

УТВЕРЖДЕНО:  
приказом по школе от «09» января 2019 года №6  
Директор МОУ «Разуменская СОШ №1»  
Л.А.Семенякина



**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**об организации рационального питания детей и подростков**  
**муниципального образовательного учреждения**  
**«Разуменская средняя общеобразовательная школа №1**  
**Белгородского района Белгородской области»**

**1. Общие положения**

1.1. Настоящее Положение устанавливает порядок организации рационального питания детей и подростков в МОУ «Разуменская СОШ №1», определяет основные организационные принципы, принципы формирования рационов питания.

1.2. Основными задачами при организации питания детей и подростков в МОУ «Разуменская СОШ №1» являются:

- а) сбалансированность и максимальное разнообразие рациона питания по всем пищевым факторам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, витамины, минеральные соли и микроэлементы, а также минорные компоненты пищи (флавоноиды, нуклеотиды и др.);
- б) соответствие энергетической ценности суточных рационов питания энерготратам обучающихся МОУ «Разуменская СОШ №1»;
- в) оптимальный режим питания;
- г) обеспечение в процессе технологической и кулинарной обработки продуктов питания их высоких вкусовых качеств и сохранения исходной пищевой ценности;
- д) учет индивидуальных особенностей обучающихся МОУ «Разуменская СОШ №1» (потребность в диетическом питании, пищевая аллергия и прочее);
- е) обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания, включая соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд;
- ж) гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании;
- з) пропаганда принципов здорового и полноценного питания;
- и) соответствие сырья и продуктов, используемых в питании обучающихся МОУ «Разуменская СОШ №1», гигиеническим требованиям к качеству и безопасности продуктов питания, предусмотренным техническим регламентом о безопасности пищевой продукции, техническим регламентом на соковую продукцию из фруктов и овощей, техническим регламентом на масложировую продукцию, Единым требованиям, СанПиН 2.3.2.1940-05, СанПиН 2.3.2.1078-01.

1.3. Настоящее Положение разработано на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Единые санитарно-эпидемиологические и гигиенические требования к товарам, подлежащим санитарно-эпидемиологическому надзору (контролю),

принятыми решением Комиссии Таможенного союза от 28 мая 2010 г. № 299 (далее - Единые требования);

- Федеральный закон от 30 марта 1999 г. № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;

- Федеральный закон от 2 января 2000 г. № 29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов»;

- Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3.2.1940-05 «Организация детского питания»;

- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-гигиенические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»;

- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.3.2.1078-01 «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов»;

- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.1.4.1074-01 «Питьевая вода. Гигиенические требования к качеству воды централизованных систем питьевого водоснабжения. Контроль качества»;

- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3.2.1293-03 «Гигиенические требования по применению пищевых добавок»;

- Методические рекомендации «Формирование культуры здорового питания обучающихся, воспитанников», разработанные Институтом возрастной физиологии РАО в рамках реализации мероприятия «Организационно-аналитическое сопровождение мероприятий приоритетного национального проекта «Образование»;

- Методические рекомендации по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений, утвержденные приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации и Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 марта 2012 г. № 213н/178;

- Постановление Правительства Белгородской области от 30 декабря 2013г. № 528-пп «Об утверждении государственной программы Белгородской области «Развитие образования Белгородской области на 2014-2020 годы».

1.4. Положение определяет основные организационные принципы питания обучающихся в МОУ «Разуменская СОШ №1», принципы и методику формирования рационов питания и ассортимента пищевых продуктов, предназначенных для организации рационального питания обучающихся в МОУ «Разуменская СОШ №1», в том числе при отборе, закупках, приемке пищевых продуктов и продовольственного сырья, используемых в питании детей и подростков, составлении меню и ассортиментных перечней, в производстве, реализации и организации потребления продукции общественного питания, предназначенной для детей и подростков, а также содержит рекомендации по использованию продуктов повышенной биологической и пищевой ценности, в том числе обогащенных микронутриентами.

## **2. Основные организационные принципы питания обучающихся в МОУ «Разуменская СОШ №1».**

Питание детей в школе регламентировано требованиями СанПиН 2.4.5.2409-08, утвержденных постановлением от 23 июля 2008 г. № 45 и действующими с 1 октября 2008 года по настоящее время.

2.1. Для обучающихся МОУ «Разуменская СОШ №1» организовано двухразовое горячее питание (завтрак и обед). Организация горячего питания предполагает обязательное использование в каждый прием пищи горячих блюд и кулинарных изделий, в том числе первых блюд и горячих напитков.

Для обучающихся, посещающих группу продленного дня в МОУ «Разуменская СОШ №1» с режимом работы до 17 часов и более организован полдник.

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья (далее с ОВЗ) и дети-инвалиды с ОВЗ обеспечиваются бесплатным двухразовым питанием.

Детям, получающим образование на дому, организовать питание в виде сухого пайка, исходя из фактической стоимости горячего молочного завтрака.

Детям, имеющим статус обучающихся с ОВЗ, получающим образование на дому, организовать выдачу сухих пайков на сумму исходя из фактически сложившейся стоимости двухразового горячего питания.

