

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол от 28.08.2019г. №11

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ №7»:
Паладка И.В.
Приказ от 29.08.2019г. №258



ПОЛОЖЕНИЕ
о рациональном питании учащихся
в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении
«Средней общеобразовательной школе №7»
Алексеевского городского округа

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение устанавливает порядок организации рационального питания учащихся в школе, определяет основные организационные принципы, принципы формирования рационов питания.

1.2. Основными задачами при организации питания учащихся в школе являются:

а) сбалансированность и максимальное разнообразие рациона учащихся 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 учащихся школы;

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 школы (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 школы, 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. N 29-ФЗ "О качестве и безопасности пищевых продуктов";

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273 – ФЗ;

- 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 учащихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования";

- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.3.2.1078-01 "Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов";

- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами 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 учащихся, воспитанников», разработанные Институтом возрастной физиологии РАО в рамках реализации мероприятия «Организационно-аналитическое сопровождение мероприятий приоритетного национального проекта «Образование»;

- Методические рекомендации по организации питания учащихся 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.

1.4. Положение определяет основные организационные принципы питания учащихся школы, принципы и методику формирования рационов питания и ассортимента пищевых продуктов, предназначенных для организации рационального питания учащихся школы, в том числе при отборе, закупках, приемке пищевых продуктов и продовольственного сырья, используемых в питании учащихся, составлении меню и ассортиментных перечней, в производстве, реализации и организации потребления продукции общественного питания, предназначенной для учащихся, а также содержит рекомендации по использованию продуктов повышенной биологической и

пищевой ценности, в том числе обогащенных микронутриентами.

2. Основные организационные принципы питания учащихся в школе

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

2.1. Для учащихся школы организовывается 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.

Для учащихся, посещающих ГПиУ, дополнительно организовывается полдник.

Учащиеся с ограниченными возможностями здоровья обеспечиваются бесплатным двухразовым питанием.

2.2. Интервалы между приемами пищи учащихся составляют не менее 2 - 3 часов и не более 3,5-4 часов.

Отпуск горячего питания учащимся организовывается по классам на переменах, продолжительностью не менее 20 минут, в соответствии с режимом учебных занятий. За каждым классом в столовой закрепляются определенные обеденные столы.

2.3. Для обеспечения учащихся 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.

2.4. В школе предусматривается централизованное обеспечение питьевой водой, отвечающей гигиеническим требованиям, предъявляемым к качеству воды централизованных систем питьевого водоснабжения.

Питьевой режим в школе организовывается в следующей форме: стационарные питьевые фонтанчики.

2.5. Обеспечивается свободный доступ учащихся к питьевой воде в течение всего времени их пребывания в школе.

2.6. Ответственность за организацию питания в школе возлагается на директора школы.

2.7. Администрация школы совместно с Управляющим советом и комбинатом школьного питания на платной и бесплатной основах организует горячее питание для учащихся, диетическое питание по медицинским показаниям.

2.8. К обслуживанию горячим питанием учащихся допускаются предприятия различных организационно-правовых форм - победители конкурсного отбора (процедур) размещения государственного заказа, имеющие соответствующую материально-техническую базу, квалифицированные кадры,

опыт работы в обслуживании организованных коллективов (далее – комбинат школьного питания).

К поставке продовольственных товаров для организации питания в школу допускаются в первую очередь непосредственные товаропроизводители.

2.9. Организация питания в школе осуществляется с помощью индустриальных способов производства питания и производства кулинарной продукции непосредственно на пищеблоке школы в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями.

2.10. Школа самостоятельно осуществляет производство и реализацию продукции школьного питания, организует питание при наличии циклических двухнедельных меню и ассортиментного перечня буфетной продукции, разработанных на основе настоящего Положения, договора с аккредитованной на обеспечение лабораторно-технологического контроля за безопасностью и качеством питания учащихся 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».

Комбинат школьного питания, организующий питание учащихся, осуществляет свою деятельность на общих экономико-технологических условиях организации школьного питания в Белгородской области (предприятий общественного питания).

