусом | 200/15 | 220/20 |
| Какао с молоком | 200 | 200 |
| Хлеб ** | 30 | 30 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Итого | 455 | 480 |
| Пятница | | |
| Макаронные изделия с тертым сыром | 180 | 200 |
| Чай* | 200 | 200 |
| Хлеб ** | 30 | 30 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Итого | 420 | 440 |
| 2 НЕДЕЛЯ | | |
| Понедельник | | |
| Каша пшённая молочная | 200 | 220 |
| Чай фруктовый* | 200 | 200 |

| | | |
|---------------------------------------|------------|------------|
| Хлеб ** | 30 | 30 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Сыр (Российский и др) | 15 | 15 |
| Итого | 455 | 475 |
| Вторник | | |
| Запеканка рисовая со сметанным соусом | 200/15 | 220/20 |
| Какао с молоком | 200 | 200 |
| Хлеб** | 30 | 30 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Итого | 455 | 480 |
| Среда | | |
| Каша овсяная молочная | 200 | 220 |
| Чай* | 200 | 200 |
| Хлеб** | 30 | 30 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Сыр (Российский и др) | 15 | 15 |
| Итого | 455 | 475 |
| Четверг | | |
| Пудинг творожный с изюмом | 200 | 220 |
| Подлива фруктовая | 15 | 20 |
| Кофейный напиток | 200 | 200 |
| Хлеб** | 30 | 30 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Итого | 455 | 480 |
| Пятница | | |
| Биточки (мясо или птица) | 80 | 100 |
| Макаронные изделия | 150 | 180 |
| Чай с лимоном* | 200/7 | 200/7 |
| Хлеб** | 30 | 30 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Итого | 477 | 527 |

**Вариант 2. Примерное меню завтраков для обучающихся
1-4-х и 5-11-х классов**

| Название блюда | 1-4 классы | 5-11 классы |
|--------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| | Выход (вес) порции (мл или гр) | Выход (вес) порции (мл или гр) |
| 1 НЕДЕЛЯ | | |
| Понедельник | | |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 220 |
| Чай* | 200 | 200 |
| Сыр (Российский и др) | 15 | 15 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Хлеб** | 30 | 30 |

| | | |
|--|------------|------------|
| Итого | 455 | 475 |
| Вторник | | |
| Омлет натуральный | 140 | 160 |
| Морковь тертая с р/м | 60 | 80 |
| Кофейный напиток | 200 | 200 |
| Хлеб** | 30 | 30 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Сыр (Российский и др) | 15 | 15 |
| Итого | 430 | 495 |
| Среда | | |
| Запеканка рисовая | 200 | 220 |
| Кисель из ягод (замороженных или свежих) | 200 | 200 |
| Йогурт порционный | 125 | 125 |
| Хлеб** | 30 | 30 |
| Итого | 555 | 575 |
| Четверг | | |
| Сырники творожно-морковные с соусом молочным | 200/15 | 220/20 |
| Какао с молоком | 200 | 200 |
| Хлеб** | 30 | 30 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Итого | 455 | 480 |
| Пятница | | |
| Тефтели рыбные | 80 | 100 |
| Картофельное пюре | 150 | 180 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 200 |
| Хлеб** | 30 | 30 |
| Итого | 460 | 510 |
| 2 НЕДЕЛЯ | | |
| Понедельник | | |
| Каша манная молочная | 200 | 220 |
| Сыр (Российский и др) | 15 | 15 |
| Чай с лимоном* | 200/7 | 200/7 |
| Хлеб** | 30 | 30 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Итого | 462 | 482 |
| Вторник | | |
| Биточки (мясо или птица) | 80 | 100 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 180 |
| Какао с молоком | 200 | 200 |
| Хлеб** | 30 | 30 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Итого | 470 | 520 |
| Среда | | |
| Кукуруза консервированная отварная | 25 | 30 |
| Омлет натуральный | 140 | 160 |
| Кофейный напиток | 200 | 200 |
| Хлеб** | 30 | 30 |
| Сыр (Российский и др) | 15 | 15 |

| | | |
|---|------------|------------|
| Итого | 410 | 435 |
| Четверг | | |
| Каша вязкая молочная из пшеничной крупы | 200 | 220 |
| Чай * | 200 | 200 |
| Хлеб** | 30 | 30 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Сыр (Российский и др) | 15 | 15 |
| Итого | 455 | 475 |
| Пятница | | |
| Тефтели (мясо или птица) | 80 | 100 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 180 |
| Овощи свежие в нарезке | 60 | 80 |
| Сок фруктовый | 200 | 200 |
| Хлеб** | 30 | 30 |
| Итого | 520 | 590 |

Примечание:

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

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

Вариант 1. Примерное меню обедов для обучающихся 1-4-х и 5-11-х классов

| Название блюда | 1-4 классы | 5-11 классы |
|--|-----------------------------------|-----------------------------------|
| | Выход (вес) порции (мл или гр) | Выход (вес) порции (мл или гр) |
| 1 НЕДЕЛЯ | | |
| Понедельник | | |
| Салат зеленый с помидорами с р/м | 60 | 60 |
| Суп гороховый | 250 | 250 |
| Биточки (мясо, птица) | 80 | 100 |
| Овощное рагу | 150 | 180 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 30 | 30 |
| Итого | 790 | 840 |
| Вторник | | |
| Огурцы свежие (или соленые) в нарезке | 60 | 60 |
| Борщ со сметаной | 250/10 | 250/10 |
| Рыба припущенная | 80 | 100 |
| Картофель отварной (запеченный) | 150 | 180 |
| Кисель из ягод (замороженных или свежих) | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 30 | 30 |
| Итого | 800 | 850 |
| Среда | | |

| | | |
|--|------------|------------|
| Салат из свежих овощей с р/м | 60 | 60 |
| Суп рисовый с картофелем | 250 | 250 |
| Бефстроганов | 80 | 100 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 180 |
| Компот из плодов сухих (шиповник)* | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 30 | 30 |
| Итого | 790 | 840 |
| Четверг | | |
| Помидор свежий (или соленый) в нарезке | 60 | 60 |
| Щи из свежей капусты | 250 | 250 |
| Плов из птицы | 200 | 250 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 30 | 30 |
| Итого | 760 | 810 |
| Пятница | | |
| Салат из моркови с яблоком с р/м | 60 | 60 |
| Суп с макаронными изделиями | 250 | 250 |
| Печень по-строгановски | 80 | 100 |
| Картофельное пюре | 150 | 180 |
| Кисель из ягод (замороженных или свежих) | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 |
| Хлеб ржаной | 30 | 30 |
| Итого | 790 | 840 |
| 2 НЕДЕЛЯ | | |
| Понедельник | | |
| Овощи свежие (или соленые) в нарезке | 60 | 60 |
| Суп овощной со сметаной | 250/10 | 250/10 |
| Тефтели (мясные) | 80 | 100 |
| Рис припущенный | 150 | 180 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 |
| Хлеб ржаной | 30 | 30 |
| Итого | 800 | 850 |
| Вторник | | |
| Салат зеленый с огурцом с р/м | 60 | 60 |
| Рассольник по-ленинградски | 250 | 250 |
| Рыба, запеченная с картофелем по-русски | 200 | 250 |
| Сок фруктовый (овощной) | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 |
| Хлеб ржаной | 30 | 30 |
| Итого | 760 | 810 |
| Среда | | |
| Салат витаминный с р/м | 60 | 60 |
| Суп картофельный с рисовой | 250 | 250 |