При отсутствии обучающихся (за исключением детей с ОВЗ) в МОУ «Разуменская СОШ №1», питание которых оплачивается за счет средств муниципального, областного бюджетов, набор продуктов школьного питания в виде сухого пайка на сумму с учетом количества пропущенных дней не выдаётся.

Выдача сухого пайка осуществляется продуктами, рекомендуемыми СанПиН 2.4.5.2409-08, за исключением скоропортящихся продуктов, а также пищевых продуктов, блюд и кулинарных изделий, указанных в приложении 7 СанПиН 2.4.5.2409-08.

При выборе продуктов питания для выдачи их в качестве компенсации, также рекомендуется руководствоваться ассортиментом пищевых продуктов для организации дополнительного питания обучающихся, регламентированным требованиями п.6.31 (приложение 9 СанПиН 2.4.5.2409-08).

2.2. Режим работы школьной столовой соответствует режиму работы МОУ «Разуменская СОШ №1». Интервалы между приемами пищи обучающихся МОУ «Разуменская СОШ №1» составляют не менее 2 - 3 часов и не более 3,5-4 часов.

Отпуск горячего питания обучающимся организовывается по классам (группам) на переменах, продолжительностью не менее 20 минут, в соответствии с режимом учебных занятий. За каждым классом в столовой закреплены определенные обеденные столы.

2.3. Для обеспечения обучающихся здоровым питанием, составными частями которого являются оптимальная количественная и качественная структура питания, гарантированная безопасность, физиологически технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, физиологически обоснованный режим питания, разработан рацион питания.

2.4. В МОУ «Разуменская СОШ №1» предусмотрен питьевой режим:  
- централизованная питьевая вода, отвечающей гигиеническим требованиям, предъявляемым к качеству воды централизованных систем питьевого

водоснабжения

-вода, расфасованная в ёмкости с документами, подтверждающие ее происхождение, качество и безопасность.

- обеспечен свободный доступ обучающихся к питьевой воде в течение всего времени их пребывания в МОУ «Разуменская СОШ №1».

2.5. Организация питания обучающихся возлагается на организации, осуществляющие образовательную деятельность. Ответственность за организацию качественного питания в МОУ «Разуменская СОШ №1» возлагается на директора школы Семенякину Л.А.

2.6. Администрация МОУ «Разуменская СОШ №1» совместно с Управляющим советом, родительскими комитетами и предприятиями общественного питания на платной и бесплатной основах обязана организовывать горячее питание для обучающихся, диетическое питание по медицинским показаниям.

2.7. К обслуживанию горячим питанием школьников допускаются предприятия различных организационно-правовых форм - победители конкурсного отбора (процедур) размещения государственного заказа, имеющие соответствующую материально-техническую базу, квалифицированные кадры, опыт работы в обслуживании организованных коллективов (далее - предприятия общественного питания).

К поставке продовольственных товаров для организации питания в общеобразовательном учреждении допускаются в первую очередь непосредственные товаропроизводители.

2.8. Организация питания в МОУ «Разуменская СОШ №1» может осуществляться с помощью индустриальных способов производства питания и производства кулинарной продукции непосредственно на пищеблоках МОУ «Разуменская СОШ №1» в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями.

2.9. Общеобразовательные учреждения, самостоятельно осуществляющие производство и реализацию продукции школьного питания, организуют питание при наличии циклических двухнедельных меню и ассортиментного перечня буфетной продукции, разработанных на основе настоящего Положения, договора с аккредитованной на обеспечение лабораторно-технологического контроля за безопасностью и качеством питания детей и подростков испытательной (санитарно-пищевой) лабораторией, а также при наличии укомплектованности персоналом, отвечающим требованиям ГОСТ Р 50935-2007 «Национальный стандарт Российской Федерации. Услуги общественного питания. Требования к персоналу».

Подразделения МОУ «Разуменская СОШ №1», организующие питание школьников, осуществляют свою деятельность на общих экономико-технологических условиях других участников организации школьного питания в Белгородской области (предприятий общественного питания).

2.10. Индустриальными способами производства питания для МОУ «Разуменская СОШ №1» рекомендуется обеспечивать промышленное производство полуфабрикатов и готовых блюд с пролонгированными (увеличенными) сроками годности на пищевых производственных комплексах с использованием современных технологий, обеспечивающих крупносерийное производство наборов

(рационов) питания, с последующей их выдачей доготовочными и раздаточными столовыми МОУ «Разуменская СОШ №1».

2.11. Отпуск питания за наличный расчет организуется по классам по ведомостям или талонам со штампом общеобразовательного учреждения и подписью материально-ответственного лица, в соответствии с графиком, утверждаемым руководителем общеобразовательного учреждения. Контроль за посещением школьной столовой и учетом количества фактически отпущенных завтраков, обедов и полдников возлагается на ответственного организатора школьного питания, определенного образовательным учреждением по приказу. Заявка на количество питающихся школьников предоставляется администрацией общеобразовательного учреждения накануне до 15 часов и уточняется в день питания не позднее 2-го урока.

