

Рассмотрено
на заседании педагогического совета
МБОУ «Прелестненская СОШ»
Протокол №11 от 28 августа 2014г.

Утверждаю
Директор МБОУ «Прелестненская СОШ»
В. Ю. Бузанаков
Приказ № 165 от 29 августа 2014г.



ПОЛОЖЕНИЕ
об организации рационального питания детей и подростков
в МБОУ Прелестненская СОШ»

1. Общие положения

- 1.1. Настоящее Положение устанавливает порядок организации рационального питания обучающихся в МБОУ «Прелестненская СОШ» и определяет основные организационные принципы, принципы формирования рационов питания.
- 1.2. Основными задачами при организации питания обучающихся в МБОУ «Прелестненская СОШ» являются:
 - 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.);
 - соответствие энергетической ценности суточных рационов питания энерготратам обучающихся школы;
 - оптимальный режим питания;
 - обеспечение в процессе технологической и кулинарной обработки продуктов питания их высоких вкусовых качеств и сохранения исходной пищевой ценности;
 - учёт индивидуальных особенностей обучающихся школы (потребность в диетическом питании, пищевая аллергия и прочее);
 - обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания, включая соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд;
 - гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании;
 - пропаганда принципов здорового и полноценного питания;
 - соответствие сырья и продуктов, используемых в питании обучающихся школы, гигиеническим требованиям к качеству и безопасности продуктов питания, предусмотренным техническим регламентом о безопасности пищевой продукции, техническим регламентом на соковую 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 2010г. №299 (далее – Единые требования);
 - Федеральный закон от 30 марта 1999г. №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
 - Федеральный закон от 2 января 2000г. №29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов»;

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №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-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3.2.1078-01 «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов»;
 - Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы 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, утверждённые приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации и министерства образования и науки Российской Федерации от 11 марта 2012г. №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 школы, принципы и методику формирования рационов питания и ассортимента пищевых продуктов, предназначенных для организации рационального питания обучающихся школы, в том числе при отборе, закупках, приёмке пищевых продуктов и продовольственного сырья, используемых в питании обучающихся, 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 обогащённых микронутриентами.

2. Основные организационные принципы питания обучающихся в школе

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

- 2.1. для обучающихся школы организовано двухразовое горячее питание (завтрак и обед). Организация горячего питания предполагает обязательное использование в каждый приём пищи горячих блюд и кулинарных изделий. В том числе первых блюд и горячих напитков. Для обучающихся 1-4 классов организован полдник.
- 2.2. Режим работы школьной столовой должен соответствовать режиму работы школы. Интервалы между приёмами пищи обучающихся школы составляет 3-3,5 часа. Отпуск горячего питания обучающимся необходимо организовать по классам на переменах, продолжительностью не менее 20 минут, в соответствии с