| | | |
|---|------------|------------|
| крупой | | |
| Котлеты (мясо или птица) | 80 | 100 |
| Макаронные изделия | 150 | 180 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 |
| Хлеб ржаной | 30 | 30 |
| Итого | 790 | 840 |
| Четверг | | |
| Помидор свежий (или соленый) в нарезке | 60 | 60 |
| Борщ со сметаной | 250/10 | 250/10 |
| Жаркое по-домашнему | 200 | 250 |
| Кисель из ягод (замороженных или свежих) | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 |
| Хлеб ржаной | 30 | 30 |
| Итого | 770 | 820 |
| Пятница | | |
| Салат из моркови с яблоками с р/м | 60 | 60 |
| Суп рыбный | 250 | 250 |
| Котлета рубленая (мясо или птица), запеченная с соусом молочным | 100 | 120 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 180 |
| Компот из плодов сухих (шиповник)* | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 |
| Хлеб ржаной | 30 | 30 |
| Итого | 810 | 860 |

Примечание:

* - рекомендуется готовить без добавления сахара, при подаче сахар можно подавать порционно (фасованный).

Вариант 2. Примерное меню обедов для обучающихся 1-4-х и 5-11-х классов

| Название блюда | 1-4 классы | 5-11 классы |
|-------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| | Выход (вес) порции (мл или гр) | Выход (вес) порции (мл или гр) |
| 1 НЕДЕЛЯ | | |
| Понедельник** | | |
| Салат из свеклы с р/м | 60 | 60 |
| Суп крестьянский с крупой | 250 | 250 |
| Бефстроганов | 80 | 100 |
| Капуста тушеная | 150 | 180 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 30 | 30 |
| Итого | 790 | 840 |

| | | |
|--|------------|------------|
| Вторник | | |
| Икра кабачковая | 60 | 60 |
| Щи из свежей (или квашеной) капусты с картофелем | 250 | 250 |
| Рыба припущенная | 80 | 100 |
| Картофельное пюре | 150 | 180 |
| Кисель из ягод (замороженных или свежих) | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 |
| Хлеб ржаной(ржано-пшеничный) | 30 | 30 |
| Итого | 790 | 840 |
| Среда | | |
| Капуста квашеная | 60 | 60 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 250 |
| Тефтели (мясо, птица) | 80 | 100 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 180 |
| Компот из плодов сухих (шиповник)* | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 |
| Хлеб ржаной(ржано-пшеничный) | 30 | 30 |
| Итого | 790 | 840 |
| Четверг | | |
| Салат из моркови с р/м | 60 | 60 |
| Борщ с картофелем и фасолью | 250 | 250 |
| Плов из мяса (птицы) | 200 | 250 |
| Напиток клюквенный | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 30 | 30 |
| Итого | 760 | 810 |
| Пятница | | |
| Огурец соленый | 60 | 60 |
| Суп овощной с мясными фрикадельками | 250/20 | 250/20 |
| Котлета рыбная | 80 | 100 |
| Картофель отварной | 150 | 180 |
| Кисель из ягод (замороженных или свежих) | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 30 | 30 |
| Итого | 810 | 860 |
| 2 НЕДЕЛЯ | | |
| Понедельник | | |
| Овощи свежие (или соленые) в нарезке (огурцы) | 60 | 60 |
| Борщ со сметаной | 250/10 | 250/10 |
| Тефтели (мясные) | 80 | 100 |
| Вермишель отварная | 150 | 180 |
| Компот из ягод (замороженных или свежих) | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 |
| Хлеб ржаной | 30 | 30 |

| | | |
|---|------------|------------|
| Итого | 800 | 850 |
| Вторник | | |
| Салат из свеклы с р/м | 60 | 60 |
| Суп рыбный | 250 | 250 |
| Куры тушеные | 80 | 100 |
| Рис припущенный | 150 | 180 |
| Компот из плодов сухих (изюм)* | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 30 | 30 |
| Итого | 790 | 840 |
| Среда | | |
| Салат картофельный с зеленым горошком с р/м | 60 | 60 |
| Суп овощной | 250 | 250 |
| Жаркое по-домашнему | 200 | 250 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 30 | 30 |
| Итого | 760 | 810 |
| Четверг | | |
| Винегрет с р/м | 60 | 60 |
| Рассольник по-ленинградски | 250 | 250 |
| Рыба тушеная в томате с овощами | 200 | 250 |
| Кисель из ягод (замороженных или свежих) | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 30 | 30 |
| Итого | 760 | 810 |
| Пятница | | |
| Овощи в нарезке – огурец свежий | 60 | 60 |
| Борщ со сметаной | 250/10 | 250/10 |
| Биточки (мясо или птица) | 80 | 100 |
| Каша рисовая | 150 | 180 |
| Напиток клюквенный | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 30 | 30 |
| Итого | 800 | 850 |

Примечание:

* - рекомендуется готовить без добавления сахара, при подаче сахар можно подавать порционно (фасованный).

**Таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто)
с учетом их пищевой ценности**

| Вид пищевой продукции | Масса, г | Вид пищевой продукции-заменитель | Масса, г |
|-----------------------------|----------|---|----------|
| Мясо говядины | 100 | Мясо кролика | 96 |
| | | Печень говяжья | 116 |
| | | Мясо птицы | 97 |
| | | Рыба (филе) | 120 |
| | | Творог 9% | 120 |
| | | Баранина II кат. | 97 |
| | | Конина I кат. | 104 |
| | | Мясо лосося (промышленного производства) | 95 |
| | | Оленина (промышленного производства) | 104 |
| | | Консервы мясные | 120 |
| Молоко питьевое 3,2% м.д.ж. | 100 | Творог 9% | 20 |
| | | Мясо (говядина I кат.) | 15 |
| | | Мясо (говядина II кат.) | 15 |
| | | Рыба (филе) | 20 |
| | | Сыр | 10 |
| | | Яйцо куриное | 20 |
| Творог 9% | 100 | Мясо говядина | 90 |
| | | Рыба (филе) | 100 |
| Яйцо куриное (1 шт.) | 40 | Творог 9% | 30 |
| | | Мясо (говядина) | 30 |
| | | Рыба (филе) | 35 |
| | | Молоко цельное | 200 |
| | | Сыр | 20 |
| Рыба (филе) | 100 | Мясо (говядина) | 85 |
| | | Творог 9% | 100 |
| Картофель | 100 | Капуста белокочанная | 370 |
| | | Капуста цветная | 80 |
| | | Морковь | 240 |
| | | Свекла | 190 |
| | | Бобы (фасоль), в том числе консервированные | 33 |
| | | Горошек зеленый | 40 |
| | | Горошек зеленый консервированный | 64 |
| | | Кабачки | 300 |

| Вид пищевой продукции | Масса, г | Вид пищевой продукции-заменитель | Масса, г |
|------------------------------|-----------------|---|-----------------|
| Фрукты свежие | 100 | Фрукты консервированные | 200 |
| | | Соки фруктовые | 200 |
| | | Соки фруктово-ягодные | 200 |
| | | Сухофрукты: | |
| | | Яблоки | 15 |
| Чернослив | 15 | | |
| Курага | 15 | | |
| Изюм | 20 | | |