2.12. Классные руководители или учителя общеобразовательного учреждения сопровождают детей в столовую и несут ответственность за отпуск питания обучающимся согласно утвержденному списку.

2.13. Определенный в установленном порядке организатор школьного питания общеобразовательного учреждения ведет ежедневный учет обучающихся, получающих бесплатное питание в данном общеобразовательном учреждении, по классам. Для правильности и своевременности расчетов с предприятиями общественного питания организатор школьного питания общеобразовательного учреждения не позднее 5 дней по окончании месяца готовит утвержденный руководителем общеобразовательного учреждения отчет о фактически отпущенном питании и производит его сверку с предприятием общественного питания, совместно с классными руководителями общеобразовательного учреждения проводит работу по распространению абонементов на горячее питание среди обучающихся всех классов.

2.14. Проверка качества пищи, соблюдение рецептур и технологических режимов осуществляется бракеражной комиссией, в состав которой входят медицинский работник общеобразовательного учреждения, заведующий производством, организатор школьного питания (дежурный учитель). Родительским комитетам, опекунским советам и другим общественным организациям рекомендуется принимать участие в контроле организации питания в общеобразовательном учреждении по согласованию с администрацией общеобразовательного учреждения. Результаты проверки заносятся в бракеражный журнал.

2.15. В целях обеспечения системы организации питания в общеобразовательных учреждениях рекомендуется предусматривать обучение работников пищеблоков у поставщиков технологического оборудования, а также на курсах повышения квалификации (с выдачей удостоверения государственного образца).

2.16. Ежегодный всероссийский мониторинг организации школьного питания рекомендуется осуществлять на основе анализа состояния питания обучающихся МОУ «Разуменская СОШ №1» по следующим направлениям:

- а) состояние здоровья обучающихся МОУ «Разуменская СОШ №1»;
- б) характеристика питания (по фактически применяемым рационам питания), в том числе по пищевой ценности рационов (белки, жиры, углеводы, энергетическая

ценность), выходу блюд (вес), цикличности меню;

в) обеспеченность обучающихся МОУ «Разуменская СОШ №1» двухразовым горячим питанием в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами;

г) соответствие школьных пищеблоков требованиям санитарно-эпидемиологических правил и нормативов, а также применение современных технологий организации питания;

д) ценообразование, стоимость питания в общеобразовательных учреждениях, дотации на питание обучающимся МОУ «Разуменская СОШ №1» из средств бюджетов разных уровней и внебюджетных источников;

е) изучение общественного мнения об организации питания в общеобразовательных учреждениях;

ж) система электронных безналичных расчетов при оплате питания обучающихся МОУ «Разуменская СОШ №1»;

з) пропаганда здорового питания в общеобразовательных учреждениях области;

и) осуществление контроля за качеством и безопасностью производимой продукции;

к) реализация региональных и муниципальных программ по совершенствованию организации питания в общеобразовательных учреждениях;

л) подготовка, переподготовка и повышение квалификации кадров в сфере организации питания в общеобразовательных учреждениях.

### **3. Составление меню и ассортиментных перечней, в производстве, реализации и организации потребления продукции общественного питания, предназначенной для детей и подростков.**

3.1. Примерное двухнедельное меню с учетом сезонности и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам обучающихся, разрабатывается юридическим лицом или индивидуальным предпринимателем, обеспечивающим питание в образовательном учреждении, и согласовывается руководителями образовательного учреждения и территориального органа исполнительной власти, уполномоченного осуществлять государственный санитарно-эпидемиологический надзор.

Основу меню составляет рекомендуемый среднесуточный набор продуктов питания. При включении в рацион питания блюд и кулинарных изделий принимается во внимание их потенциальная эпидемиологическая опасность с учетом фактического оснащения пищеблоков торгово-технологическим оборудованием и организации доставки готовой продукции и транспортного обеспечения.

3.2. Примерное двухнедельное меню и перечень буфетной продукции подлежат обязательному согласованию с органами Роспотребнадзора.

3.3. Для обеспечения здоровым питанием всех обучающихся общеобразовательного учреждения необходимо составление примерного меню на период не менее двух недель (10-14 дней) в соответствии с рекомендуемой формой составления примерного меню (таблица 1), а также раскладок, содержащих количественные данные о рецептуре блюд.

Таблица 1. Рекомендуемая форма составления примерного меню и пищевой ценности приготовляемых блюд

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

3.4. Меню для МОУ «Разуменская СОШ №1» рекомендуется разрабатывать на основе утвержденных наборов (рационов) питания, обеспечивающих удовлетворение потребностей обучающихся и воспитанников разных возрастных групп в основных пищевых веществах и энергетической ценности пищевых веществ с учетом длительности их пребывания в общеобразовательном учреждении и учебной нагрузки.

3.5. При необходимости для обучающихся (по медицинским показаниям) формируются рационы диетического питания.

3.6. Реализация продукции, не предусмотренной утвержденными перечнями и меню, не допускается.

