

**Рекомендации по
организации питания
обучающихся
общеобразовательных
организаций**

Главный специалист-эксперт Центрального
Екатеринбургского отдела
Управления Роспотребнадзора
по Свердловской области
Сычева Светлана Викторовна

Специалист-эксперт Центрального
Екатеринбургского отдела
Управления Роспотребнадзора
по Свердловской области
Гришина Ольга Николаевна



- Питание является важнейшим процессом в жизни человека, обеспечивает жизнь, а вместе с ней и функционирование всех систем гомеостаза, включая гармоничное развитие, формирование интеллекта, реализацию всех жизненно необходимых функций человека. Поэтому мысль о том, что человек есть то, что он ест, действительно справедлива. Так, со здоровой пищей человек может обеспечить себе гармоничный рост и развитие организма, с нездоровой - нарушения развития и болезни.
- Поэтому из поколения в поколение человек уделяет большое внимание медико-биологическим аспектам питания, качеству и количеству потребляемых пищевых продуктов. Пищевые продукты при включении их в рацион питания обеспечивают организм человека энергетическим и пластическим материалом, модулируют оптимальные физиологические реакции на воздействие эндогенных и экзогенных факторов, способствуют поддержанию здоровья, снижают риски возникновения заболеваний, ускоряют процессы реабилитации и выздоровления.

Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций

Методические рекомендации МР 2.4.0179-20

- Настоящие методические рекомендации определяют основные положения по организации здорового питания обучающихся общеобразовательных организаций, в том числе обучающихся 1 - 4 классов.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОЕ НОРМИРОВАНИЕ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Утверждаю
Руководитель Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека,
Главный государственный санитарный
врач Российской Федерации
А.Ю.ПОПОВА
18 мая 2020 г.

2.4. ГИГИЕНА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
МР 2.4.0179-20

Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций.
МР 2.4.0179-20

Организация питания обучающихся в общеобразовательных организациях

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



Организация питания обучающихся в общеобразовательных организациях

- 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.



Организация питания обучающихся в общеобразовательных организациях

- **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.



Организация питания обучающихся в общеобразовательных организациях

- 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.).

ПРИМЕРНОЕ ДВАДЕЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЧИЦА ЗАВТРАК
для организации питания обучающихся общеобразовательных учреждений от 12 до 17 лет
Меню, неделя, №

№ рецептуры	Наименование блюда	Весовые показатели		Энергетическая ценность		Среднее содержание		Витамины, мг					
		в 100 г	в 1 порции	ккал	г	С	Мг	Р	Fe	А	С	А	
1 НЕДЕЛЯ													
107	Молоко цельное жирное	200	1,80	750	34,01	399,30	285,21	79,48	195,06	0,36	0,10	1,50	10,50
108	Молоко сквашенное	200	1,52	7,35	27,84	131,2	122,07	16,08	90,80	0,36	0,04	1,50	8,10
109	Хлеб пшеничный	50	0,45	2,25	34,50	113,32	13,02	17,53	4,20	0,40	0,04	0,00	0,40
110	Фрукты свежие	100	0,40	8,40	4,80	47,00	1,60	0,0	7,8	2,20	0,03	0,03	0,40
111	Булочки с изюмом	60	1,40	4,10	24,10	134,48	12,98	1,30	0,44	0,44	0,02	0,03	0,40
ИТОГО:		510	5,57	26,10	104,64	685,30	398,23	60,37	403,44	1,48	0,27	11,24	45,40
2 НЕДЕЛЯ													
108	Молоко сквашенное	150/50	19,01	22,89	16,00	110,68	213,55	14,74	180,23	0,43	0,10	0,82	6,11
109	Хлеб пшеничный	200	1,52	7,77	35,40	131,2	122,07	16,08	90,80	0,36	0,04	1,50	8,10
110	Фрукты свежие	100	0,40	8,40	4,80	47,00	1,60	0,0	7,8	2,20	0,03	0,03	0,40
111	Булочки с изюмом	50	1,40	4,10	24,10	134,48	12,98	1,30	0,44	0,44	0,02	0,03	0,40
ИТОГО:		500	18,71	43,16	84,30	469,36	469,63	49,16	369,47	1,25	0,18	3,73	19,01
3 НЕДЕЛЯ													
112	Каша из овсяной крупы	100	1,13	6,19	6,72	79,1	17,58	13,79	32,88	0,41	0,06	26,12	0,40
113	Рыба, отваренная в масле	100	14,34	5,46	3,21	227,50	283,1	33,58	219,11	1,24	0,10	0,31	30,00
114	Овощи, отваренные	100	1,67	5,74	24,53	164,29	44,37	33,39	100,80	1,27	0,16	21,00	30,00
115	Сыр, твердый	200	1	6	13,46	36,29	160,4	26,17	1,81	0,4	0,03	4,01	6,01
116	Хлеб пшеничный	60	0,54	2,74	20,48	135,86	13,62	17,84	4,20	0,46	0,10	0,00	0,40
117	Макароны, отваренные	10	1,0	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00
118	Сыр, твердый	13	1,38	4,41	0,90	33,60	132,0	5,23	73,00	0,13	0,01	0,17	39,00

• 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.

Организация питания обучающихся в общеобразовательных организациях

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

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

Организация питания обучающихся в общеобразовательных организациях

- 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.).



Обеспечение контроля качества и организации питания обучающихся

- 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.

Обеспечение контроля качества и организации питания обучающихся

- Общеобразовательная организация разъясняет принципы здорового питания и правила личной гигиены обучающимся.
- Наглядными формами прививания навыков здорового питания могут быть плакаты, иллюстрированные лозунги в столовой, буфете, в "уголке здоровья" и т.п.
- Организаторы питания должны участвовать в решении вопросов качественного и здорового питания обучающихся, при организации пропаганды основ здорового питания необходимо взаимодействовать с общешкольным родительским комитетом и общественными организациями.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