**Рекомендуемый минимальный перечень
оборудования производственных помещений пищеблоков
общеобразовательных организаций**

| Наименование производственного помещения | Оборудование |
|--|---|
| Склады | Стеллажи, подтоварники, среднетемпературные и низко-температурные холодильные шкафы (при необходимости), психрометр |
| Овощной цех (первичной обработки овощей) | Производственные столы (не менее двух), картофелеочистительная и овощерезательная машины, моечные ванны (не менее двух), раковина для мытья рук |
| Овощной цех (вторичной обработки овощей) | Производственные столы (не менее двух), моечная ванна (не менее двух), универсальный механический привод или (и) овощерезательная машина, холодильник, раковина для мытья рук |
| Холодный цех | Производственные столы (не менее двух), контрольные весы, среднетемпературные холодильные шкафы (в количестве, обеспечивающем возможность соблюдения «товарного соседства» и хранения необходимого объема пищевых продуктов), универсальный механический привод или (и) овощерезательная машина, бактерицидная установка для обеззараживания воздуха, моечная ванна для повторной обработки овощей, не подлежащих термической обработке, зелени и фруктов, контрольные весы, раковина для мытья рук |
| Мясо-рыбный цех | Производственные столы (для разделки мяса, рыбы и птицы) – не менее трех, контрольные весы, среднетемпературные и, при необходимости, низкотемпературные холодильные шкафы (в количестве, обеспечивающем возможность соблюдения «товарного соседства» и хранения необходимого объема пищевых продуктов), электромясорубка, моечные ванны (не менее двух), раковина для мытья рук. В базовых предприятиях питания предусматривается наличие фаршемешалки и котлетоформовочного автомата |
| Помещение для обработки яиц | Производственный стол, три моечных ванны (емкости), емкость для обработанного яйца, раковина для мытья рук |
| Мучной цех | Производственные столы (не менее двух), тестомесильная машина, контрольные весы, пекарский шкаф, стеллажи, моечная ванна, раковина для мытья рук. В данном производственном помещении должны быть обеспечены условия для просеивания муки |
| Доготовочный цех | Производственные столы (не менее трех), контрольные весы, среднетемпературные и низкотемпературные холодильные шкафы (в количестве, обеспечивающем возможность соблюдения |

| | |
|---|---|
| | «товарного соседства» и хранения необходимого объема полуфабрикатов), овощерезка, моечные ванны (не менее трех), раковина для мытья рук, настенные часы |
| Помещение для нарезки хлеба | Производственный стол, хлеборезательная машина, шкаф для хранения хлеба, раковина для мытья рук |
| Горячий цех | Производственные столы (не менее двух: для сырой и готовой продукции), электрическая плита, электрическая сковорода, духовой (жарочный) шкаф или пароконвектомат, электропривод для готовой продукции, электротел, контрольные весы, раковина для мытья рук, настенные часы |
| Раздаточная зона | Мармиты для первых, вторых и третьих блюд и холодильным прилавком (витриной, секцией) |
| Моечная для мытья столовой посуды | Производственный стол, посудомоечная машина, трехсекционная ванна для мытья столовой посуды, двухсекционная ванна - для стеклянной посуды и столовых приборов, стеллаж (шкаф), раковина для мытья рук |
| Моечная кухонной посуды | Производственный стол, две моечные ванны, стеллаж, раковина для мытья рук |
| Моечная тары | Двухсекционная моечная ванна |
| Производственное помещение буфета-раздаточной | Производственные столы (не менее двух), электроплита, холодильные шкафы (не менее двух), раздаточную, оборудованную мармитами; посудомоечную, раковина для мытья рук |
| Посудомоечная буфета-раздаточной | Трехсекционная ванна для мытья столовой посуды, двухсекционная ванна - для стеклянной посуды и столовых приборов, стеллаж (шкаф), раковина для мытья рук |
| Комната приема пищи | Производственный стол, электроплита, холодильник, шкаф, моечная ванна, раковина для мытья рук |

Рекомендуемая номенклатура, объем и периодичность проведения лабораторных и инструментальных исследований в организациях питания общеобразовательных организаций

| Вид исследований | Объект исследования (обследования) | Количество, не менее | Кратность, не реже |
|--|---|------------------------------------|--------------------|
| Микробиологические исследования проб готовых блюд на соответствие требованиям санитарного законодательства | Салаты, сладкие блюда, напитки, вторые блюда, гарниры, соусы, творожные, яичные, овощные блюда | 2-3 блюда исследуемого приема пищи | 2 раза в год |
| Калорийность, выход блюд и соответствие химического состава блюд рецептуре | Рацион питания | 1 | 1 раз в год |
| Контроль проводимой витаминизации блюд | Третьи блюда | 1 блюдо | 2 раза в год |
| Микробиологические исследования смывов на наличие санитарно-показательной микрофлоры (БГКП) | Объекты производственного окружения, руки и спецодежда персонала | 5-10 смывов | 1 раз в год |
| Микробиологические исследования смывов на наличие возбудителей иерсиниозов | Оборудование, инвентарь в овощехранилищах и складах хранения овощей, цехе обработки овощей | 5-10 смывов | 1 раз в год |
| Исследования смывов на наличие яиц гельминтов | Оборудование, инвентарь, тара, руки, спецодежда персонала, сырые пищевые продукты (рыба, мясо, зелень) | 5 смывов | 1 раз в год |
| Исследования питьевой воды на соответствие требованиям санитарных норм, правил и гигиенических нормативов по химическим и микробиологическим показателям | Питьевая вода из разводящей сети помещений: моечных столовой и кухонной посуды; цехах: овощном, холодном, горячем, доготовочном (выборочно) | 2 пробы | 1 раз в год |

СПРАВОЧНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТАХ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОНКУРСНОЙ ДОКУМЕНТАЦИИ

| № п/п | Наименование пищевой продукции | Характеристики пищевой продукции (соответствие требованиям*) |
|----------|--|--|
| 1. | абрикосы свежие | ГОСТ 32787/2014 |
| 2. | абрикосы сушеные без косточки (курага) | ГОСТ 32896-2014 |
| 3. | апельсины свежие | ГОСТ 34307/2017 |
| 4. | баклажаны свежие | ГОСТ 31821-2012 |
| 5. | бананы свежие | ГОСТ Р 51603-2000 |
| 6. | брусника быстрозамороженная | ГОСТ 33823-2016 |
| 7. | варенье | ГОСТ 34113-2017 |
| 8. | виноград сушеный | ГОСТ 6882-88. |
| 9. | вишня быстрозамороженная | ГОСТ 33823-2016 |
| 10. | горох шлифованный: целый или колотый | ГОСТ 6201-68 с 01.11.2020 ГОСТ 28674-2019 |
| 11. | горошек зеленый быстрозамороженный | ГОСТ Р 54683-2011 |
| 12. | горошек зеленый консервированный | ГОСТ 34112-2017 |
| 13. | груши свежие | ГОСТ 33499/2015 |
| 14. | джем | ГОСТ 31712-2012 |
| 15. | зелень свежая (лук, укроп) | ГОСТ 34214-2017, ГОСТ 32856-2014 |
| 16. | йогурт или биоюгурт | ГОСТ 31981/2013 |
| 17. | кабачки (цукини) быстрозамороженные | ГОСТ Р 54683-2011 |
| 18. | кабачки свежие | ГОСТ 31822-2012 |
| 19. | какао-напиток витаминизированный быстрорастворимый | ГОСТ 108-2014 |
| 20. | капуста белокочанная свежая раннеспелая, среднеспелая, среднепоздняя и позднеспелая | ГОСТ Р 51809-2001 |
| 21. | капуста брокколи быстрозамороженная | ГОСТ Р 54683-2011 |
| 22. | капуста брюссельская быстрозамороженная | ГОСТ Р 54683-2011 |
| 23. | капуста квашеная | ГОСТ 34220-2017 |
| 24. | капуста китайская (пекинская) свежая | ГОСТ 34323-2017 |
| 25. | капуста свежая очищенная в вакуумной упаковке (белокочанная или краснокочанная) | ТУ изготовителя |
| 26. | капуста цветная быстрозамороженная | ГОСТ Р 54683-2011 |
| 27. | капуста цветная свежая | ГОСТ 33952-2016. |
| 28. | картофель продовольственный свежий | ГОСТ 7176-2017 |
| 29. | картофель свежий очищенный в вакуумной упаковке | ТУ изготовителя |
| 30. | киви свежие | ГОСТ 31823/2012 |
| 31. | кисель | ГОСТ 18488-2000 |
| 32. | кислота лимонная | ГОСТ 908-2004 |
| 33. | клубника быстрозамороженная | ГОСТ 33823-2016 |
| 34. | клюква быстрозамороженная | ГОСТ 33823-2016 |
| 35. | икра овощная из кабачков | ГОСТ 2654-2017 |
| 36. | консервы рыбные | ГОСТ 7452-2014, ГОСТ 32156-2013 |
| 37. | крахмал картофельный | ГОСТ Р 53876-2010 |

| | | |
|-----|---|------------------------------------|
| 38. | крупа гречневая ядрица | ГОСТ Р 55290-2012 |
| 39. | крупа кукурузная шлифованная | ГОСТ 6002-69 |
| 40. | крупа овсяная | ГОСТ 3034-75 |
| 41. | крупа пшеничная | ГОСТ 276-60 |
| 42. | крупа пшено шлифованное | ГОСТ 572-2016 |
| 43. | крупа рис шлифованный) | ГОСТ 6292-93 |
| 44. | крупа ячменная перловая | ГОСТ 5784-60 |
| 45. | кукуруза сахарная в зернах, консервированная | ГОСТ 34114-2017 |
| 46. | лавровый лист | ГОСТ 17594-81 |
| 47. | лимоны свежие | ГОСТ 34307/2017 |
| 48. | лук репчатый свежий | ГОСТ 34306-2017 |
| 49. | лук репчатый свежий очищенный в вакуумной упаковке | ТУ изготовителя |
| 50. | мак пищевой | ГОСТ Р 52533-2006 |
| 51. | макаронные изделия группы А (вермишель, лапша) яичные | ГОСТ 31743-2017 |
| 52. | малина быстрозамороженная | ГОСТ 33823-2016 |
| 53. | мандарины свежие (не ниже 1 сорта) | ГОСТ 34307/2017 |
| 54. | масло подсолнечное | ГОСТ 1129-2013 |
| 55. | масло сладко-сливочное несоленое | ГОСТ 32261-2013 |
| 56. | мед натуральный | ГОСТ 19792-2017 |
| 57. | молоко питьевое | ГОСТ 32252-2013 ГОСТ 31450-2013 |
| 58. | молоко цельное сгущенное с сахаром | ГОСТ 31688-2012 |
| 59. | молоко стерилизованное концентрированное | ГОСТ 3254/2017 |
| 60. | морковь столовая свежая | ГОСТ 32284-2013 |
| 61. | мука пшеничная хлебопекарная | ГОСТ 26574-2017 |
| 62. | мясо, замороженное в блоках – говядина, для детского питания | ГОСТ 31799-2012 |
| 63. | мясо индейки охлажденное, замороженное | ГОСТ Р 52820-2007 |
| 64. | натрий двууглекислый (сода пищевая) | ГОСТ 2156-76 |
| 65. | нектарины свежие | ГОСТ 34340/2017 |
| 66. | нектары фруктовые и фруктово-овощные | ГОСТ 32104-2013 |
| 67. | огурцы консервированные без добавления уксуса | ТУ производителя |
| 68. | огурцы свежие | ГОСТ 33932-2016 |
| 69. | огурцы соленые стерилизованные (консервированные без добавления уксуса) | ГОСТ 34220-2017 |
| 70. | перец сладкий свежий | ГОСТ 34325-2017 |
| 71. | плоды шиповника сушеные | ГОСТ 1994-93 |
| 72. | повидло | ГОСТ 32099-2013 |
| 73. | полуфабрикаты мясные крупнокусковые бескостные | ГОСТ Р 54754-2011 |
| 74. | полуфабрикаты натуральные кусковые (мясокостные и бескостные) из мяса индейки охлажденные, замороженные | ГОСТ 31465-2012 |
| 75. | полуфабрикаты натуральные кусковые (мясокостные и бескостные) из мяса кур и мяса цыплят-бройлеров охлажденные | ГОСТ 31465-2012 |
| 76. | редис свежий | ГОСТ 34216-2017 |
| 77. | рыба мороженая (треска, пикша, сайра, минтай, хек, окунь морской, судак, кефаль, | ГОСТ 32366-2013 |