3.7. При разработке примерного меню учитывают продолжительность пребывания обучающихся в общеобразовательном учреждении, возрастную категорию и физические нагрузки обучающихся.

3.8. Примерное меню должно содержать информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде. Обязательно приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборниками рецептур. Наименование блюд и кулинарных изделий, указываемых в примерном меню, должны соответствовать их наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептур.

3.9. При разработке меню для питания обучающихся предпочтение следует отдавать свежеприготовленным блюдам, не подвергавшимся повторной термической обработке, включая разогрев замороженных блюд.

3.10. В примерном меню не допускается повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или последующие 2 – 3 дня.

Не допускается повторение в рационах одних и тех же блюд или кулинарных изделий в смежные дни. В смежные дни следует избегать использования блюд, приготавливаемых из одного и того же сырья (каши и гарниры из одного и того же вида круп, макаронные изделия в разных блюдах).

В различных приемах пищи в один день не допускается повторение одних и

тех же блюд. При наличии первых блюд, содержащих крупу и картофель, гарнир ко второму блюду не должен приготавливаться из этих же продуктов.

3.11. Ежедневно, на основе типового двухнедельного рациона питания, с учетом фактического наличия продуктов, формируется однодневное меню на предстоящий день, которое утверждается руководителем общеобразовательного учреждения.

3.12. Ежедневно в обеденном зале вывешивают утвержденное руководителем общеобразовательного учреждения меню, в котором указываются сведения об объемах блюд и названия кулинарных изделий.

#### **4. Принципы формирования рационов питания и ассортимента пищевых продуктов, предназначенных для организации рационального питания обучающихся в общеобразовательном учреждении.**

4.1. При формировании рационов питания детей и подростков должны соблюдаться следующие принципы рационального, сбалансированного питания:

- удовлетворение потребности детей в пищевых веществах и энергии, в том числе в макронутриентах (белки, жиры, углеводы) и микронутриентах (витамины, микроэлементы и др.) в соответствии с возрастными физиологическими потребностями;

- сбалансированность рациона по основным пищевым веществам (белкам, жирам и углеводам);

- максимальное разнообразие рациона, которое достигается путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки продуктов;

- адекватная технологическая (кулинарная) обработка продуктов, обеспечивающая высокие вкусовые качества кулинарной продукции и сохранность пищевой ценности всех продуктов;

- разработка на каждое блюдо по меню технологических карт с наименованием блюда, выходом продукции в готовом виде, с раскладкой продуктов в брутто и нетто, химическим составом и калорийностью, описанием технологического процесса. Замена блюд возможна на равноценные по пищевой и энергетической ценности в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов (таблица 2).

Таблица 2. ТАБЛИЦА ЗАМЕНЫ ПРОДУКТОВ ПО БЕЛКАМ И УГЛЕВОДАМ

Наименование продуктов	Количество (нетто, г)	Химический состав			Добавить к суточному рациону или исключить
		белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Замена хлеба (по белкам и углеводам)					
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	
Хлеб ржаной простой	150	8,3	1,5	48,1	
Мука пшеничная 1 сорт	70	7,4	0,8	48,2	
Макароны, вермишель	70	7,5	0,9	48,7	
Крупа манная	70	7,9	0,5	50,1	
Замена картофеля (по углеводам)					
Картофель	100	2,0	0,4	17,3	
Свекла	190	2,9	-	17,3	
Морковь	240	3,1	0,2	17,0	
Капуста белокочанная	370	6,7	0,4	17,4	
Макароны, вермишель	25	2,7	0,3	17,4	
Крупа манная	25	2,8	0,2	17,9	
Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,4	



Хлеб ржаной простой	55	3,1	0,6	17,6	
Замена свежих яблок (по углеводам)					
Яблоки свежие	100	0,4	-	9,8	
Яблоки сушеные	15	0,5	-	9,7	
Курага (без косточек)	15	0,8	-	8,3	
Чернослив	15	0,3	-	8,7	
Замена молока (по белку)					
Молоко	100	2,8	3,2	4,7	
Творог полужирный	20	3,3	1,8	0,3	
Творог жирный	20	2,8	3,6	0,6	
Сыр	10	2,7	2,7	-	
Говядина (1 кат.)	15	2,8	2,1	-	
Говядина (2 кат.)	15	3,0	1,2	-	
Рыба (филе трески)	20	3,2	0,1	-	
Замена мяса (по белку)					
Говядина (1 кат.)	100	18,6	14,0		
Говядина (2 кат.)	90	18,0	7,5		Масло +6 г
Творог полужирный	110	18,3	9,9		Масло +4 г
Творог жирный	130	18,2	23,4	3,7	Масло -9 г
Рыба (филе трески)	120	19,2	0,7	-	Масло +13 г
Яйцо	145	18,4	16,7	1,0	
Замена рыбы (по белку)					
Рыба (филе трески)	100	16,0	0,6	1,3	
Говядина 1 кат.	85	15,8	11,9	-	Масло -11 г
Говядина 2 кат.	80	16,0	6,6	-	Масло -6 г
Творог полужирный	100	16,7	9,0	1,3	Масло -8 г
Творог жирный	115	16,1	20,7	3,3	Масло -20 г
Яйцо	125	15,9	14,4	0,9	Масло -13 г
Замена творога					
Творог полужирный	100	16,7	9,0	1,3	
Говядина 1 кат.	90	16,7	12,6	-	Масло -3 г
Говядина 2 кат.	85	17,0	7,5	-	
Рыба (филе трески)	100	16,0	0,6	-	Масло +9 г
Яйцо	130	16,5	15,0	0,9	Масло -5 г
Замена яйца (по белку)					
Яйцо 1 шт.	40	5,1	4,6	0,3	
Творог полужирный	30	5,0	2,7	0,4	
Творог жирный	35	4,9	6,3	1,0	
Сыр	20	5,4	5,5	-	
Говядина 1 кат.	30	5,6	4,2	-	
Говядина 2 кат.	25	5,0	2,1	-	
Рыба (филе трески)	35	5,6	0,7	-	

