

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета МОУ «Ракитянская средняя общеобразовательная школа №1» Протокол № 1 от 26 августа 2016 года

СОГЛАСОВАНО

С Управляющим советом МОУ «Ракитянская средняя общеобразовательная школа №1» Протокол № 1 от 26 августа 2016 года

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ «Ракитянская средняя общеобразовательная школа №1» Р.А. Холодова
Приказ № 496 от 01 сентября 2016 года

ПОЛОЖЕНИЕ ОБ ОРГАНИЗАЦИИ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В МУНИЦИПАЛЬНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ «РАКИТЯНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение устанавливает порядок организации рационального питания детей и подростков в МОУ «Ракитянская средняя общеобразовательная школа №1», определяет основные организационные принципы, принципы формирования рационов питания.

1.2. Основными задачами при организации питания детей и подростков 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;

б) соответствие энергетической ценности суточных рационов питания энерготратам обучающихся;

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 учащихся (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) пропаганда принципов здорового и полноценного питания;

з) соответствие сырья и продуктов, используемых в питании учащихся, 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 года № 299 (далее - Единые требования);

- Федеральный закон от 30 марта 1999 года №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;

- Федеральный закон от 02 января 2000 года № 29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов»;

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 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-эпидемиологическими правилами 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, утвержденные приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации и Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 марта 2012 года № 213н//178;
- Постановление Правительства Белгородской области от 30 декабря 2013 года № 528-пп «Об утверждении государственной программы Белгородской области «Развитие образования Белгородской области на 2014-2020 годы»;
- Приказ департамента образования Белгородской области от 01 апреля 2014 года № 1086 «Об утверждении положения» .

1.4. Положение определяет основные организационные принципы питания учащихся, принципы и методику формирования рационов питания и ассортимента пищевых продуктов, предназначенных для организации рационального питания учащихся, в том числе при отборе, закупках, приемке пищевых продуктов и продовольственного сырья, используемых в питании детей и подростков, 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 обогащенных микронутриентами.

2. Основные организационные принципы питания учащихся

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

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

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья обеспечиваются бесплатным двухразовым питанием.

Для обучающихся, посещающих группу продленного дня с режимом работы до 17 часов и более, организован полдник.

2.2. Режим работы школьной столовой соответствует режиму работы школы. Интервалы между приемами пищи учащихся составляют не менее 2 - 3 часов и не более 3,5-4 часов.

Отпуск горячего питания обучающимся организуется по классам на переменах, продолжительностью не менее 20 минут, в соответствии с режимом учебных занятий. За каждым классом в столовой закреплены определенные 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, разрабатывается рацион питания.

Для обеспечения здоровым питанием всех обучающихся в школе составлено примерное меню на

период не менее двух недель (10-14 дней) в соответствии с формой, утвержденной Сан ПиН 2.4.5.2409-08

2.4. Ответственность за организацию качественного питания обучающихся возлагается на директора школы.

Руководитель школы обеспечивает в части своей компетенции межведомственное взаимодействие и координацию работы различных государственных служб и организаций по контролю за качеством школьного питания.

Руководитель общеобразовательного учреждения назначает приказом ответственного организатора школьного питания из числа работников данного учреждения с определением ему функциональных обязанностей и ответственного за осуществление контроля качества поступающей в образовательное учреждение продовольственной продукции.

Координацию деятельности по организации питания обучающихся и контроль за исполнением ими законодательства РФ в сфере организации питания обучающихся осуществляет управление образования совместно с органами местного самоуправления муниципального образования.

2.5. Администрация общеобразовательного учреждения совместно с Попечительскими советами, родительскими комитетами и предприятиями общественного питания на платной и бесплатной основах обязана организовывать горячее питание для обучающихся, диетическое питание по медицинским показаниям.

2.6. К поставке продовольственных товаров для организации питания в общеобразовательном учреждении допускаются в первую очередь непосредственные товаропроизводители.

2.7. В общеобразовательном учреждении предусмотрено централизованное обеспечение питьевой водой, отвечающей гигиеническим требованиям, предъявляемым к качеству воды централизованных систем питьевого водоснабжения.

