

Рассмотрено и принято на заседании педагогического совета
МБОУ «Глинновская СОШ»
29.08.2020 протокол №1

Утверждаю
Директор МБОУ «Глинновская СОШ»
Н.Г. Тарасова
Приказ №151 от 29.08.2020г.

**Положение
о рациональном питании обучающихся
в МБОУ «Глинновская СОШ»
Новооскольского района Белгородской области**

1.1. Настоящее Положение устанавливает порядок организации рационального питания детей и подростков муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Глинновская средняя общеобразовательная школа Новооскольского района Белгородской области(далее-ОУ), определяет основные организационные принципы, принципы формирования рационов питания.

1.2. Основными задачами при организации питания детей и подростков в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Глинновская средняя общеобразовательная школа Новооскольского района Белгородской области

1.3. 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 общеобразовательных организаций;

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 общеобразовательных организаций (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 ОУ, 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»;

- Федерального закона от 1 марта 2020 г. № 47-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О качестве и безопасности пищевых продуктов» и статью 37 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;

- Закона Белгородской области от 31 октября 2014 года № 314 «Об образовании в Белгородской области»;

- Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.3.2.1940- 05 «Организация детского питания»;

- Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.5.2409- 08 «Санитарно- гигиенические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»;

- Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.3.2.1078-01 «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов»;

- Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.1.4.1074-01 «Питьевая вода. Гигиенические требования к качеству воды централизованных систем питьевого водоснабжения. Контроль качества»;

- Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.3.2.1293- 03 «Гигиенические требования по применению пищевых добавок»;

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

- Методических рекомендаций 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;

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

- Положением об организации рационального питания детей и подростков в общеобразовательных организациях Новооскольского городского округа

Белгородской области (утверждено 06.04.2020г.).

1.1. Положение определяет основные организационные принципы питания обучающихся в МБОУ «Глинновская СОШ», принципы и методику формирования рационов питания и ассортимента пищевых продуктов, предназначенных для организации рационального питания обучающихся в МБОУ «Глинновская СОШ», в том числе при отборе, закупках, приемке пищевых продуктов и продовольственного сырья, используемых в питании детей и подростков, составлении меню и ассортиментных перечней.

1. ОСНОВНЫЕ ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Питание обучающихся в школе регламентировано требованиями СанПиН 2.4.5.2409-08 (от 23.07.2008г.).

2.1. Организация питания обучающихся является обязательным направлением деятельности ОУ.

2.2. Организация горячего питания предполагает двухразовое горячее питание (завтрак и обед); обязательное использование в каждый прием пищи горячих блюд и кулинарных изделий, в том числе первых блюд и горячих напитков.

2.3. Обучающиеся по образовательным программам начального общего образования обеспечиваются не менее одного раза в день бесплатным горячим питанием, предусматривающим наличие горячего блюда, не считая горячего напитка, за счет бюджетных ассигнований федерального бюджета, бюджетов субъектов Российской Федерации, местных бюджетов и иных источников финансирования, предусмотренных законодательством Российской Федерации.

2.4. Режим работы школьной столовой должен соответствовать режиму работы ОУ. Интервалы между приемами пищи обучающихся должны составлять не менее 2 - 3 часов и не более 3,5-4 часов. Отпуск горячего питания обучающимся организуется по классам на переменах в соответствии с режимом учебных занятий. За каждым классом в столовой должны быть закреплены определенные обеденные столы.

2.5. Питание в ОУ организуется на основе примерного меню на период не менее двух недель (10 - 14 дней) в соответствии с формой, утвержденной СанПиН 2.4.5.2409-08.

2.6. Ответственность за организацию питания возлагается на руководителя ОУ. Руководитель ОУ обеспечивает в части своей компетенции межведомственное взаимодействие и координацию работы различных государственных служб и организаций по контролю за качеством школьного питания.

Руководитель ОУ может назначать приказом ответственного за отдельные аспекты организации питания из числа работников ОУ с определением ему функциональных обязанностей, ответственных лиц за осуществление контроля качества поступающей в ОУ продовольственной продукции.

2.7. При организации питания детей в ОУ необходимо учитывать представляемые по инициативе родителей (законных представителей) сведения о

состоянии здоровья ребенка, в том числе об установлении, изменении, уточнении и (или) о снятии диагноза заболевания либо об изменении иных сведений о состоянии его здоровья, по медицинским показаниям организовать диетическое питание.