4.2. Обучающихся МОУ «Разуменская СОШ №1» рекомендуется обеспечивать всеми пищевыми веществами, необходимыми для нормального роста и развития, обеспечения эффективного обучения и адекватного иммунного ответа с учетом физиологических норм потребностей в пищевых веществах и энергии, рекомендуемых среднесуточных рационов (наборов) питания для соответствующих МОУ «Разуменская СОШ №1».

4.3. Рационы питания детей и подростков различаются по качественному и количественному составу в зависимости от возраста детей и подростков и формируются отдельно для младшего, среднего и старшего школьного возраста в соответствии с Нормами физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп населения (таблица 3).

Таблица 3. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей и подростков разного возраста

Название пищевых веществ	Усредненная потребность в пищевых веществах для обучающихся двух возрастных групп	
	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше
Белки (г)	77	90
Жиры (г)	79	92
Углеводы (г)	335	383
Энергетическая ценность(ккал)	2350	2713
Витамин В1 (мг)	1,2	1,4
Витамин В2 (мг)	1,4	1,6
Витамин С (мг)	60	70
Витамин А (мг рет. экв)	0,7	0,9
Витамин Е (мг ток. экв)	10	12
Кальций (мг)	1100	1200
Фосфор (мг)	1650	1800
Магний (мг)	250	300
Железо (мг)	12	17
Цинк (мг)	10	14
Йод (мг)	0,1	0,12

4.4. Ассортимент пищевых продуктов, составляющих основу питания обучающихся МОУ «Разуменская СОШ №1», рекомендуется составлять в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.5.2409-08.

4.5. При организации питания обучающихся МОУ «Разуменская СОШ №1» рекомендуется включать в рационы питания все группы продуктов (таблица 3), в том числе:

- мясо и мясопродукты;
- рыбу и рыбопродукты;
- молоко и молочные продукты;
- яйца; пищевые жиры (за исключением кулинарных жиров, свиного или бараньего сала, маргарина и других гидрогенизированных жиров);
- овощи и фрукты;
- крупы, макаронные изделия и бобовые;
- хлеб и хлебобулочные изделия;
- сахар и кондитерские изделия.

Таблица 3. Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов для обучающихся МОУ «Разуменская СОШ №1»

Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста обучающихся			
	в г, мл, брутто		в г, мл, нетто	
	7 – 10 лет	11-18 лет	7 - 10 лет	11-18 лет
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	120	80	120
Хлеб пшеничный	150	200	150	200
Мука пшеничная	15	20	15	20
Крупы, бобовые	45	50	45	50
Макаронные изделия	15	20	15	20
Картофель	250*	250*	188	188

Овощи свежие, зелень	350	400	280**	320**
Фрукты (плоды) свежие	200	200	185**	185**
Фрукты сухие, в т.ч. шиповник	15	20	15	20
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные	200	200	200	200
Мясо 1 категории	77 (95)	86 (105)	70	78
Цыплята (куры) 1 категории	40 (51)	60 (76)	35	53
Рыба-филе	60	80	58	77
Колбасные изделия	15	20	14,7	19,6
Молоко (2,5% и 3,2 % жирности)	300	300	300	300
Кисломолочные продукты (2,5% и 3,2 % жирности)	150	180	150	180
Творог (не более 9% жирности)	50	60	50	60
Сыр	10	12	9,8	11,8
Сметана (не более 15% жирн.)	10	10	10	10
Масло сливочное	30	35	30	35
Масло растительное	15	18	15	18
Яйцо диетическое	1 шт.	1 шт.	40	40
Сахар ***	40	45	40	45
Кондитерские изделия	10	15	10	15
Чай	0,4	0,4	0,4	0,4
Какао	1,2	1,2	1,2	1,2
Дрожжи хлебопекарные	1	2	1	2
Соль	5	7	5	7

Примечание: \* Масса брутто приводится для нормы отходов 25%.