Обеспечен свободный доступ обучающихся к питьевой воде в течение всего времени их пребывания в школе.

При отсутствии централизованного водоснабжения в населенном пункте организация питьевого режима обучающихся осуществляется только с использованием воды, расфасованной в ёмкости, при условии организации контроля розлива питьевой воды.

Бутилированная вода, поставляемая в общеобразовательные учреждения, имеет документы, подтверждающие ее происхождение, качество и безопасность.

2.8. Образовательное учреждение на организацию питания школьников, осуществляет свою деятельность на общих экономико-технологических условиях других участников организации школьного питания в Белгородской области (предприятий общественного питания).

2.9. Проверка качества пищи, соблюдение рецептур и технологических режимов осуществляется бракеражной комиссией (назначается приказом по образовательному учреждению), в состав которой входят медицинский работник общеобразовательного учреждения, заведующий производством, организатор школьного питания (дежурный учитель).

Родительский комитет может принимать участие в контроле за организацией питания в общеобразовательном учреждении по согласованию с администрацией общеобразовательного учреждения. Результаты проверки заносятся в бракеражный журнал.

Качество и безопасность пищевых продуктов обеспечиваются посредством проведения производственного контроля за качеством и безопасностью пищевых продуктов, условиями их изготовления, хранения, перевозок и реализации, внедрением систем управления качеством пищевых продуктов.

Предметом школьного производственного контроля является соблюдение законодательства в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, а именно детей и подростков (в т.ч. санитарно-эпидемиологических правил, норм, гигиенических нормативов, технических регламентов и др.), выполнение санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий предприятиями, осуществляющими организацию питания в образовательном учреждении, а также соблюдение условий договоров и контрактов в части требований к безопасности продукции, услуг.

Используются основные направления производственного контроля за организацией питания в образовательном учреждении:

- 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 (в т.ч. инструментальные замеры t° ; экспресс-методы, такие, как йод - крахмальная проба, определение активного хлора в растворах; исследования смывов с объектов внешней среды);
- 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.

Прием пищевых продуктов и продовольственного сырья осуществляется при наличии соответствующих документов (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.

В питании обучающихся допускается использование продовольственного сырья растительного происхождения, выращенного в организациях сельскохозяйственного назначения, на учебно-опытных и садовых участках, в теплицах школы, при наличии результатов лабораторно-инструментальных исследований указанной продукции, подтверждающих ее качество и безопасность.

Документация, удостоверяющая качество и безопасность продукции, а также результаты лабораторных исследований сельскохозяйственной продукции, сохраняется в образовательном учреждении до окончания использования сельскохозяйственной продукции.

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

Пищевые продукты, поступающие на пищеблок, соответствуют гигиеническим требованиям, предъявляемым к продовольственному сырью и пищевым продуктам, и сопровождаются документами, удостоверяющими их качество и безопасность, с указанием даты выработки, сроков и условий хранения продукции. Сопроводительный документ необходимо сохранять до конца реализации продукта.

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 приготавливаемых блюд на соответствие их гигиеническим требованиям, предъявляемым к пищевым продуктам, а также для подтверждения безопасности контактирующих с пищевыми продуктами предметов производственного окружения проводятся 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.

Соблюдаются сроки годности и условия хранения пищевых продуктов, установленные

изготовителем и указанные в документах, подтверждающих происхождение, качество и безопасность продуктов.

2.10. Питание в общеобразовательном учреждении организовано за счет средств бюджетов различных уровней, внебюджетных средств, в том числе за счет средств родителей (законных представителей) обучающихся.

2.11. Отпуск питания за наличный расчет организуется по классам по заявкам классного руководителя в соответствии с графиком, утверждаемым руководителем общеобразовательного учреждения.

Контроль за посещением школьной столовой и учетом количества фактически отпущенных завтраков, обедов и полдников возлагается на ответственного организатора школьного питания по приказу. Заявка на количество питающихся школьников предоставляется администрацией общеобразовательного учреждения накануне до 15 часов и уточняется в день питания не позднее 2-го урока.

2.12. Классные руководители или учителя сопровождают детей в столовую и несут ответственность за отпуск питания обучающимся согласно утвержденному списку.