режимом учебных занятий. За каждым классом в столовой должны быть закреплены определённые 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, следует разрабатывать рацион питания.
- 2.4. питьевой режим в школе рекомендуется организовывать в следующих формах: вода, расфасованная в ёмкости.
- 2.5. должен быть обеспечен свободный доступ обучающихся к питьевой воде в течение всего времени их пребывания в школе.
- 2.6. организация питьевого режима обучающихся осуществляется только с использованием воды, расфасованной в ёмкости.
- 2.7. Бутилированная вода, поставляемая в школу, должна иметь документы, подтверждающие её происхождение, качество и безопасность.
- 2.8. Организация питания обучающихся возлагается на школу. Ответственность за организацию качественного питания в школе возлагается на руководителя и орган управления образованием муниципального района.
- 2.9. Администрация школы совместно с Управляющим советом, родительским комитетом и предприятиями общественного питания на платной и бесплатной основах организует горячее питание для обучающихся.
- 2.10. К поставке продовольственных товаров для организации питания в школе допускаются в первую очередь непосредственные товаропроизводители.
- 2.11. Школа самостоятельно осуществляет производство и реализацию продукции школьного питания, организует питание при наличии циклических двухнедельных меню, 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». Столовая, организующая питание школьников, осуществляет свою деятельность на общих экономико-технологических условиях других участников организации школьного питания в Белгородской области (предприятий общественного питания).
- 2.12. Отпуск питания за наличный расчёт организуется по классам по предварительной записи, в соответствии с графиком, утверждаемым руководителем школы. Контроль за посещением школьной столовой и учётом количества фактически отпущенных завтраков и обедов и полдников возлагается на классных руководителей и ответственного организатора школьного питания, определённого школой по приказу. Заявка на количество питающихся школьников предоставляется администрацией общеобразовательного учреждения накануне до 15 часов и уточняется в день питания не позднее 2 урока.
- 2.13. Классные руководители школы сопровождают детей в столовую и несут ответственность за отпуск питания обучающимся согласно утверждённому списку.
- 2.14. Определённый в установленном порядке организатор школьного питания школы ведёт ежедневный учёт обучающихся, получающих бесплатное питание в школе, по классам. Для правильности и своевременности расчётов с предприятиями общественного питания организатор школьного питания общеобразовательного учреждения не позднее 5 дней по окончании месяца готовит утверждённый

- руководителем школы отчёт о фактически отпущенном питании и производит его сверку с предприятием общественного питания, совместно с классными руководителями школы.
- 2.15. Администрация школы несёт ответственность за организацию питания обучающихся, организует в столовой общеобразовательного учреждения дежурство учителей и обучающихся старше 14 лет, с согласия их родителей (законных представителей) предварительное накрытие столов (сервировка) осуществляется рабочим по кухне.
- 2.16. Проверка качества пищи, соблюдение рецептур и технологических режимов осуществляется бракеражной комиссией, в состав которой входит заведующий ФАП, заведующий столовой, организатор школьного питания (дежурный учитель), администратор. Родительскому комитету, Управляющему совету рекомендуется принимать участие в контроле организации питания в школе по согласованию с администрацией школы. Результаты проверки заносятся в бракеражный журнал.
- 2.17. В случае отсутствия по болезни или другим причинам в школе обучающихся из многодетных семей, питание которых оплачивается за счёт средств областного бюджета, обучающимся выдаётся набор продуктов школьного питания в виде сухого пайка на сумму с учётом количества пропущенных дней. При отсутствии обучающихся в школе, питание которых оплачивается за счёт средств муниципального бюджета, набор продуктов школьного питания в виде сухого пайка на сумму с учётом количества пропущенных дней может выдаваться по решению администрации муниципального образования. Выдача сухого пайка осуществляется продуктами. Рекомендованными 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).
- 2.18. В целях обеспечения системы организации питания в школе рекомендуется предусматривать обучение работников пищеблока у поставщиков технологического оборудования, а также на курсах повышения квалификации (с выдачей удостоверения государственного образца).
- 2.19. Ежегодный всероссийский мониторинг организации школьного питания рекомендуется осуществлять на основе анализа состояния питания обучающихся школы по следующим направлениям:
- состояния здоровья обучающихся школы;
 - характеристика питания (по фактически применяемым рационам питания), в том числе по пищевой ценности рационов (белки, жиры, углеводы, энергетическая ценность), выходу блюд (вес), цикличности меню;
 - обеспеченность обучающихся школы двухразовым горячим питанием в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами;
 - соответствие школьного пищеблока требованиям санитарно-эпидемиологических правил и нормативов, а также применение современных технологий организации питания;
 - ценообразование, стоимость питания в школе, дотации на питание обучающимся школы из средств бюджетов разных уровней и внебюджетных источников;
 - изучение общественного мнения об организации питания в школе;
 - система электронных безналичных расчётов при оплате питания обучающихся школы;