\*\* Масса нетто является средней величиной, которая может меняться в зависимости от исходного вида овощей и фруктов и сезона года. При формировании меню целесообразно обеспечивать выполнение натуральных норм питания в соответствии с данными, приведенными в столбце нетто.

\*\*\* В том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования продуктов промышленного выпуска, содержащих сахар (сгущенное молоко, кисели и др.) выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемом готовом продукте.

4.6. В примерном меню должно учитываться рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи. При одно-, двух- и трехразовом питании распределение калорийности по приемам пищи в процентном отношении следует составлять: завтрак - 25%, обед - 35%, полдник - 15% (для обучающихся во вторую смену - до 20 - 25%).

4.7. В суточном рационе питания оптимальное соотношение пищевых веществ: белков, жиров и углеводов – должно составлять 1:1:4 или в процентном

отношении от калорийности как 10-15%, 30-32% и 55-60% соответственно, а соотношение кальция к фосфору как 1:1,5.

4.8. Ежедневно в рационах 2–6 - разового питания следует включать мясо, молоко, сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приемом пищи). Рыбу, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты рекомендуется включать 1 раз в 2-3 дня.

4.9. При организации питания обучающихся МОУ «Разуменская СОШ №1» рекомендуется обеспечивать потребление обучающимися пищевых веществ, энергетическая ценность которых составляет от 60 до 100% от установленной суточной потребности в указанных веществах (в зависимости от времени пребывания в образовательных учреждениях).

4.10. Завтрак обязательно должен содержать горячее блюдо - творожное, яичное, крупяное (молочно - крупяное), мясное, рыбное. В завтрак широко используются молочные каши, в том числе с овощами и фруктами, разнообразные пудинги и запеканки.

4.11. Обед должен включать закуску, первое, второе (основное горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы) и сладкое блюдо. В качестве закуска следует использовать салат из огурцов, помидоров, свежей или квашеной капусты, моркови, свеклы и т.п. с добавлением свежей зелени. В качестве закуска допускается использовать порционные овощи (дополнительный гарнир). Для улучшения вкуса в салат можно добавлять свежие или сухие фрукты: яблоки, чернослив, изюм и орехи. На третье предусматривается напиток (соки, кисели, компоты из свежих или сухих фруктов, витаминизированные напитки промышленного производства), целесообразно в обед давать детям свежие фрукты.

4.12. В полдник рекомендуется включать в меню напиток (молоко, кисломолочные продукты, кисели, соки) с булочными или кондитерскими изделиями без крема.

4.13. Гигиенические показатели пищевой ценности продовольственного сырья и пищевых продуктов, используемых в питании детей и подростков, должны соответствовать Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.3.2.1078-01 «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов».

4.14. Горячие блюда (супы, соусы, напитки) при раздаче должны иметь температуру не ниже 75 градусов С, вторые блюда и гарниры – не ниже 65 градусов С, холодные супы, напитки – не выше 14 градусов С.

Согласно нормам СанПиН, каждый обучающийся МОУ «Разуменская СОШ №1» должен получать в школе 60 - 85% необходимых пищевых веществ.

4.15. Для обеспечения физиологической потребности в витаминах допускается проведение дополнительного обогащения рационов питания микронутриентами, включающими в себя витамины и минеральные соли.

4.16. Для дополнительного обогащения рациона микронутриентами могут быть использованы в меню специализированные продукты питания, обогащенные микронутриентами, а также инстантные витаминизированные напитки промышленного выпуска и витаминизация третьих блюд специальными витаминно-минеральными премиксами.

4.17. Витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом).

Подогрев витаминизированной пищи не допускается.

Витаминизация третьих блюд осуществляется в соответствии с указаниями по применению премиксов.

Инстантные витаминные напитки готовят в соответствии с прилагаемыми инструкциями непосредственно перед раздачей.

4.18. Замена витаминизации блюд выдачей поливитаминных препаратов в виде драже, таблетки, пастилки и других форм не допускается.

**5. Рекомендации по использованию отдельных видов продуктов, в том числе повышенной биологической и пищевой ценности, обогащенных микронутриентами.**

5.1. При организации экскурсий, походов, выездных занятий и т.п. в состав наборов продуктов сухого пайка следует включать термизированные молочные продукты на основе йогуртов, стерилизованное молоко, сливки, молочные напитки, хлебобулочные изделия, фрукты, соки в индивидуальной упаковке.

5.2. В наборы сухого пайка для питания детей во время длительных экскурсий допускается ограниченно включать мучные кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье) в индивидуальной упаковке. В походах в питание детей и подростков используют макаронные изделия, пищевые концентраты (готовые супы, каши, сухое молоко), консервированные продукты: тушеную говядину, свинину, сгущенное молоко, сливки и т.д. При организации питания в походах не используют скоропортящиеся продукты, в том числе в вакуумной упаковке.

5.3. В качестве основного источника белков в составе рациона питания детей и подростков обязательно должны использоваться молочные продукты, мясо, рыба, яйца. Целесообразно включать в состав рациона питания детей и подростков продукты (в том числе кулинарные изделия), обогащенные белком.