| | | |
|------|---|---|
| | горбуша, кета, нерка, семга, форель) | |
| 78. | салат свежий (листовой, кочанный) | ГОСТ 33985-2016 |
| 79. | сахар-песок или сахар белый кристаллический | ГОСТ 33222-2015 |
| 80. | сахар-песок или сахар белый кристаллический порционный | ГОСТ 33222-2015 |
| 81. | свекла свежая очищенная в вакуумной упаковке | ТУ изготовителя |
| 82. | свекла столовая свежая | ГОСТ 32285-2013 |
| 83. | сиропы на плодово-ягодном, плодовом или ягодном сырье (без консервантов) в ассортименте | ГОСТ 28499-2014 |
| 84. | слива свежая | ГОСТ 32286/2013 |
| 85. | сметана | ГОСТ 31452-2012 |
| 86. | смородина черная быстрозамороженная | ГОСТ 33823-2016 |
| 87. | соль поваренная пищевая выварочная йодированная | ГОСТ Р 51574-2018 |
| 88. | субпродукты - печень | ГОСТ 31799-2012 |
| 89. | сухари панировочные из хлебных сухарей высшего сорта | ГОСТ 28402-89 |
| 90. | сыры полутвердые | ГОСТ 32260-2013 |
| 91. | творог (не выше 9% жирности) | ГОСТ 31453-2013 |
| 92. | томатная паста или томатное пюре без соли | ГОСТ 3343-2017 |
| 93. | томаты свежие | ГОСТ 34298-2017 |
| 94. | тушки цыплят-бройлеров потрошенные охлажденные, замороженные | ГОСТ Р 52306-2005 |
| 95. | фасоль продовольственная белая или красная | ГОСТ 7758-75 |
| 96. | фруктовая смесь быстрозамороженная | ГОСТ 33823-2016 |
| 97. | фрукты косточковые сушеные (чернослив) | ГОСТ 32896-2014 |
| 98. | хлеб белый из пшеничной муки | ГОСТ 26987-86, ГОСТ 31752-2012. |
| 99. | хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной | ГОСТ 31752-2012, ГОСТ 31807-2018, ГОСТ 26983-2015 |
| 100. | хлеб зерновой | ГОСТ 25832-89 |
| 101. | хлеб из муки пшеничной хлебопекарной, обогащенный витаминами и минералами | ТУ изготовителя |
| 102. | хлопья овсяные (вид геркулес, экстра.) | ГОСТ 21149-93 |
| 103. | чай черный байховый в ассортименте | ГОСТ Р 32573-2013 |
| 104. | черешня свежая | ГОСТ 33801/2016 |
| 105. | яблоки свежие | ГОСТ 34314/2017 |
| 106. | ядро ореха грецкого | ГОСТ 16833-2014 |
| 107. | яйца куриные столовые | ГОСТ 31654-2012 |
| 108. | крупа манная | ГОСТ 7022-97 с 01.11.2020 ГОСТ 7022-2019 |

Примечание:

* по ГОСТ или по ТУ изготовителя с показателями не ниже ГОСТ.

2.4. ГИГИЕНА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

**РОДИТЕЛЬСКИЙ КОНТРОЛЬ
ЗА ОРГАНИЗАЦИЕЙ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ**

Методические рекомендации
МР 2.4. *С/В*-20

Москва 2020

Родительский контроль за организацией горячего питания детей в общеобразовательных организациях. МР 2.4.0180 -20

1. Разработаны: Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (И.Г. Шевкун, Г.В. Яновская); ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» (Д.Б. Никитюк, А.К. Батулин, Е.А. Пырьева, М.В. Гмошинская, С.А. Димитриева, М.А. Тоболева); ФБУН «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова, Ю.В. Ерофеев, С.П. Романенко); ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава России (Л.А. Шпагина, О.Н. Герасименко).

2. Утверждены Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации А.Ю. Поповой «18» авг 2020 г.

3. Введены впервые.

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



(Signature)
 А.Ю. Попова

2020 г.

2.4. ГИГИЕНА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

РОДИТЕЛЬСКИЙ КОНТРОЛЬ ЗА ОРГАНИЗАЦИЕЙ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Методические рекомендации
 МР 2.4. 0180 -20

I. Общие положения и область применения

1.1. Настоящие методические рекомендации направлены на:

- улучшение организации питания детей в общеобразовательной организации и в домашних условиях;
- проведение мониторинга результатов родительского контроля, формирование предложений для принятия решений по улучшению питания в образовательных организациях.

1.2. МР предназначены для учредителей общеобразовательных организаций, государственных и муниципальных органов управления образованием и органов управления общеобразовательной организацией, родительских комитетов, общественных организаций, родителей (других законных представителей детей).

II. Принципы организации здорового питания

2.1. Федеральным законом от 01.03.2020 № 47-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О качестве и безопасности пищевых продуктов» и статьей 37 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в части совершенствования правового регулирования вопросов обеспечения качества пищевых продуктов» установлено определение «здорового питания», что крайне важно для формирования здоровой нации и увеличения продолжительности активного долголетия.

Здоровое питание - питание, ежедневный рацион которого основывается на принципах здорового питания, отвечает требованиям безопасности и создает условия для физического и интеллектуального развития, жизнедеятельности человека и будущих поколений.

Принципами здорового питания являются основные правила и положения, способствующие укреплению здоровья человека и будущих поколений, снижению риска развития заболеваний и включают в себя:

- обеспечение приоритетности защиты жизни и здоровья потребителей пищевых продуктов по отношению к экономическим интересам индивидуальных предпринимателей и юридических лиц, осуществляющих деятельность, связанную с обращением пищевых продуктов;

- соответствие энергетической ценности ежедневного рациона энергозатратам;

- соответствие химического состава ежедневного рациона физиологическим потребностям человека в макронутриентах (белки и аминокислоты, жиры и жирные кислоты, углеводы) и микронутриентах (витамины, минеральные вещества и микроэлементы, биологически активные вещества);

- наличие в составе ежедневного рациона пищевых продуктов со сниженным содержанием насыщенных жиров (включая трансизомеры жирных кислот), простых сахаров и поваренной соли, а также пищевых продуктов, обогащенных витаминами, пищевыми волокнами и биологически активными веществами;

- обеспечение максимально разнообразного здорового питания и оптимального его режима;

- применение технологической и кулинарной обработки пищевых продуктов, обеспечивающих сохранность их исходной пищевой ценности;

- обеспечение соблюдения санитарно-эпидемиологических требований на всех этапах обращения пищевых продуктов (готовых блюд);

- исключение использования фальсифицированных пищевых продуктов.

Здоровое питание предусматривает профилактику патологических пищевых привычек (избыточный по калорийности ужин, чрезмерное потребление соли и сахара, легких углеводов, предпочтение продукции с высоким содержанием сахара (кондитерские изделия, сладкие выпечка и напитки), жира (колбасные изделия и сосиски, бутерброды), продолжительные перерывы между основными приемами пищи.

Здоровое питание направлено на снижение рисков формирования патологии желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы, снижение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и избыточной массы тела.

2.2. Режим питания.

Интервалы между основными приемами пищи (завтрак, обед и ужин) должны составлять не менее 3,5 - 4 часов; между основными и промежуточными приемами пищи (второй завтрак, полдник, второй ужин) – не менее 1,5 часов.

