

Памятка горячей линии по организации питания в школах

Организация питания в образовательной организации играет важную роль не только для развития, роста учащегося и сохранения его здоровья, но также и в успешном усвоении знаний школьником, качестве его образования. Поэтому необходимо выстроить правильную систему питания в школе. Приоритетными задачами пищеблока является: составление полноценного рациона питания, приготовление пищи из продуктов, содержащих минеральные вещества и витамины, необходимые ребенку; соблюдение режима питания; осуществление тщательного контроля над качеством поступающих продуктов; соблюдение санитарно-гигиенических норм.

Крайне важно, чтобы школьная столовая была оснащена автоматизированным оборудованием, облегчающим приготовление продуктов и повышающим качество пищи. Какие нарушения допускают школы при организации питания? Органы контроля и надзора систематически выявляют нарушения при организации школьного питания. Одних нарушителей штрафуют, другим направляют уведомления о приостановлении деятельности. Что именно вызывает недовольство проверяющих? Как организовать питание в образовательной организации: способ и режим питания.

Чтобы кормить обучающихся в образовательной организации, нужно: выбрать способ организации питания; определить режим питания; оборудовать пищеблок; заключить договоры на поставку продуктов или готовых блюд, или договор аутсорсинга; организовать контроль за качеством питания.

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. Продолжительность перемены для приема пищи должна составлять не менее 20 минут. Завтрак должен состоять из горячего блюда и напитка, рекомендуется добавлять ягоды, фрукты и овощи.

Завтрак для обучающихся 1 – 4 классов (при пребывании от 8 до 10 часов) должен содержать 15,4 – 19,25 г белка, 15,8 – 19,75 г жира и 67 – 83,75 г углеводов, для обучающихся старших классов (при пребывании от 8 до 10 часов) – 18 – 23 г белка, 18,4 – 23 г жира и 76,6 – 95,75 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.

При отсутствии второго завтрака калорийность основного завтрака должна быть увеличена на 5% соответственно.

Обед должен включать закуску (салат или свежие овощи), горячее первое, второе блюдо и напиток. Обед для обучающихся 1 – 4 классов (при пребывании от 8 до 10 часов) должен содержать 23,1 – 26,95 г белка, 23,7 – 27,65 г жира и 100,5 – 117,25 г углеводов, для обучающихся старших классов (при пребывании от 8 до 10 часов) – 27 – 31,5 г белка, 27,6 – 32,2 г жира и 114,9 – 134,05 г углеводов.

Режим питания в зависимости от длительности пребывания детей в дошкольной организации

Время приема пищи	Приемы пищи в зависимости от длительности пребывания детей в дошкольной организации		
	8-10 часов	11-12 часов	24 часа
8.30-9.00	завтрак	завтрак	Завтрак
10.30-11.00	второй завтрак	второй завтрак	второй завтрак
12.00-13.00	Обед	Обед	Обед
15.30	полдник	полдник	Полдник
18.30	-	ужин	Ужин
21.00	-	-	второй ужин

Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи в зависимости от времени пребывания в организации

Тип организации	Прием пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии
Дошкольные организации, организации по уходу и присмотру, организации отдыха (труда и отдыха) с дневным пребыванием детей	завтрак	20%
	второй завтрак	5%
	обед	35%
	полдник	15%
	ужин	25%
Общеобразовательные организации и организации профессионального образования с односменным режимом работы (первая смена)	завтрак	20-25%
	обед	30-35%
	полдник	10%-15%
Общеобразовательные организации и организации профессионального образования с двухсменным режимом работы (вторая смена)	обед	30-35%
	полдник	10-15%
Организации с круглосуточным пребыванием детей	завтрак	20%
	второй завтрак	5%
	обед	35%
	полдник	15%
	ужин	20%
	второй ужин	5%

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

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.

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.

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.

При составлении меню (завтраков, обедов, полдников, ужинов) рекомендуется использовать среднесуточные наборы продуктов.

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.

**Для консультации по данным вопросам обращаться:
г. Ноябрьск, ул. Республики д.1, тел. 8(3496)33-43-32,
или по электронной почте nbr@cgsen89.ru**