5.4. В качестве источника полиненасыщенных жирных кислот в питании детей и подростков используют кукурузное, подсолнечное масло. Растительные масла не следует использовать для обжаривания (жарки и пассировки) продуктов и кулинарных изделий.

5.5. В качестве основного источника животных жиров в питании детей и подростков используются мясные и молочные продукты, в том числе масло коровье (используют несоленое сладко-сливочное масло, вологодское масло, ограниченно - крестьянское и топленое масло). Запрещено использовать в питании детей и подростков масло с добавками гидрогенизированных растительных жиров.

5.6. В питании детей и подростков следует использовать цельное молоко 3,2-3,5%-ной жирности, обогащенное витаминами, и молочные продукты, выработанные из натурального (невосстановленного) сырья. Ограниченно для приготовления блюд и кулинарных изделий можно использовать молоко меньшей жирности.

5.7. Рекомендуются включать в рацион питания детей и подростков сыры твердых сортов с наименьшей жирностью (кроме сыров острых сортов), пластифицированные сырные массы, а также специализированные плавленые сыры для детского и диетического питания, при производстве которых не используются фосфаты.

5.8. Поскольку молоко относится к продуктам повышенной эпидемической опасности, к его получению и переработке предъявляются повышенные требования. В питании обучающихся в общеобразовательных школах запрещается использовать молоко в натуральном виде. Натуральное удойное молоко расценивается как продовольственное сырье, не является продуктом готовым к употреблению в общественном питании и предназначено для дальнейшей переработки.

Для достижения оптимальной температуры отпуска молока его необходимо за 1,5-2 часа до реализации извлечь из холодильной установки и оставить на хранение при комнатной температуре.

5.9. В исключительных случаях допускается вместо молочных продуктов использовать молочные консервы (высшего сорта). Так, сгущенное молоко можно использовать в качестве соуса с творожными и мучными блюдами (не чаще одного раза в 3-4 недели). Сухое молоко может использоваться при производстве хлебобулочных изделий, мучных кондитерских и некоторых кулинарных изделий. Нецелесообразно использовать сухое или сгущенное молоко при приготовлении горячих напитков с молоком (какао, чай, кофейный напиток).

5.10. Маргарины (сливочные с минимальным содержанием транс-изомеров жирных кислот) могут использоваться в питании детей и подростков лишь ограниченно, в основном в составе булочных и мучных кондитерских изделий.

5.11. В питании детей и подростков не должны использоваться кулинарные жиры, свиное или баранье сало, другие тугоплавкие жиры (в том числе для обжаривания в составе мясных кулинарных и колбасных изделий).

5.12. Ограничивается использование в питании детей и подростков жирных видов мяса (птицы). В питании детей и подростков рекомендуется использовать менее жирное мясо: говядину I категории, мясную свинину, мясо птицы и т.п. Из субпродуктов допускается использовать только сердце, язык, печень.

5.13. В питании детей и подростков не должны использоваться майонезы (острые соусы на основе жировой эмульсии). Вместо майонезов при приготовлении салатов и холодных закусок используют растительное масло, а также стерилизованные и пастеризованные (термизированные) соусы на молочной (кисломолочной) или сырной основе.

5.14. В питании детей и подростков не должно применяться продовольственное сырье, изготовленное с использованием кормовых добавок, стимуляторов роста животных (в том числе гормональных препаратов), отдельных видов лекарственных средств, пестицидов, агрохимикатов и других опасных для здоровья человека веществ и соединений.

5.15. В составе пищевых продуктов, из которых формируются рационы питания детей и подростков, ограничивается использование пищевых добавок.

Исключается использование химических консервантов (бензойная кислота и ее соли, сорбиновая кислота и ее соли, борная кислота, перекись водорода, сернистая кислота и ее соли, метабисульфит натрия, сернистый ангидрид и др.).

5.16. В качестве красителей в составе пищевых продуктов в питании детей и подростков могут использоваться только фруктовые и овощные соки, пюре или порошки, какао, окрашенные витаминные препараты (в том числе каротиноиды, рибофлавин и др.) и витаминные (витаминно-минеральные) премиксы (в количествах, не допускающих превышения установленных физиологических норм

потребления витаминов), а также натуральные красители, полученные из овощей, плодов, ягод (свеклы, винограда, паприки и других видов растительного сырья).

5.17. В качестве пряностей в составе пищевых продуктов могут использоваться свежая и сушеная зелень, белые корни (петрушка, сельдерей, пастернак), лавровый лист, укроп, корица; в небольших количествах - душистый перец, мускатный орех или кардамон.

5.18. При производстве кулинарной продукции для детей и подростков не используются ароматизаторы (за исключением ванилина), усилители вкуса (глутамат натрия и др.).

5.19. В качестве разрыхлителей следует использовать только пищевую соду (гидрокарбонат натрия).

5.20. В составе пищевых продуктов для детей и подростков должна использоваться только йодированная соль. Целесообразно использовать поваренную соль, йодированную йодатом калия (КЮЗ), а не йодидом калия (KI).