При постановке ребенка на индивидуальное питание родителю (законному представителю) ребенка необходимо обратиться к руководителю ОУ с заявлением о необходимости создания ребенку специальных (индивидуальных) условий в организации питания по состоянию здоровья, представив документы, подтверждающие наличие у ребенка заболевания, требующего индивидуального подхода в организации питания.

На основании полученных документов руководитель ОУ совместно с родителем (законным представителем) прорабатывает вопросы меню и режима питания ребенка; для детей с сахарным диабетом - контроля уровня сахара в крови и введения инсулина, особенности в организации питания, возможность использования в питании блюд и продуктов, принесенных из дома.

В случае если принимается решение об организации питания детей из продуктов и блюд, принесенных из дома необходимо определить порядок их хранения, упаковки и маркировки; создать условия для хранения продуктов(блюд) и их разогрева, условия для приема пищи; определить режим питания ребенка.

Руководитель ОУ информирует классного руководителя и работников столовой о наличии детей с заболеваниями - сахарный диабет, целиакия, фенилкетонурия, муковисцидоз, пищевая аллергия; особенностях организации питания детей, мерах профилактики ухудшения здоровья и мерах первой помощи. О детях с сахарным диабетом дополнительно информируются учителя физической культуры, учителя физической культуры инструктируются о симптомах гипогликемии, мерах первой помощи и профилактики.

Для детей с сахарным диабетом, целиакией, фенилкетонурией, муковисцидозом, разрабатывается цикличное меню с учетом имеющейся у ребенка патологии.

Для детей с пищевой аллергией к имеющемуся в ОУ цикличному меню разрабатывается приложение к нему с заменой продуктов и блюд, исключаящих наличие в меню пищевых аллергенов.

Перспективное меню размещается на сайте ОУ, ежедневное меню размещается на информационном стенде ОУ.

2.8. Поставку пищевых продуктов и продовольственного сырья для организации питания в ОУ должны осуществлять предприятия (организации), специализирующиеся на работе по поставкам продуктов питания в ОУ, с которыми в соответствии с действующим законодательством заключены соответствующие контракты.

2.9. ОУ должно обеспечить свободный доступ обучающихся к питьевой воде в течение

всего времени их пребывания в ОУ.

В ОУ рекомендуется предусмотреть централизованное обеспечение питьевой водой, отвечающей гигиеническим требованиям, предъявляемым к качеству воды централизованных систем питьевого водоснабжения.

Питьевой режим организуется в следующих формах: стационарные питьевые

фонтанчики; вода, расфасованная в ёмкости (бутилированная вода). Бутилированная вода должна иметь документы, подтверждающие ее происхождение, качество и безопасность.

2.10. Организация питания в ОУ может осуществляться с помощью промышленных способов производства питания и производства кулинарной продукции непосредственно на пищеблоке ОУ в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями.

2.11. Для организации питания учащихся должны использоваться специальные помещения, соответствующие требованиям санитарно-гигиенических норм и правил по следующим направлениям:

- соответствие числа посадочных мест столовой установленным нормам;
- обеспеченность технологическим оборудованием, техническое состояние которого соответствует установленным требованиям;
- наличие пищеблока, подсобных помещений для хранения продуктов;
- обеспеченность кухонной и столовой посудой, столовыми приборами в необходимом количестве и в соответствии с требованиями СанПиН;
- наличие вытяжного оборудования, его работоспособность;
- соответствие иным требованиям действующих санитарных норм и правил в Российской Федерации.

В пищеблоке постоянно должны находиться:

- журнал заявки на питание, табеля учета фактической посещаемости учащихся;
- журнал бракеража пищевых продуктов и продовольственного сырья;
- журнал бракеража готовой кулинарной продукции;
- журнал учета температурного режима холодильного оборудования;
- журнал здоровья;
- журнал проведения витаминизации третьих и сладких блюд;
- ведомость контроля за рационом питания;
- копии примерного 10-дневного меню, согласованные с территориальным отделом Роспотребнадзора;
- ежедневные меню, рецептуры (технологические карты) на приготавливаемые блюда;
- приходные документы на пищевую продукцию, документы, подтверждающие качество поступающей пищевой продукции (накладные, сертификаты соответствия, удостоверения качества, документы ветеринарно-санитарной экспертизы и др.);
- книга отзывов и предложений.