- пропаганда здорового питания в школе;
 - осуществление контроля за качеством и безопасностью производимой продукции;
 - реализация региональных и муниципальных программ по совершенствованию организации питания в школе;
 - подготовка, переподготовка и повышение квалификации кадров в сфере организации питания в школе.
- 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 учётом сезонности и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам обучающихся, разрабатывается шеф-поваром и согласовывается с руководителем школы и территориальным органом исполнительной власти, уполномоченным 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 учётом фактического оснащения пищеблока торгово-технологическим оборудованием и организации доставки готовой продукции и транспортного обеспечения.
- 3.2. Примерное двухнедельное меню подлежит обязательному согласованию с органами Роспотребнадзора.
- 3.3. Для обеспечения здоровым питанием всех обучающихся школы составляется примерное 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 приготавливаемых блюд.

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

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

- 3.4. Меню для школы рекомендуется разрабатывать на основе утверждённых наборов (рационов) питания, обеспечивающих удовлетворение потребностей обучающихся и воспитанников разных возрастных групп в основных пищевых веществах и энергетической ценности пищевых веществ с учётом деятельности их пребывания в школе и учебной нагрузки.
- 3.5. Реализация продукции, не предусмотренной утверждёнными перечнями и меню, не допускается.
- 3.6. При разработке примерного меню учитывают продолжительность пребывания обучающихся в школе, возрастную категорию и физические нагрузки обучающихся.
- 3.7. 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 в соответствии со сборниками рецептур. Наименование блюд, указываемых в примерном меню, должны соответствовать их наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептур.

- 3.8. При разработке меню для питания обучающихся предпочтение следует отдавать свежеприготовленным блюдам, не подвергавшимся повторной термической обработке, включая разогрев замороженных блюд.
- 3.9. В примерном меню не допускается повторение одних и тех же блюд в один и тот же день или последующие 2-3 дня. Не допускается повторение в рационах одних и тех же блюд в смежные дни. В смежные дни следует избегать использования блюд,готавливаемых из одного и того же сырья (каши и гарниры из одного и того же вида круп, макаронные изделия в разных блюдах). В различных приёмах 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 тех же продуктов.
- 3.10. Ежедневно, на основе типового двухнедельного рациона питания, с учётом фактического наличия продуктов, формируется однодневное меню на предстоящий день, которое утверждается руководителем школы.
- 3.11. Ежедневно в обеденном зале вывешивают утверждённое руководителем школы меню, в котором указываются сведения об объёмах блюд и названия кулинарных изделий.

4. Принципы формирования рационов питания и ассортимента пищевых продуктов, предназначенных для организации рационального питания обучающихся в школе

- 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 путём 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	2,9	0,4	17,3	
Свёкла	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	35	3,1	0,6	17,6	
Замена свежих яблок (по углеводам)					
Яблоки свежие	100	0,4	-	9,8	
Яблоки сушёные	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+6г
Творог полужирный	110	18,3	9,9		Масло +4г
Творог жирный	130	18,2	23,4	3,7	Масло – 9г
Рыба (филе трески)	120	19,2	0,7	-	Масло+13г
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 -11г
Говядина (2 кат.)	80	16,0	6,6	-	Масло -6г
Творог полужирный	100	16,7	9,0	1,3	Масло-8г
Творог жирный	115	16,1	20,7	3,3	Масло-20г
Яйцо	125	15,9	14,4	0,9	Масло-13г
Замена творога					
Творог полужирный	100	16,7	9,0	1,3	
Говядина 1 кат.	90	16,7	12,6	-	Масло-3г
Говядина 2 кат.	85	17,0	7,5	-	
Рыба (филе трески)	100	16,0	0,6	-	Масло+9г
Яйцо	130	16,5	15,0	0,9	Масло-5г
Замена яйца (по белку)					
Яйцо 1шт.	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 школы рекомендуется обеспечить всеми пищевыми веществами, необходимыми для нормального роста и развития, обеспечения эффективного обучения и адекватного иммунного ответа с учётом физиологических норм потребностей в пищевых веществах и энергии, рекомендуемых среднесуточных рационов (наборов) питания для школы.
- 4.3. Рационы питания детей и подростков различаются по качественному и количественному составу в зависимости от возраста детей и подростков и формируется 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	Усреднённая потребность в пищевых веществах для обучающихся двух возрастных групп	
	с 7 до 11 лет	с 11 и старше
	Белки (г)	77
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 реет 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 школы, составляется в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.5. 2409-08.