2.13. Определенный в установленном порядке организатор школьного питания ведет ежедневный учет обучающихся, получающих бесплатное питание в данном общеобразовательном учреждении, по классам. Для правильности и своевременности расчетов с предприятиями общественного питания организатор школьного питания общеобразовательного учреждения не позднее 5 дней по окончании месяца готовит утвержденный руководителем общеобразовательного учреждения отчет о фактически отпущенном питании и производит его сверку с предприятием общественного питания, совместно с классными руководителями общеобразовательного учреждения проводит работу по распространению абонементов на горячее питание среди обучающихся всех классов.

2.14. Заместитель директора несет ответственность за организацию абонементного питания обучающихся, организует в столовой дежурство учителей и обучающихся старше 14 лет, с согласия их родителей (законных представителей).

Предварительное накрытие столов (сервировка) может осуществляться дежурными детьми старше 14 лет.

Предварительное накрытие столов (сервировка) может осуществляться дежурными детьми старше 14 лет под руководством дежурного преподавателя.

2.15. В случае отсутствия детей по болезни (обучение на дому) обучающимся выдается набор продуктов школьного питания в виде сухого пайка на сумму недополученных завтраков с учетом количества пропущенных дней. В случае отсутствия детей с ОВЗ (обучение на дому, наличие справки ППМК), выдается набор продуктов школьного питания в виде сухого пайка на сумму недополученных завтраков и обедов.

Выдача сухого пайка осуществляется продуктами, рекомендуемыми 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).

2.16. В целях обеспечения системы организации питания в общеобразовательных учреждениях предусмотрено обучение работников пищеблоков у поставщиков технологического оборудования, а также на курсах повышения квалификации (с выдачей удостоверения государственного образца).

2.17. В целях обеспечения системы организации питания предусматривается обучение работников пищеблоков на курсах повышения квалификации (с выдачей удостоверения государственного образца).

2.18. Осуществляется ежегодный всероссийский мониторинг организации школьного питания на основе анализа состояния питания обучающихся 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 двухразовым горячим питанием в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами;

г) соответствие школьных пищеблоков требованиям санитарно-эпидемиологических правил и нормативов, а также применение современных технологий организации питания;

д) ценообразование, стоимость питания, дотации на питание обучающимся из средств бюджетов разных уровней и внебюджетных источников;

е) изучение общественного мнения об организации питания;

ж) система электронных безналичных расчетов при оплате питания обучающихся;

з) пропаганда здорового питания;

и) осуществление контроля за качеством и безопасностью производимой продукции;

к) реализация региональных и муниципальных программ по совершенствованию организации питания;

л) подготовка, переподготовка и повышение квалификации кадров в сфере организации питания.

3. Условия и порядок предоставления льготного питания отдельным категориям обучающихся

3.1. Поименный список отдельных категорий обучающихся для получения льготного горячего питания в период учебных занятий формируется в отношении категорий обучающихся из многодетных семей.

3.2. Для получения льготного горячего питания в период учебных занятий родители (законные представители) обучающихся из многодетных семей, направляют заявления на имя руководителя ОУ о получении льготного горячего питания с приложением документов, подтверждающих отношение обучающихся к вышеуказанной категории.

Родители (законные представители) обучающихся из многодетных семей предоставляют:

- копию удостоверения многодетной семьи;

- справку о составе семьи.

3.3. Социальный педагог один раз в год формируют поименные списки обучающихся из многодетных семей.

3.4. В случае, если право на получение льготного горячего питания у обучающихся наступило после формирования единого поименного списка и издания руководителем ОО приказа о предоставлении льготного горячего питания, обучающийся включается в указанный список после предоставления необходимых документов, указанных в пункте 3.2.

3.5. Право на получение льготного горячего питания у обучающихся наступает со следующего учебного дня после издания приказа руководителем ОО о предоставлении льготного горячего питания. Льготное горячее питание предоставляется только в дни посещения обучающихся ОО.