2.12. Обслуживание горячим питанием учащихся осуществляется штатными сотрудниками ОУ, отвечающими требованиям ГОСТ Р 50935- 2007 «Национальный стандарт Российской Федерации. Услуги общественного питания. Требования к персоналу».

2.13. В целях обеспечения качественной организации питания в ОУ, должно проводиться обучение работников пищеблока на курсах повышения квалификации (с выдачей удостоверения государственного образца), а также у поставщиков технологического оборудования.

2.14. Проверка качества пищи, соблюдение рецептур и технологических

режимов осуществляется бракеражной комиссией, состав и полномочия данной комиссии регламентируются действующим в ОУ локальным актом.

2.15. Текущий контроль организации питания школьников в учреждении осуществляют работники ОУ, ответственные за организацию питания и общественные комиссии созданные из членов Управляющего совета, совета родителей, совета отцов и других общественных организаций (состав и полномочия комиссий регламентируются действующими в ОУ локальными актами).

2.16. Состав комиссий, указанных в пунктах 2.14, 2.15, утверждается приказом руководителя ОУ в начале каждого учебного года.

2.17. В ОУ проводится производственный контроль за качеством и безопасностью пищевых продуктов, условиями их изготовления, хранения, перевозок и реализации.

Основные направления производственного контроля за организацией питания в ОУ:

- контроль за формированием рациона питания, приемом пищи;
- входной производственный контроль, включая документальный производственный контроль, бракераж, замеры t° и выборочные лабораторные исследования;
- контроль санитарно-технического состояния пищеблока, включая контроль проведения ремонтных работ;
- контроль сроков годности и условий хранения продуктов;
- контроль технологических процессов, в т.ч. хронометраж технологических процессов, инструментальные замеры t° в тепловом оборудовании, температуры в толще приготавливаемых кулинарных изделий;
- контроль за санитарным содержанием и санитарной обработкой предметов производственного окружения;
- контроль за состоянием здоровья, соблюдением правил личной гигиены персонала, гигиеническими знаниями и навыками персонала;
- приемочный производственный контроль (включая бракераж, выборочные лабораторные исследования, определение t° готовой пищи на раздаче, оставление суточной пробы);
- ведение учета и отчетности, установленной действующим законодательством по вопросам, связанным с осуществлением производственного контроля.

Пищевые продукты, поступающие на пищеблок ОУ, должны соответствовать гигиеническим требованиям, предъявляемым к продовольственному сырью и пищевым продуктам, и сопровождаться документами (удостоверения качества и безопасности пищевых продуктов, документов ветеринарно-санитарной экспертизы, документов изготовителя, поставщика пищевых продуктов, подтверждающих их происхождение, сертификата соответствия, декларации о соответствии), подтверждающих их качество и безопасность, а также принадлежность к определенной партии пищевых продуктов в соответствии с законодательством Российской Федерации. Сопроводительные документы хранятся до конца реализации продукта.

Сроки годности и условия хранения пищевых продуктов, установленные изготовителем и указанные в документах, подтверждающих происхождение,

качество и безопасность продуктов должны строго соблюдаться в ОУ.

Не допускается к реализации пищевая продукция, не имеющая маркировки, в случае если наличие такой маркировки предусмотрено законодательством РФ.

Для контроля за качеством поступающей продукции проводится бракераж и делается запись в журнале бракеража пищевых продуктов и продовольственного сырья.

Для определения в пищевых продуктах пищевой ценности (белков, жиров, углеводов, калорийности, минеральных веществ и витаминов) и подтверждения безопасности приготовляемых блюд на соответствие их гигиеническим требованиям, предъявляемым к пищевым продуктам, а также для подтверждения безопасности контактирующих с пищевыми продуктами предметами производственного окружения должны проводиться лабораторные и инструментальные исследования. Порядок и объем проводимых лабораторных и инструментальных исследований устанавливаются юридическим лицом или индивидуальным предпринимателем, обеспечивающим и (или) организующим питание, независимо от форм собственности, профиля производства, в соответствии с рекомендуемой номенклатурой, объемом и периодичностью проведения лабораторных и инструментальных исследований.