4.5. При организации питания обучающихся школы рекомендуется включать в рационы питания все группы продуктов (таблица 4), в том числе:

- мясо и мясопродукты;
- рыба 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 и макаронные изделия, бобовые;
- хлеб и хлебобулочные изделия;
- сахар и кондитерские изделия.

Таблица 4. Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов для обучающихся общеобразовательных учреждений

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, шиповник	155	20	15	20
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные	200	200	200	200
Мясо 1 кат.	77(95)	86(105)	70	78
Цыплята (куры) 1 кат.	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 155 жирности)	10	10	10	10
Масло сливочное	30	35	30	35
Масло растительное	15	18	15	18
Яйцо диетическое	1шт	1шт	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 сезона года. При формировании меню целесообразно обеспечивать выполнение натуральных норм питания в соответствии с данными, приведёнными 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 приёмам пищи. При одно-, двух- и трёхразовом питании распределение калорийности по приёмам пищи в процентном отношении следует составлять: завтрак – 25%, обед – 35%, полдник – 15%.
- 4.7. В суточном рационе питания оптимальное соотношение пищевых веществ: белков, жиров, 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 приёмом пищи). Рыбу, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты рекомендуется включать 1 раз в 2-3 дня.
- 4.9. При организации питания обучающихся школы рекомендуется обеспечивать потребление обучающимися пищевых веществ, энергетическая ценность которых составляет от 60 до 85% от установленной суточной потребности в указанных веществах.
- 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 закуски следует использовать салат из огурцов, помидоров, свежей или квашеной капусты, моркови, свёклы и т.д. с добавлением свежей зелени. В качестве закуски допускается использовать порционные овощи (дополнительны гарнир). Для улучшения вкуса в салат можно добавить свежие или сухие фрукты: яблоки, чернослив, изюм, орехи. На третье предусматривается напиток: соки, кисели, компоты из свежих или сушёных фруктов, витаминизированные напитки промышленного производства), целесообразно в обед давать детям свежие фрукты.
- 4.12. В полдник рекомендуется включать в меню напиток (молоко, кисели, соки) с 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 школы 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, обогащённые микронутриентами, а также инстантные витаминизированные напитки промышленного производства и витаминизация третьих блюд специальными витаминно-минеральными премиксами. Витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (зав. ФАП с. Прелестное). 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.
- 4.17. 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, обогащённых 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, стерилизованные 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: тушёную 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), обогащённые 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 несолёное сладко-сливочное масло, вологодское масло, ограниченно-крестьянское и топлёное 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 2,5 -3,2%-ной жирности, обогащённое витаминами, и молочные продукты, выработанные

из натурального (невосстановленного) сырья. Ограниченно для приготовления блюд можно использовать молоко меньшей жирности.