3.6. В случае отсутствия по болезни или другим причинам обучающихся из многодетных семей, обучающимся выдается набор продуктов школьного питания в виде сухого пайка на сумму с учетом количества пропущенных дней. Детям, обучающимся на дому, из многодетных семей предусмотрена выдача сухого пайка. Стоимость сухого пайка определяется исходя из количества пропущенных дней и стоимости питания одного дня.

Выдача сухого пайка осуществляется поваром школьной столовой продуктами, в соответствии с 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 сухого пайка осуществляется в соответствии с ассортиментом пищевых продуктов для организации дополнительного питания обучающихся, регламентированным требованиями п.6.31 (приложение 9 СанПиН 2.4.5.2409-08). Сухой паек должен включать не менее 2-х наименований продуктов из рекомендуемого перечня.

Заместитель директора издает приказ о выдаче сухих пайков детям из многодетных семей, пропустившим занятия по болезни или другим причинам.

3.7. При отсутствии обучающихся других вышеуказанных категорий выдача набора продуктов школьного питания в виде сухого пайка не предусмотрена.

4. Составление меню и ассортиментных перечней в производстве, реализации и организации потребления продукции общественного питания, предназначенной для детей и подростков

4.1. Примерное десятидневное (двухнедельное) меню с учетом сезонности и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам обучающихся, разрабатывается образовательным учреждением, и согласовывается руководителем образовательного учреждения и территориального органа исполнительной власти, уполномоченного осуществлять государственный санитарно-эпидемиологический надзор

4.2. Примерное десятидневное (двухнедельное) меню подлежит обязательному согласованию с органами Роспотребнадзора (в случае организации дополнительного питания через буфет).

4.3. Для обеспечения здоровым питанием всех обучающихся 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 приготовляемых блюд

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
							1			a		g	e
1	2	3	4			7		0	1	2	3	4	5

4.4. Меню разрабатывается на основе утвержденных наборов (рационов) питания, обеспечивающих удовлетворение потребностей в основных пищевых веществах обучающихся разных возрастных групп с учетом длительности их пребывания в общеобразовательном учреждении и учебной нагрузки.

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

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

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

4.8. 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.

4.9. Ежедневно на основе типового десятидневного (двухнедельного) рациона питания с учетом фактического наличия продуктов формируется однодневное меню на предстоящий день, которое утверждается руководителем общеобразовательного учреждения.

4.10. Ежедневно в обеденном зале вывешивают утвержденное руководителем общеобразовательного учреждения меню, в котором указываются сведения об объемах блюд и названия кулинарных изделий.

5. Принципы формирования рационов питания и ассортимента пищевых продуктов, предназначенных для организации рационального питания обучающихся

5.1. При формировании рационов питания обучающихся соблюдаются 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 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	2,0	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	
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 +6 г
Творог полужирный	110	18,3	9,9		Масло +4 г
Творог жирный	130	18,2	23,4	3,7	Масло -9 г
Рыба (филе трески)	120	19,2	0,7	-	Масло +13 г
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 -11 г
Говядина 2 кат.	80	16,0	6,6	-	Масло -6 г
Творог полужирный	100	16,7	9,0	1,3	Масло -8 г
Творог жирный	115	16,1	20,7	3,3	Масло -20 г
Яйцо	125	15,9	14,4	0,9	Масло -13 г
Замена творога					
Творог полужирный	100	16,7	9,0	1,3	
Говядина 1 кат,	90	16,7	12,6	-	Масло -3 г
Говядина 2 кат.	85	17,0	7,5	-	
Рыба (филе трески)	100	16,0	0,6	-	Масло +9 г
Яйцо	130	16,5	15,0	0,9	Масло -5 г
Замена яйца (по белку)					
Яйцо 1 шт.	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	-	

5.2. Обучающихся обеспечиваются всеми пищевыми веществами, необходимыми для нормального роста и развития, обеспечения эффективного обучения и адекватного иммунного ответа с учетом физиологических норм потребностей в пищевых веществах и энергии, рекомендуемых среднесуточных рационов (наборов) питания для соответствующих общеобразовательных учреждений.