2.18. Питание в ОУ может быть организовано за счет средств бюджетов различных уровней, внебюджетных средств, в том числе за счет средств родителей (законных представителей) обучающихся.

Случаи и порядок обеспечения питанием обучающихся за счет бюджетных ассигнований

определяется действующим законодательством Российской Федерации.

Оплата школьного питания производится через использование безналичной формы оплаты питания по квитанциям через отделения банков и (или) личные кабинеты электронной системы «Виртуальная школа».

2.19. Контроль за посещением школьной столовой и учетом количества фактически отпущенных завтраков и обедов возлагается на лиц, определенных по приказу руководителя ОУ.

2.20. Заявка на количество питающихся предоставляется ответственным администратором ОУ (определенным по приказу руководителя ОУ) накануне до 15 часов и уточняется в день питания не позднее 2-го урока.

2.21. Классные руководители и (или) учителя сопровождают учащихся в столовую и несут ответственность за отпуск питания обучающимся согласно утвержденного списка.

2.22. Повар, ответственный за питание ведет ежедневный учет учащихся, получающих бесплатное питание, по классам. Для правильности и своевременности расчетов не позднее 5 дней по окончании месяца готовит отчет о фактически отпущенном питании и производит его сверку с бухгалтером управления образования.

2.23. Администрация организует в столовой дежурство учителей.

2.24. Предварительное накрытие столов (сервировка) может осуществляться работниками столовой (повар).

2.25. Ежегодный мониторинг организации школьного питания рекомендуется

осуществлять на основе анализа состояния питания обучающихся МБОУ «Глинновская СОШ» по следующим направлениям:

- а) состояние здоровья обучающихся;
- 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 двух разовым горячим питанием в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами;
- г) соответствие школьного пищеблока требованиям санитарноэпидемиологических правил и нормативов, а также применение современных технологий организации питания;
- д) ценообразование, стоимость питания, дотации на питание обучающимся ОУ из средств бюджетов разных уровней и внебюджетных источников;
- е) изучение общественного мнения об организации питания в ОУ;
- ж) система электронных безналичных расчетов при оплате питания обучающихся ОУ; з) пропаганда здорового питания в ОУ;
- и) осуществление контроля за качеством и безопасностью производимой продукции;
- к) реализация региональных и муниципальных программ по совершенствованию организации питания в ОУ;
- л) подготовка, переподготовка и повышение квалификации кадров в сфере организации питания в ОУ.

2.26. Администрация школы совместно с классными руководителями, осуществляет разъяснительную работу с обучающимися и родителями (законными представителями) с целью большего охвата обучающихся горячим двух разовым питанием.

2. ТРЕБОВАНИЯ К ФОРМИРОВАНИЮ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В ОУ

31. Примерное двухнедельное меню должно быть составлено с учетом сезонности и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированно по возрастным группам обучающихся.

Основу меню составляет рекомендуемый среднесуточный набор продуктов питания.

32. Примерное двухнедельное меню подлежит обязательному согласованию с органами Роспотребнадзора.

33. Составление примерного меню должно быть на период не менее двух недель (10-14 дней) в соответствии с рекомендуемой формой, утвержденной СанПиН 2.4.5.2409-08. (таблица1).

Таблица1. Рекомендуемая форма составления примерного меню

День:

понедельн

ик Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ ре- ц- п.	Прием пищи, наимено- вание 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

34. Меню разрабатывается на основе утвержденных наборов (рационов) питания, удовлетворяющих потребности обучающихся разных возрастных групп в основных пищевых веществах и энергетической ценности пищевых веществ.

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

36. При разработке примерного меню учитывается продолжительность пребывания обучающихся в ОУ, возрастная категория.

37. 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.

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

39. 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.

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

3.11. Ежедневно в обеденном зале вывешивают утвержденное руководителем ОУ меню, в котором указываются названия кулинарных изделий, сведения об объемах блюд, их стоимости.

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

4. ПРИНЦИПЫ ФОРМИРОВАНИЯ РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ

4.1. При формировании рационов питания обучающихся 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 продукта	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	

4.2. Рационы питания обучающихся различаются по качественному и количественному составу в зависимости от возраста и формируются отдельно в соответствии с Нормами физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии (таблица 3).

Таблица 3. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах обучающихся 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
Иод (мг)	0,1	0,12

4.3. Ассортимент пищевых продуктов, составляющих основу питания

обучающихся ОУ, составляется в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.5.2409-08.