Рекомендуемое количество приемов пищи в образовательной организации определяется режимом функционирования образовательной организации (таблица).

Таблица

Рекомендуемое количество приемов пищи в образовательной организации в зависимости от режима функционирования

| Вид организации | Продолжительность, либо время нахождения ребенка в организации | Количество приемов пищи |
|--|--|---|
| Общеобразовательные организации | до 6 часов | один прием пищи - завтрак или обед в зависимости от режима обучения (смены), либо завтрак для детей, обучающихся в первую смену, либо обед для детей, обучающихся во вторую смену |
| | более 6 часов | не менее двух приемов пищи (приемы пищи определяются временем нахождения в организации) либо завтрак и обед для детей, обучающихся в первую смену, либо обед и полдник (для детей, обучающихся во вторую смену) |
| | круглосуточно | завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин |
| Группы продленного дня в общеобразовательной организации | до 15.00 | завтрак, обед |
| | до 18.00 | завтрак, обед, полдник |

Для приема пищи в расписании занятий предусматривается достаточное время - не менее 20 минут.

В случае, если для организации питания предусматривается использование столовой, находящейся за пределами общеобразовательной организации, продолжительность перемен рекомендуется увеличивать на период времени нахождения ребенка в пути.

2.3. Формирование у детей культуры правильного питания.

В образовательной организации создаются благоприятные условия для приема пищи, включая интерьер обеденного зала, сервировку столов, микроклимат, освещенность.

При приеме пищи дети не должны спешить. При быстрой еде пища плохо измельчается, недостаточно обрабатывается слюной, что ведет к повышенной нагрузке на слизистую желудка. В результате ухудшается перевариваемость и

усвояемость пищи. Торопливая еда формирует у детей патологический стереотип поведения.

2.4. Энергетическая ценность рациона питания должна удовлетворять энергозатраты ребенка, биологическая ценность – физиологической потребности.

2.5. В меню предусматривается рациональное распределение суточной калорийности по приемам пищи:

- на завтрак приходится 20 - 25% калорийности суточного рациона;
- на второй завтрак (если он есть) – 5 - 10%;
- на обед – 30 - 35%;
- на полдник – 10 - 15%;
- на ужин – 25 - 30%;
- на второй ужин – 5%.

2.6. Питание должно быть сбалансированным и разнообразным. Одни и те же блюда не должны повторяться в течение дня и двух смежных дней.

III. Родительский контроль за организацией питания детей в общеобразовательных организациях

3.1. Решение вопросов качественного и здорового питания обучающихся, пропаганды основ здорового питания общеобразовательной организацией должно осуществляться при взаимодействии с общешкольным родительским комитетом, общественными организациями.

3.2. Порядок проведения мероприятий по родительскому контролю за организацией питания обучающихся, в том числе регламентирующего порядок доступа законных представителей обучающихся в помещения для приема пищи, рекомендуется регламентировать локальным нормативным актом общеобразовательной организации.

3.3. При проведении мероприятий родительского контроля за организацией питания детей в организованных детских коллективах могут быть оценены:

- соответствие реализуемых блюд утвержденному меню;
- санитарно-техническое содержание обеденного зала (помещения для приема пищи), состояние обеденной мебели, столовой посуды, наличие салфеток и т.п.;
- условия соблюдения правил личной гигиены обучающимися;
- наличие и состояние санитарной одежды у сотрудников, осуществляющих раздачу готовых блюд;
- объем и вид пищевых отходов после приема пищи;
- наличие лабораторно-инструментальных исследований качества и безопасности поступающей пищевой продукции и готовых блюд;
- вкусовые предпочтения детей, удовлетворенность ассортиментом и качеством потребляемых блюд по результатам выборочного опроса детей с согласия их родителей или иных законных представителей;
- информирование родителей и детей о здоровом питании.

3.4. Организация родительского контроля может осуществляться в форме анкетирования родителей и детей (приложение 1 к настоящим МР) и участия в работе общешкольной комиссии (приложение 2 к настоящим МР).

Итоги проверок обсуждаются на общеродительских собраниях и могут явиться основанием для обращений в адрес администрации образовательной организации, ее учредителя и (или) оператора питания, органов контроля (надзора).

IV. Рекомендации родителям по организации питания детей в семье

4.1. Роль и значение питания.

Рациональное питание обеспечивает хорошее физическое и нервно-психическое развитие детей, повышает сопротивляемость по отношению к инфекционным заболеваниям, улучшает работоспособность и выносливость.

Питание должно покрывать не только затраты, происходящие в процессе жизни, но и обеспечить правильный рост и развитие ребенка.

Всякие нарушения в питании как количественные, так и, особенно, качественные отрицательно влияют на здоровье детей. Особенно вредны для детского организма нарушения в питании в период наиболее интенсивного роста ребенка.

Питание ребенка необходимо построить с учетом того, чтобы он получал с пищей все вещества, которые входят в состав его тканей и органов (белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и воду). Особенно большое значение имеет белок.

Белок является пластическим материалом, входит в состав всех органов и тканей, поддерживает нормальное состояние иммунитета, играет исключительно важную роль в функциональных процессах организма.

Белки содержатся как в животных, так и растительных продуктах (крупы, муке, хлебе, картофеле). Наиболее полноценны белки животного происхождения, содержащиеся в мясе, рыбе, яйце, твороге, молоке, сыре, так как они содержат жизненно необходимые аминокислоты. Недостаток белка в питании ведет к задержке роста и развития ребенка, снижается сопротивляемость к различным внешним воздействиям.

Жиры также входят в состав органов и тканей человека, они необходимы для покрытия энерготрат, участвуют в терморегуляции, обеспечивают нормальное состояние иммунитета. Наличие жира в рационе делает пищу вкуснее и дает более длительное чувство насыщения.

Наиболее ценны молочные жиры (масло сливочное, жир молока), которые содержат витамины А и Д. В питании детей должно также содержаться и растительное масло - источник биологически важных ненасыщенных жирных кислот. Жир говяжий, особенно бараний, имеют высокую точку плавления, поэтому трудно перевариваются.

Углеводы - главный источник энергии в организме. Они участвуют в обмене веществ, способствуют правильному использованию белка и жира.

Углеводы содержатся в хлебе, крупах, картофеле, овощах, ягодах, фруктах, сахаре, сладостях. Избыток в питании хлеба, мучных и крупяных изделий, сладостей приводит к повышенному содержанию в рационе углеводов, что нарушает правильное соотношение между белками, жирами и углеводами.

Минеральные вещества принимают участие во всех обменных процессах организма (кровообразовании, пищеварении и т.д.). Минеральные соли содержатся во всех продуктах (мясе, рыбе, молоке, яйце, картофеле, овощах и др.). Особенно важно обеспечить растущий организм солями кальция и фосфора, которые входят в состав костной ткани. Соли кальция необходимы для работы сердца и мускулатуры. Некоторые фосфорные соединения входят в состав нервной ткани. Основным полноценным источником кальция является молоко. Много кальция в овощах и корнеплодах, но кальций, содержащийся в растительных продуктах, хуже усваивается. Фосфор широко распространен в природе, содержится в муке, крупах, картофеле, яйце, мясе.

