

**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 тушенная, овощное рагу и пр.).

№ рецептуры	Наименование блюда	Весовое количество, г	Белок, г					Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Микроэлементы, мг									
			К	Л	С	В	А				Са	Мг	Р	Fe	Zn	Сu	К			
1 НЕДЕЛЯ																				
101	Каша овсяная вязкая	200	1,80	7,50	34,41	109,30	209,21	79,48	193,06	0,38	0,01	1,50	1,00	30,00						
102	Суп из картофеля	200	3,52	7,70	25,04	112,2	122,02	14,08	90,00	0,36	0,01	1,01	0,10	8,00						
103	Хлеб пшеничный	50	0,85	0,05	34,50	113,20	13,00	13,53	4,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
107	Фрукты свежие	200	0,80	0,00	9,00	43,00	8,00	0,00	78,00	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00						
108	Булочка с изюмом	60	1,80	0,10	24,20	134,40	12,00	1,00	0,44	0,04	0,02	0,03	0,00	0,00						
Итого за неделю		530	10,07	26,70	139,60	492,10	396,51	64,57	493,84	1,08	0,02	11,04	0,10	48,00						
2 НЕДЕЛЯ																				
104	Запеканка из творога со сметанным соусом	150/50	10,01	22,69	30,00	110,60	213,53	54,26	180,21	0,93	0,10	0,82	0,11	0,00						
105	Суп из картофеля	200	3,52	7,70	25,04	112,2	122,02	14,08	90,00	0,36	0,01	1,01	0,10	8,00						
107	Фрукты свежие	200	0,80	0,00	9,00	43,00	8,00	0,00	78,00	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00						
108	Булочка с изюмом	60	1,80	0,10	24,20	134,40	12,00	1,00	0,44	0,04	0,02	0,03	0,00	0,00						
Итого за неделю		410	16,13	37,39	88,24	399,20	463,53	79,34	448,61	1,33	0,11	5,04	0,21	16,00						
Средний состав																				
14	Каша из овсяной крупы	100	1,13	6,19	6,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,41	0,06	20,12	0,06	0,00						
108	Хлеб пшеничный в ломтике	100	1,64	0,08	3,20	227,50	20,11	33,20	217,11	1,24	0,10	0,11	0,00	0,00						
109	Суп из картофеля	100	1,76	3,85	12,52	56,10	61,01	7,04	45,00	1,82	0,06	2,01	0,05	4,00						
110	Среднее количество фруктов	200	1	0	23,40	86,20	16,00	38,12	1,81	0,4	0,03	4,01	0,01	0,00						
111	Хлеб пшеничный	60	0,84	0,04	30,88	133,86	13,62	13,64	46,00	0,36	0,01	0,00	0,00	0,00						
112	Макароны твердые	50	1,0	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
113	Сдобышко	11	0,08	0,41	0,00	34,60	132,0	3,23	73,00	0,13	0,01	0,17	0,00	0,00						

• 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