5.3. Рационы питания детей и подростков различаются по качественному и количественному составу в зависимости от возраста детей и подростков и формируются 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	Усредненная потребность в пищевых веществах для учащихся 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
Йод (мг)	0,1	0,12

5.4. Ассортимент пищевых продуктов, составляющих основу питания обучающихся, составляется в соответствии с требованиями [СанПиН 2.4.5.2409-08](#).

5.5. При организации питания обучающихся в рационы питания включаются все группы продуктов (таблица 4), в том числе: мясо и мясopодукты; рыбу и рыбopодукты; 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 учащихся общеобразовательных организаций

Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста учащихся			
	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.

5.6. В примерном меню учитывается рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи. При одно-, двух- и трехразовом питании распределение калорийности по приемам пищи в процентном отношении должно быть следующим: завтрак - 25%, обед - 35%, полдник - 15%.

5.7. 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.

5.8. Ежедневно в рационах 2–3 разового питания включается мясо, молоко, сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приемом пищи). Рыбу, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты включаются 1 раз в 2-3 дня.

5.9. При организации питания обучающихся обеспечивается потребление обучающимися пищевых веществ, энергетическая ценность которых составляет от 60 до 100% от установленной суточной потребности в указанных веществах (в зависимости от времени пребывания в образовательных организациях).

5.10. Завтрак содержит 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.

5.11. Обед включает закуску, первое, второе (основное горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы) и сладкое блюдо. В качестве закуски используется салат из огурцов, помидоров, свежей или квашеной капусты, моркови, свеклы и т.п. с добавлением свежей зелени. В качестве закуски допускается использование порционных овощей (дополнительный гарнир). Для улучшения вкуса в салат добавляются свежие или сухие фрукты: яблоки, чернослив, изюм и орехи. На третье предусматривается напиток (соки, кисели, компоты из свежих или сухих фруктов, витаминизированные напитки промышленного производства), в обед можно давать детям свежие фрукты.

5.12. В полдник включается в меню напиток (молоко, кисломолочные продукты, кисели, соки) с булочными или кондитерскими изделиями без крема.

5.13. Гигиенические показатели пищевой ценности продовольственного сырья и пищевых продуктов, используемых в питании детей и подростков, соответствуют Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.3.2.1078-01 «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов».

5.14. Горячие блюда (супы, соусы, напитки) при раздаче имеют 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 получает 60 - 85% необходимых пищевых веществ.

5.15. Для обеспечения физиологической потребности в витаминах проводится дополнительное обогащение рационов питания микронутриентами, включающими в себя витамины и минеральные соли.

5.16. Для дополнительного обогащения рациона микронутриентами используются в меню специализированные продукты питания, обогащенные микронутриентами, а также инстантные витаминизированные напитки промышленного выпуска и витаминизация третьих блюд специальными витаминно-минеральными премиксами.

5.17. Витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом). 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.

5.18. Замена витаминизации блюд выдачей поливитаминных препаратов в виде драже, таблетки, пастилки и других форм не допускается.

6. Рекомендации по использованию отдельных видов продуктов, в том числе повышенной биологической и пищевой ценности, обогащенных микронутриентами

6.1. При организации экскурсий, походов, выездных занятий и т.п. в состав наборов продуктов сухого пайка включаются термизированные молочные продукты на основе йогуртов, стерилизованное молоко, сливки, молочные напитки, хлебобулочные изделия, фрукты, соки в индивидуальной упаковке.

6.2. В наборы сухого пайка для питания детей во время длительных экскурсий ограниченно включаются мучные кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье) в индивидуальной упаковке. В походах в питании обучающихся 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.

6.3. В качестве основного источника белков в составе рациона питания обучающихся используются молочные продукты, мясо, рыба, яйца. Включены в состав рациона питания детей и подростков продукты (в том числе кулинарные изделия), обогащенные белком.

6.4. В качестве источника полиненасыщенных жирных кислот в питании детей и подростков используются кукурузное, подсолнечное масло. Растительные масла не используются для обжаривания (жарки и пассировки) продуктов и кулинарных изделий.

6.5. В качестве основного источника животных жиров в питании детей и подростков используются мясные и молочные продукты, в том числе масло коровье (используют несоленое сладко-сливочное масло, вологодское масло, ограниченно - крестьянское и топленое масло). Запрещено использовать в питании детей и подростков масло с добавками гидрогенизированных растительных жиров.