2.11. Индустриальными способами производства питания в школе обеспечивается промышленное производство полуфабрикатов и готовых блюд с пролонгированными (увеличенными) сроками годности на пищевых производственных комплексах с использованием современных технологий, обеспечивающих крупносерийное производство наборов (рационов) питания, с последующей их выдачей доготовочной и раздаточной столовой школы.

2.12. Отпуск питания за наличный расчет организуется по классам по талонам со штампом школы и подписью ответственного лица, в соответствии с графиком, утвержденным директором школы. Контроль за посещением столовой и учетом количества фактически отпущенных завтраков и обедов возлагается на ответственного за питание в школе. Заявка на количество питающихся предоставляется ответственным за питание в школе накануне до 15 часов и уточняется в день питания не позднее 2-го урока.

2.13. Классные руководители или учителя школы сопровождают учащихся в столовую и несут ответственность за отпуск питания учащимся согласно утвержденному списку.

2.14. Ответственный за питание в школе ведет ежедневный учет учащихся, получающих бесплатное питание в школе, по классам. Для правильности и своевременности расчетов с комбинатом школьного питания, ответственный за питание в школе не позднее 5 дней по окончании месяца

готовит утверждаемый директором школы отчет о фактически отпущенном питании и производит его сверку с комбинатом школьного питания.

2.15. Ответственный за питание в школе организует в столовой дежурство учителей.

2.16. Проверка качества пищи, соблюдение рецептур и технологических режимов осуществляется бракеражной комиссией, в состав которой входят медицинский работник школы, заведующая столовой, ответственный за питание в школе. Управляющий совет принимает участие в контроле за организацией питания в школе по согласованию с администрацией школы. Результаты проверки заносятся в бракеражный журнал.

2.17. В случае отсутствия в школе учащихся из многодетных семей, питание которых оплачивается за счет бюджетных средств, по уважительной причине (болезни, обучение в учебно-производственном комбинате) классным руководителем подается требование о выдаче учащемуся набора продуктов школьного питания на сумму стоимости неполученных обедов.

2.18. Ежегодный всероссийский мониторинг организации школьного питания рекомендуется осуществлять на основе анализа состояния питания учащихся школы по следующим направлениям:

- а) состояние здоровья учащихся школы;
- б) соответствие школьных пищеблоков требованиям санитарно-эпидемиологических правил и нормативов, а также применение современных технологий организации питания;
- в) модели организации питания в школе, реализуемые в субъекте Российской Федерации;
- г) характеристика питания (по фактически применяемым рационам питания), в том числе по пищевой ценности рационов (белки, жиры, углеводы, энергетическая ценность), выходу блюд (вес), цикличности меню;
- д) обеспеченность учащихся школы горячим питанием в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами;
- е) ценообразование, стоимость питания, дотации на питание учащимся из средств бюджетов разных уровней и внебюджетных источников;
- ж) система электронных безналичных расчетов при оплате питания учащихся школы;
- з) изучение общественного мнения об организации питания в школе;
- и) пропаганда здорового питания в школе в рамках деятельности муниципальных органов власти и органов исполнительной власти субъекта Российской Федерации;
- к) осуществление контроля за качеством и безопасностью производимой продукции;
- л) реализация региональных и муниципальных программ по совершенствованию организации питания в общеобразовательных учреждениях;
- м) подготовка, переподготовка и повышение квалификации кадров в сфере

организации питания в школе.

1. Составление меню и ассортиментных перечней, в производстве, реализации и организации потребления продукции общественного питания, предназначенной для учащихся

3.1. Для обеспечения здоровым питанием всех учащихся 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 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)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

3.2. Меню рекомендуется разрабатывать на основе утвержденных наборов (рационов) питания, обеспечивающих удовлетворение потребностей учащихся разных возрастных групп в основных пищевых веществах и энергетической ценности пищевых веществ с учетом длительности их пребывания в школе и учебной нагрузки.

3.3. При необходимости для учащихся (по медицинским показаниям) формируются рационы диетического питания.

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

3.5. При разработке примерного меню учитывают продолжительность пребывания учащихся в школе, возрастную категорию и физические нагрузки учащихся.

3.6. 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 рецептов. Наименование блюд и кулинарных изделий, указываемых в примерном меню, должны соответствовать их наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептов.