- 5.7. Рекомендуется включать в рацион питания детей и подростков сыры твёрдых 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 школе запрещается использовать молоко в натуральном виде. Натуральное удойное молоко расценивается как продовольственное сырьё, 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 кулинарных изделий. Нецелесообразно использовать сухое молоко при приготовлении горячих напитков с молоком (какао, чай, Кофейный напиток).
- 5.10. В питании детей и подростков не должны использоваться кулинарные жиры, свиное или баранье сало, другие тугоплавкие жиры.
- 5.11. 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.
- 5.12. В питании детей и подростков не должны использоваться майонезы (острые соусы на основе жировой эмульсии). Вместо майонезов при приготовлении салатов и холодных закусок используется растительное масло, а также стерилизованные и пастеризованные соусы на молочной или сырной основе.
- 5.13. В питании детей и подростков не должно применяться продовольственное сырьё, 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.
- 5.14. В составе пищевых продуктов, из которых формируются рационы питания детей и подростков, ограничивается использование пищевых добавок. Исключается использование химических консервантов (бензойная кислота и её соли, сорбиновая кислота и её соли, борная кислота, перекись водорода, сернистая кислота и её соли, метабисульфит натрия, сернистый ангидрид и т.д.)
- 5.15. 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 (свёклы, винограда, паприки и других видов растительного сырья).

- 5.16. В качестве пряностей в составе пищевых продуктов могут использоваться свежая и сушёная зелень, белые корни, лавровый лист, укроп, корица; в небольших количествах душистый перец, мускатный орех, кардамон.
- 5.17. 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).
- 5.18. для тепловой обработки продуктов используется только варка, приготовление на пару, запекание, тушение, микроволновой нагрев. При производстве пищевых продуктов, предназначенных для использования в питании детей и подростков, не используется такой технологический процесс, как жарка. Не допускается жарка продуктов, кулинарных изделий и отдельных ингредиентов в жире или масле (во фритюре).
- 5.19. Блюда из овощей урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды), не прошедшие тепловую обработку, могут включаться в рацион питания обучающихся только в период до 1 марта.
- 5.20. для предотвращения возникновения и распространения инфекционных заболеваний и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений) в организации общественного питания не допускается принимать:
- продовольственное сырьё 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 загрязнённой 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, заражённые 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.
- 5.21. В питании детей и подростков в школе не допускается использовать продукты, способствующие ухудшению здоровья детей и подростков, а также обострению хронических заболеваний:
- сырокопчёные мясные гастрономические изделия и колбасы;
 - жареные в жире (масле) продукты, изделия (пирожки, пончики, чипсы, картофель и т.д.);
 - кулинарные жиры;
 - уксус, горчицу, хрен, перец острый и другие острые приправы;
 - острые соусы (типа кетчупа);
 - закусочные консервы или маринованные овощи и фрукты (консервированные с добавлением уксуса);
 - сыры острых сортов, костные и грибные бульоны, 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 (содержание элеутерококк, женьшень, родиолу розовую и др. влияющие на рост тканей организма, а также продукты вырабатываемые с использованием перечисленных добавок);
 - продукты, содержащие гормоны, гормональные вещества и антибиотики;
 - жевательная резинка;
 - кумыс и другие кисломолочные продукты с содержанием этанола (более 0,5%).
- 5.22. С учётом повышенной эпидемиологической опасности в питании детей и подростков в общеобразовательном учреждении не допускается использовать:
- кремовые кондитерские изделия;
 - 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;
 - зелёный горошек консервированный без тепловой обработки (кипячения);
 - фляжное (бочковое) молоко без тепловой обработки (кипячения);
 - молоко – «самоквас», простокваша собственного неперомышленного приготовления, в том числе для приготовления творога;
 - творог из непастеризованного молока;
 - творог собственного, непромышленного производства;
 - творог или сметану в натуральном виде, без тепловой обработки, за исключением готовых к употреблению кисломолочных продуктов (творожков, йогуртов) промышленного производства в индивидуальной промышленной упаковке, рассчитанной на одну порцию;
 - 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 приёма и пища, приготовленная накануне;
 - карамель, в том числе леденцовая.
- 5.23. Для приготовления блюд и кулинарных изделий, предназначенных для использования в питании детей и подростков, следует использовать яйцо с качеством не ниже диетического.
- 5.24. 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 медицинским работником, зав. ФАП с. Прелестное, имеющей соответствующую профессиональную подготовку, работающую по договору от ОГБУЗ «Прохоровская ЦРБ».