4.4. При организации питания обучающихся рекомендуется включать в рационы питания все группы продуктов (таблица 4), 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 4. Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов для обучающихся

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.

4.5. Каждый обучающийся должен получать в ОУ 60 - 85% необходимых пищевых веществ (в зависимости от времени пребывания).

Распределение калорийности по приемам пищи в процентном отношении должно составлять: завтрак - 25%, обед - 35%, полдник - 15%.

4.6. 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.

4.7. Ежедневно 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.

4.8. Завтрак должен содержать горячее блюдо - творожное, яичное, крупяное (молочно - крупяное), мясное, рыбное. В завтрак широко используются молочные каши, запеканки. В качестве горячих напитков в завтрак используются, какао-напиток с молоком, чай, чай с лимоном, чай с молоком и т.п.

4.9. В обед обязательно включается закуска, горячее первое блюдо, второе мясное или

рыбное блюдо с гарниром (крупяным, овощным, комбинированным). На третье предусматривается напиток (соки, кисели, компоты из свежих или сухих фруктов, витаминизированные напитки промышленного производства), в обед по возможности нужно включать свежие фрукты. В качестве закуски используется салат из огурцов, помидоров, свежей или квашеной капусты, моркови, свеклы и т.п. с добавлением свежей зелени. В салат можно добавлять свежие или сухие фрукты: яблоки, чернослив, изюм и орехи.

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

4.11. Горячие блюда (супы, напитки) при раздаче должны иметь температуру

не ниже 75 градусов С, вторые блюда и гарниры – не ниже 65 градусов С, холодные напитки – не выше 14 градусов С.

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

4.13. 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.

4.14. 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.

4.15. Допускается использовать в питании обучающихся:

- сгущенное молоко в качестве соуса с творожными и мучными блюдами (не чаще одного раза в 3-4 недели);
- сухое молоко при производстве хлебобулочных изделий, мучных кондитерских и некоторых кулинарных изделий;
- маргарины (сливочные с минимальным содержанием транс-изомеров жирных кислот) в составе булочных и мучных кондитерских изделий;
- субпродукты: сердце, язык,печень;
- яйцо с качеством не ниже диетического;
- в качестве пряностей: свежую и сушеную зелень, белые корни (петрушка, сельдерей, пастернак), лавровый лист, укроп, корицу; в небольших количествах
- душистый перец, мускатный орех или кардамон.
- пищевую соду (гидрокарбонат натрия) (в качестве разрыхлителя).

4.16. Не допускается использовать:

- кулинарные жиры, свиное или баранье сало, другие тугоплавкие жиры (в том числе для обжаривания в составе мясных кулинарных и колбасных изделий);
- майонезы (острые соусы на основе жировой эмульсии);
- ароматизаторы (за исключением ванилина), усилители вкуса (глутамат натрия и др.);
- химические консерванты (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.);
- 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.

4.17. В составе пищевых продуктов, из которых формируются рационы питания обучающихся, ограничивается использование пищевых добавок.

4.18. В составе пищевых продуктов для обучающихся должна использоваться только йодированная соль.

4.19. Для тепловой обработки продуктов используется только варка, приготовление на пару, запекание, тушение, микроволновой и конвекционный нагрев. Не используют такой технологический процесс, как жарка. Не допускается жарка продуктов, кулинарных изделий и отдельных ингредиентов в жире или масле (во фритюре).

4.20. 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.

4.21. Для предотвращения возникновения и распространения инфекционных заболеваний и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений) 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.

4.22. В питании не допускается использовать продукты, способствующие ухудшению здоровья обучающихся, 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%).

4.23. С учетом повышенной эпидемиологической опасности в питании обучающихся в ОУ 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 обрезки, 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 индивидуальной промышленной упаковке, рассчитанной на одну порцию продукта;
- холодные напитки, морсы собственного приготовления (без тепловой обработки), квас;
- окрошки (холодные супы);
- макаронные изделия по-флотски (с мясным фаршем), макаронные изделия с рубленым 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.

423. Витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом). Замена витаминизации блюд выдачей поливитаминных препаратов в виде драже, таблетки, пастилки и других форм не допускается.

424. 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.

Срок действия данного Положения: до внесения изменений.