Железо входит в состав гемоглобина, способствует переносу кислорода в ткани, оно содержится в говядине, печени, желтке яйца, зелени (шпинат, салат, петрушка и др.), помидорах, ягодах, яблоках.

Соли натрия и калия служат регуляторами воды в тканях. Калий регулирует выделение ее через почки. Калий содержится в картофеле, капусте, моркови, черносливе и др. продуктах.

Некоторые минеральные вещества необходимы организму в очень малых количествах (кобальт, медь, йод, марганец, фтор), их называют микроэлементами. Они также необходимы для правильной жизнедеятельности организма. Медь, кобальт стимулируют кровообразование. Фтор, марганец входят в состав костной ткани, в частности, зубов. Магний имеет большое значение для мышечной системы, особенно мышцы сердца. Йод регулирует функцию щитовидной железы.

Очень большое значение имеет содержание в питании ребенка необходимого количества витаминов. Витамины способствуют правильному росту и развитию ребенка, участвуют во всех обменных процессах и должны входить в рацион в определенных количествах.

Витамин А имеет большое значение для растущего организма. Данный витамин повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, необходим для нормальной функции органов зрения, для роста и размножения клеток организма. При его отсутствии замедляется рост, нарушается острота зрения, повышается заболеваемость особенно верхних дыхательных путей, кожа лица и рук теряет эластичность, становится шершавой, легко подвергается воспалительным процессам. Витамин А в чистом виде содержится в сливочном масле, сливках, молоке, икре, рыбьем жире, сельди, яичном желтке, печени. Также витамин А может образовываться в организме из провитамина-каротина, который содержится в растительных продуктах (моркови - красной, томате, шпинате, щавеле, зеленом луке, салате, шиповнике, хурме, абрикосах и др.).

Витамин Д участвует в минеральном обмене, способствует правильному отложению солей кальция и фосфора в костях, тесно связан с иммуно-

реактивным состоянием организма. Содержится в печени рыб и животных, сельди, желтке яйца, сливочном масле, рыбьем жире.

Витамины группы В. Витамин В1 - тиамин принимает участие в белковом и углеводном обмене. При недостатке его в питании наблюдаются нарушения со стороны нервной системы (повышенная возбудимость, раздражительность, быстрая утомляемость). Витамин В1 содержится в хлебе грубого помола (ржаном, пшеничном), горохе, фасоли, овсяной и гречневой крупах, в мясе, яйце, молоке.

Витамин В2 - рибофлавин связан с белковым и жировым обменом, имеет большое значение для нормальной функции нервной системы, желудочно-кишечного тракта. При недостатке его в рационе нарушается всасывание жировых веществ, возникают кожные заболевания, появляются стоматиты, трещины в углах рта, нарушается деятельность центральной нервной системы (быстрая утомляемость). Витамин В2 содержится в молоке, яйце, печени, мясе, овощах.

Витамин РР - никотиновая кислота участвует в обменных процессах. Данный витамин содержится во многих продуктах, поэтому при разнообразном ассортименте продуктов рацион содержит достаточное количество витамина РР. Основным источником данного витамина являются ржаной и пшеничный хлеб, томат, картофель, морковь, капуста. Также витамин РР содержится в мясе, рыбе, молоке, яйце.

Витамин С - аскорбиновая кислота предохраняет от заболеваний и повышает сопротивляемость детей к инфекционным заболеваниям, участвует во всех обменных процессах. При недостатке витамина С повышается восприимчивость к различным заболеваниям, падает работоспособность. Витамин С широко распространен в природе: содержится в зелени, овощах, ягодах, фруктах. Источником этого витамина является картофель, капуста, но так как витамин С разрушается кислородом воздуха, особенно при нагревании, легко растворяется в воде, то для сохранения витамина С в пище очень большое значение имеет кулинарная обработка.

Вода входит в состав всех органов и тканей человеческого тела. Она составляет главную массу крови, лимфы, пищеварительных соков. Для удовлетворения потребности в воде, в рацион ребенка нужно включать первые блюда, напитки (чай, молоко, кисель, компот, суп и т.п.).

Для правильного использования пищи большое значение имеют ее вкусовые качества, разнообразие меню. Для повышения вкусовых качеств пищи можно в небольших количествах использовать зелень и др. приправы (петрушку, укроп, лук, ревеня). Жгучие, острые и пряные приправы раздражают слизистую желудочно-кишечного тракта (перец, горчица, хрен и т.п.), что приводит к развитию заболеваний. Приправы увеличивают аппетит, что затрудняет контроль за пищевым поведением, приводит к избыточному потреблению пищи.

Для того, чтобы пища хорошо усваивалась, она должна быть разнообразной, безопасной, правильно и вкусно приготовленной, - только такую пищу ребенок съедает с удовольствием, т.е. с аппетитом. Аппетит зависит и от режима питания.

Режим питания предусматривает определенные часы приема пищи и интервалы между ними, количественное и качественное распределение ее в течение дня.

Если ребенок приучен есть в определенное время, то к этому времени начинается выделение пищеварительных соков, «рефлекс на время». Поэтому дети должны получать питание в точно установленные часы. При запаздывании с принятием пищи налаженная работа пищеварительных желез расстраивается, выделение пищеварительного сока снижается и постепенно развивается анорексия (понижение аппетита). Наблюдения ученых показали, что при правильно построенном питании пища покидает желудок в среднем через 3,5 - 4 часа. Следовательно, интервалы между приемами пищи должны соответствовать этому времени.

4.2. Здоровое питание предусматривает первый прием пищи ребенком дома - завтрак с учетом времени и объема блюд, предлагаемых на завтрак в общеобразовательной организации.

4.3. При приготовлении пищи дома рекомендуется:

Контролировать потребление жира:

- исключать жареные блюда, приготовление во фритюре;
- не использовать дополнительный жир при приготовлении;
- ограничивать употребление колбасных изделий, мясных копченостей, особенно с видимым жиром – они содержат большое количество животного жира и мало белка;

- использовать в питании нежирные сорта рыбы, снимать шкуру с птицы, применять не жирные сорта мяса, молока и молочных продуктов, при этом предпочтение отдавать продуктам с более низким содержанием жирности.

Контролировать потребление сахара:

- основные источники сахара: варенье, шоколад, конфеты, кондитерские изделия, сладкие газированные напитки;

- сладкие блюда, с большим содержанием сахара необходимо принимать ограниченно, в связи с вредным влиянием на обмен веществ, риск возникновения пищевой аллергии и избыточного веса, а также нарушения работы желудочно-кишечного тракта.