6.6. В питании детей и подростков используется цельное молоко 3,2-3,5%-ной жирности, обогащенное витаминами, и молочные продукты, выработанные из натурального (невосстановленного) сырья.

6.7. Включено в рацион питания детей и подростков сыры твердых 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.

6.8. Поскольку молоко относится к продуктам повышенной эпидемической опасности, к его получению и переработке предъявляются повышенные требования. В питании обучающихся запрещается использовать молоко в натуральном виде. Натуральное удойное молоко расценивается как продовольственное сырье, 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.

6.9. В исключительных случаях вместо молочных продуктов используются молочные консервы (высшего сорта). Сгущенное молоко используется в качестве соуса с творожными и мучными блюдами (не чаще одного раза в 3-4 недели), при приготовлении горячих напитков с молоком (какао, чай, кофейный напиток).

6.10. Маргарины (сливочные с минимальным содержанием транс-изомеров жирных кислот) используются в питании детей и подростков лишь ограниченно, в основном в составе булочных и мучных кондитерских изделий.

6.11. В питании детей и подростков не используются кулинарные жиры, свиное или баранье сало, другие тугоплавкие жиры (в том числе для обжаривания в составе мясных кулинарных и колбасных изделий).

6.12. Ограничивается использование в питании детей и подростков жирных видов мяса (птицы). В питании детей и подростков используется менее жирное мясо: говядина I категории, мясная свинина, мясо птицы и т.п. Из субпродуктов используется только сердце, язык, печень.

6.13. В питании детей и подростков не используются майонезы (острые соусы на основе жировой эмульсии). Вместо майонезов при приготовлении салатов и холодных закусок используют растительное масло, а также стерилизованные и пастеризованные (термизированные) соусы на молочной (кисломолочной) или сырной основе.

6.14. В питании детей и подростков не применяются 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.

6.15. В составе пищевых продуктов, из которых формируются рационы питания детей и подростков, ограничивается использование пищевых добавок.

Исключается использование химических консервантов (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.).

6.16. В качестве красителей в составе пищевых продуктов в питании детей и подростков используются 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 (свеклы, винограда, паприки и других видов растительного сырья).

6.17. В качестве пряностей в составе пищевых продуктов используется свежая и сушеная зелень, белые корни (петрушка, сельдерей, пастернак), лавровый лист, укроп, корица; в небольших количествах - душистый перец, мускатный орех или кардамон.

6.18. В составе пищевых продуктов для детей и подростков использоваться только йодированная соль. Используется поваренная соль, йодированную йодатом калия (КЮЗ), а не йодидом калия (КИ).

6.19. Для тепловой обработки продуктов используется только варка, приготовление на пару, запекание, тушение, микроволновой и конвекционный нагрев. При производстве пищевых продуктов, предназначенных для использования в питании детей и подростков, не используют такой технологический процесс, как жарка. Не допускается жарка продуктов, кулинарных изделий и отдельных ингредиентов в жире или масле (во фритюре).

6.20. Блюда из овощей урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды), не прошедших тепловую обработку, могут включаться в рацион питания обучающихся только в период до 01 марта.

6.21. 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.

6.22. В питании детей и подростков не используются продукты, способствующие ухудшению здоровья детей и подростков, 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);
- закусовые 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 для заправки первых блюд и салатов;
- 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;
- жевательную резинку;
- кумыс и другие кисломолочные продукты с содержанием этанола (более 0,5%).

6.25. С учетом повышенной эпидемиологической опасности в питании детей и подростков в общеобразовательной организации 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 обрези, 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 в индивидуальной промышленной упаковке, рассчитанной на одну порцию продукта;
- холодные напитки, морсы собственного приготовления (без тепловой обработки), квас;
- окрошки (холодные супы);
- макароны по-флотски (с мясным фаршем), макароны 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.

6.23. Для приготовления блюд и кулинарных изделий, предназначенных для использования в питании детей и подростков, используется яйцо с качеством не ниже диетического.

6.24. 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 специалистами, имеющими соответствующую профессиональную подготовку.