5.21. Для тепловой обработки продуктов используется только варка, приготовление на пару, запекание, тушение, микроволновой и конвекционный нагрев. При производстве пищевых продуктов, предназначенных для использования в питании детей и подростков, не используют такой технологический процесс, как жарка. Не допускается жарка продуктов, кулинарных изделий и отдельных ингредиентов в жире или масле (во фритюре).

5.22. Блюда из овощей урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды), не прошедших тепловую обработку, могут включаться в рацион питания обучающихся только в период до 1 марта.

5.23. Для предотвращения возникновения и распространения инфекционных заболеваний и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений) в организации общественного питания не допускается принимать:

- продовольственное сырье и пищевые продукты без документов, подтверждающих их качество и безопасность;
- мясо и субпродукты всех видов сельскохозяйственных животных без клейма и ветеринарного свидетельства;
- рыбу, сельскохозяйственную птицу без ветеринарного свидетельства;
- непотрошеную птицу;
- яйца с загрязненной скорлупой, с насечкой, «тек», «бой», а также яйца из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам;
- утиные и гусиные яйца;
- консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, «хлопуши», банки с ржавчиной, деформированные, без этикеток;
- крупу, муку, фрукты и другие продукты, зараженные амбарными вредителями;
- овощи и фрукты с наличием плесени и признаками гнили;
- пищевые продукты с истекшими сроками годности и признаками недоброкачества;
- продукцию домашнего изготовления (консервированные мясные, молочные, рыбные и другие продукты, готовые к употреблению);
- субпродукты, кроме печени, языка, сердца;
- мясо диких животных;

- ядро абрикосовой косточки, арахис.

5.24. В питании детей и подростков в общеобразовательном учреждении не допускается использовать продукты, способствующие ухудшению здоровья детей и подростков, а также обострению хронических заболеваний:

- сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы;
- жареные в жире (масле) продукты, изделия (пирожки, пончики, чипсы, картофель и т.п.);
- кулинарные жиры;
- уксус, горчицу, хрен, перец острый (красный, черный) и другие острые приправы;
- острые соусы (типа кетчупа);
- закусочные консервы и маринованные овощи и фрукты (консервированные с добавлением уксуса);
- сыры острых сортов, костные и грибные бульоны, в т.ч. пищевые концентраты на их основе, пищевые концентраты на основе искусственных ароматизаторов);
- майонез;
- кофе натуральный, а также продукты, содержащие кофеин; другие стимуляторы, алкоголь;
- газированные напитки;
- мороженое и молочные продукты на основе растительных жиров;
- биологически активные добавки к пище (БАД): с тонизирующим действием (содержащие элеутерококк, женьшень, родиолу розовую или другие аналогичные компоненты), влияющие на рост тканей организма, а также продукты, вырабатываемые с использованием перечисленных добавок;
- продукты, содержащие гормоны, гормоноподобные вещества и антибиотики;
- жевательная резинка;
- кумыс и другие кисломолочные продукты с содержанием этанола (более 0,5%).

5.25. С учетом повышенной эпидемиологической опасности в питании детей и подростков в общеобразовательном учреждении не допускается использовать:

- кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты);
- блинчики с мясом, заливные блюда (мясные и рыбные), рыбные и мясные салаты, студни, паштеты собственного приготовления, форшмак из сельди;
- изделия из мясной обрести, свиных боков, диафрагмы, крови, рулетов из мякоти голов;
- зеленый горошек консервированный без тепловой обработки (кипячения);
- фляжное (бочковое) молоко без тепловой обработки (кипячения);
- молоко – «самоквас», простокваша и другие кисломолочные продукты собственного (непромышленного) приготовления, в том числе для приготовления творога;
- творог из непастеризованного молока;
- творог собственного (непромышленного) приготовления;
- творог или сметану в натуральном виде, без тепловой обработки, за исключением готовых к употреблению кисломолочных продуктов (творожков, йогуртов и т.п.) промышленного производства в индивидуальной промышленной



упаковке, рассчитанной на одну порцию продукта;

- холодные напитки, морсы собственного приготовления (без тепловой обработки), квас;
- окрошки (холодные супы);
- макароны по-флотски (с мясным фаршем), макароны с рубленным яйцом;
- яйца и мясо водоплавающих птиц;
- яичницу-глазунью;
- грибы и продукты (кулинарные изделия), из них приготовленные;
- блюда из мяса, птицы, рыбы, не прошедших тепловую обработку;
- остатки пищи от предыдущего приема и пища, приготовленная накануне;
- карамель, в том числе леденцовая.

5.26. Для приготовления блюд и кулинарных изделий, предназначенных для использования в питании детей и подростков, следует использовать яйцо с качеством не ниже диетического.

5.27. Производственный контроль за формированием рациона питания детей и подростков, его качественным и количественным составом, и формированием ассортимента пищевых продуктов, предназначенных для организации рационального питания обучающихся, осуществляется специалистами, имеющими соответствующую профессиональную подготовку.