Контролировать потребление соли:

- норма потребления соли составляет 3 - 5 г в сутки в готовых блюдах;
- избыточное потребление соли приводит к задержке жидкости в организме, повышению артериального давления, отекам;
- основные правила употребления соли: готовьте без соли, солите готовое блюдо перед употреблением, используйте соль с пониженным содержанием натрия, ограничивайте употребление мясных копченостей.

Выбирать правильные способы кулинарной обработки пищи:

- предпочтительно: приготовление на пару, отваривание, запекание, тушение, припускание.

Анкета школьника (заполняется вместе с родителями)

Пожалуйста, выберите варианты ответов. Если требуется развёрнутый ответ или дополнительные пояснения, впишите в специальную строку.

1. УДОВЛЕТВОРЯЕТ ЛИ ВАС СИСТЕМА ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В ШКОЛЕ?
 ДА
 НЕТ
 ЗАТРУДНЯЮСЬ ОТВЕТИТЬ
2. УДОВЛЕТВОРЯЕТ ЛИ ВАС САНИТАРНОЕ СОСТОЯНИЕ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ?
 ДА
 НЕТ
 ЗАТРУДНЯЮСЬ ОТВЕТИТЬ
3. ПИТАЕТЕСЬ ЛИ ВЫ В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ?
 ДА
 НЕТ
- 3.1. ЕСЛИ НЕТ, ТО ПО КАКОЙ ПРИЧИНЕ?
 НЕ НРАВИТСЯ
 НЕ УСПЕВАЕТЕ
 ПИТАЕТЕСЬ ДОМА
4. В ШКОЛЕ ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ:
 ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК
 ГОРЯЧИЙ ОБЕД (С ПЕРВЫМ БЛЮДОМ)
 2-РАЗОВОЕ ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ (ЗАВТРАК + ОБЕД)
5. НАЕДАЕТЕСЬ ЛИ ВЫ В ШКОЛЕ?
 ДА
 ИНОГДА
 НЕТ
6. ХВАТАЕТ ЛИ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ПЕРЕМЕНИ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПОЕСТЬ В ШКОЛЕ?
 ДА
 НЕТ
7. НРАВИТСЯ ПИТАНИЕ В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ?
 ДА
 НЕТ
 НЕ ВСЕГДА

7.1. ЕСЛИ НЕ НРАВИТСЯ, ТО ПОЧЕМУ?

- НЕВКУСНО ГОТОВЯТ
 - ОДНООБРАЗНОЕ ПИТАНИЕ
 - ГОТОВЯТ НЕЛЮБИМУЮ ПИЩУ
 - ОСТЫВШАЯ ЕДА
 - МАЛЕНЬКИЕ ПОРЦИИ
 - ИНОЕ _____
-

8. ПОСЕЩАЕТЕ ЛИ ГРУППУ ПРОДЛЁННОГО ДНЯ?

- ДА
- НЕТ

8.1. ЕСЛИ ДА, ТО ПОЛУЧАЕТЕ ЛИ ПОЛДНИК В ШКОЛЕ ИЛИ ПРИНОСИТ ИЗ ДОМА?

- ПОЛУЧАЕТ ПОЛДНИК В ШКОЛЕ
- ПРИНОСИТ ИЗ ДОМА

9. УСТРАИВАЕТ МЕНЮ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ?

- ДА
- НЕТ
- ИНОГДА

10. СЧИТАЕТЕ ЛИ ПИТАНИЕ В ШКОЛЕ ЗДОРОВЫМ И ПОЛНОЦЕННЫМ?

- ДА
- НЕТ

11. ВАШИ ПРЕДЛОЖЕНИЯ ПО ИЗМЕНЕНИЮ МЕНЮ:

12. ВАШИ ПРЕДЛОЖЕНИЯ ПО УЛУЧШЕНИЮ ПИТАНИЯ В ШКОЛЕ

Форма оценочного листа

Дата проведения проверки:

Инициативная группа, проводившая проверку:

| | Вопрос | Да/нет |
|----|--|--------|
| 1 | Имеется ли в организации меню? | |
| | А) да, для всех возрастных групп и режимов функционирования организации | |
| | Б) да, но без учета возрастных групп | |
| | В) нет | |
| 2 | Вывешено ли цикличное меню для ознакомления родителей и детей ? | |
| | А) да | |
| | Б) нет | |
| 3 | Вывешено ли ежедневное меню в удобном для ознакомления родителей и детей месте ? | |
| | А) да | |
| | Б) нет | |
| 4. | В меню отсутствуют повторы блюд? | |
| | А) да, по всем дням | |
| | Б) нет, имеются повторы в смежные дни | |
| 5. | В меню отсутствуют запрещенные блюда и продукты | |
| | А) да, по всем дням | |
| | Б) нет, имеются повторы в смежные дни | |
| 6. | Соответствует ли регламентированное цикличным меню количество приемов пищи режиму функционирования организации? | |
| | А) да | |
| | Б) нет | |
| 7. | Есть ли в организации приказ о создании и порядке работы бракеражной комиссии? | |
| | А) да | |
| | Б) нет | |
| 8 | От всех ли партий приготовленных блюд снимается бракераж? | |
| | А) да | |
| | Б) нет | |
| 9 | Выявлялись ли факты не допуска к реализации блюд и продуктов по результатам работы бракеражной комиссии (за период не менее месяца)? | |
| | А) нет | |
| | Б) да | |
| 10 | Созданы ли условия для организации питания детей с учетом особенностей здоровья (сахарный диабет, пищевые аллергии)? | |
| | А) да | |
| | Б) нет | |
| 11 | Проводится ли уборка помещений после каждого приема пищи? | |
| | А) да | |
| | Б) нет | |
| 12 | Качественно ли проведена уборка помещений для приема пищи на момент работы комиссии? | |
| | А) да | |

| | | |
|----|---|--|
| | Б) нет | |
| 13 | Обнаруживались ли в помещениях для приема пищи насекомые, грызуны и следы их жизнедеятельности? | |
| | А) нет | |
| | Б) да | |
| 14 | Созданы ли условия для соблюдения детьми правил личной гигиены? | |
| | А) да | |
| | Б) нет | |
| 15 | Выявлялись ли замечания к соблюдению детьми правил личной гигиены? | |
| | А) нет | |
| | Б) да | |
| 16 | Выявлялись ли при сравнении реализуемого меню с утвержденным меню факты исключения отдельных блюд из меню ? | |
| | А) нет | |
| | Б) да | |
| 17 | Имели ли факты выдачи детям остывшей пищи ? | |
| | А) нет | |
| | Б) да | |

Лист согласования к документу № 30/2255 от 31.08.2020
Инициатор согласования: Галиуллина И.А. Зам. начальника отдела
Согласование инициировано: 31.08.2020 11:41

Лист согласования

Тип согласования: **последовательное**

| № | ФИО | Срок согласования | Результат согласования | Замечания |
|---|-------------|-------------------|-----------------------------------|-----------|
| 1 | Агеева Е.К. | | 🔒 Подписано 31.08.2020 - 11:43 | - |