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

3.8. 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 продуктов.

3.9. Ежедневно, на основе типового двухнедельного рациона питания, с учетом фактического наличия продуктов, формируется однодневное меню на предстоящий день, которое утверждается директором школы.

3.10. Ежедневно в обеденном зале вывешивается утвержденное директором школы меню, в котором указываются сведения об объемах блюд и названия кулинарных изделий.

4. Принципы формирования рационов питания и ассортимента пищевых продуктов, предназначенных для организации рационального питания учащихся школы

4.1. При формировании рационов питания учащихся должны соблюдаться следующие принципы рационального, сбалансированного питания:

- удовлетворение потребности учащихся 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

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №7»
Алексеевского городского округа

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	-	

4.2. Учащиеся школы 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.

4.3. Рационы питания учащихся различаются по качественному и количественному составу в зависимости от возраста учащихся 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 учащихся 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

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №7»
Алексеевского городского округа

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 учащихся школы, рекомендуется составлять в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.2660-10 и СанПиН 2.4.5.2409-08.

4.5. При организации питания учащихся рекомендуется включать в рационы питания все группы продуктов (таблица 3), 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 3. Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов для учащихся школы

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**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №7»
Алексеевского городского округа

Фрукты сухие, в т.ч. шиповник	15	20	15	20
Соки плодовоовощные, 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.

4.6. В примерном меню учитывается рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи. При одно-, двух-, трех- и четырехразовом питании распределение калорийности по приемам пищи в процентном отношении следует составлять: завтрак - 25%, обед - 35%, полдник - 15% (для учащихся во вторую смену - до 20 - 25%), ужин - 25%.

При круглосуточном пребывании учащихся в школе при пятиразовом питании распределение калорийности составляет: завтрак - 20%, обед - 30 - 35%, полдник - 15%, ужин - 25%, второй ужин - 5 - 10%.

При организации шестиразового питания: завтрак - 20%, второй завтрак - 10%, обед - 30%, полдник - 15%, ужин - 20%, второй ужин - 5%.

4.7. 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.

4.8. Ежедневно в рационах 2–6 - разового питания 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.

4.9. При организации питания учащихся школы обеспечивается потребление учащимися школы пищевых веществ, энергетическая ценность которых составляет от 60 до 100% от установленной суточной потребности в указанных веществах (в зависимости от времени пребывания в школе).

4.10. Завтрак состоит из закуски, горячего блюда, горячего напитка. В качестве закуски на завтрак используются сыр, салат, порционные овощи, фрукты, салаты из свежих овощей и фруктов, колбасные изделия (ограниченно) и т.п. Завтрак обязательно должен содержать горячее блюдо - мясное, рыбное, творожное, яичное, крупяное (молочно- крупяное). 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, свеклы и т.п. с добавлением свежей зелени. В качестве закуски допускается использовать порционные овощи (дополнительный гарнир). Для улучшения вкуса в салат можно добавлять 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), целесообразно в обед давать учащимся свежие фрукты.

4.12. В полдник рекомендуется включать в меню напитков (молоко, кисломолочные продукты, кисели, соки) с булочными или кондитерскими изделиями без крема.

4.13. Гигиенические показатели пищевой ценности продовольственного сырья и пищевых продуктов, используемых в питании учащихся, 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 учащийся 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, обогащенные микронутриентами, а также инстантные витаминизированные напитки промышленного выпуска и витаминизация третьих блюд специальными витаминно-минеральными премиксами.

4.17. 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.

4.18. 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, обогащенных 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, стерилизованное молоко, сливки, молочные напитки, хлебобулочные изделия, фрукты, соки в индивидуальной упаковке.

5.2. В наборы сухого пайка для питания учащихся во время длительных экскурсий допускается ограниченно включать мучные кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье) в индивидуальной упаковке. В походах в питании

учащихся 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.

5.3. В качестве основного источника белков в составе рациона питания учащихся обязательно должны использоваться молочные продукты, мясо, рыба, яйца. Целесообразно включать в состав рациона питания учащихся продукты (в том числе кулинарные изделия), обогащенные белком.

5.4. В качестве источника полиненасыщенных жирных кислот в питании учащихся 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 учащихся 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 учащихся масло с добавками гидрогенизированных растительных жиров.

5.6. В питании учащихся следует использовать цельное молоко 3,2-3,5%-ной жирности, обогащенное витаминами, и молочные продукты, выработанные из натурального (невосстановленного) сырья. Ограниченно для приготовления блюд и кулинарных изделий можно использовать молоко меньшей жирности.

5.7. Рекомендуется включать в рацион питания учащихся 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.

5.8. Поскольку молоко относится к продуктам повышенной эпидемической опасности, к его получению и переработке предъявляются повышенные требования. В питании учащихся в школе 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.

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 хлебобулочных изделий, мучных кондитерских и некоторых кулинарных изделий. Нецелесообразно использовать сухое или сгущенное молоко при приготовлении горячих напитков с молоком (какао, чай, кофейный

напиток).

5.10. Маргарины (сливочные с минимальным содержанием транс-изомеров жирных кислот) могут использоваться в питании учащихся лишь ограниченно, в основном в составе булочных и мучных кондитерских изделий.

5.11. В питании учащихся не должны использоваться кулинарные жиры, свиное или баранье сало, другие тугоплавкие жиры (в том числе для обжаривания в составе мясных кулинарных и колбасных изделий).

5.12. Ограничивается использование в питании учащихся жирных видов мяса (птицы). В питании учащихся рекомендуется использовать менее жирное мясо: говядину I категории, мясную свинину, мясо птицы и т.п. Из субпродуктов допускается использовать только сердце, язык, печень.

5.13. В питании учащихся не должны использоваться 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.

5.14. В питании учащихся не должно применяться 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.

5.15. В составе пищевых продуктов, из которых формируются рационы питания учащихся, 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.).

5.16. В качестве красителей в составе пищевых продуктов в питании учащихся 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 (свеклы, винограда, паприки и других видов растительного сырья).

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

5.18. При производстве кулинарной продукции для учащихся не используются ароматизаторы (за исключением ванилина), усилители вкуса (глутамат натрия и др.).

5.19. В качестве разрыхлителей следует использовать только пищевую

соду (гидрокарбонат натрия).

5.20. В составе пищевых продуктов для учащихся должна использоваться только йодированная соль. Целесообразно использовать поваренную соль, йодированную йодатом калия (КЮЗ), а не йодидом калия (КИ).

5.21. 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 учащихся, не используют такой технологический процесс, как жарка. Не допускается жарка продуктов, кулинарных изделий и отдельных ингредиентов в жире или масле (во фритюре).

5.22. 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.

5.23. Для предотвращения возникновения и распространения инфекционных заболеваний и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений) в организации общественного питания 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

5.24. В питании учащихся в школе не допускается использовать продукты, способствующие ухудшению здоровья учащихся, 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 для заправки первых блюд; ограничить использование майонеза для заправки 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;
- жевательная резинка;
- кумыс и другие кисломолочные продукты с содержанием этанола (более 0,5%).

5.25. С учетом повышенной эпидемиологической опасности в питании учащихся в школе 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 обрести, 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.

5.26. Для приготовления блюд и кулинарных изделий, предназначенных для использования в питании учащихся, следует использовать яйцо с качеством не ниже диетического.

5.27. Производственный контроль за формированием рациона питания учащихся, его качественным и количественным составом, и формированием ассортимента пищевых продуктов, предназначенных для организации рационального питания учащихся, осуществляется специалистами, имеющими соответствующую профессиональную подготовку.

6. Организация дополнительного питания через школьные буфеты и торговые автоматы

6.1. Работа буфетов организуется в течение всего учебного дня.

6.2. Перечень буфетной продукции формируется в соответствии с рекомендациями по формированию ассортимента пищевых продуктов для дополнительного питания учащихся путем свободной продажи («буфетной продукции»).

6.3. Порядок утверждения перечня буфетной продукции распространяется на все места ее реализации, действующие на территории школы.

6.4. В школе может осуществляться торговля пищевой продукцией с использованием торговых автоматов.

В ассортиментный перечень пищевых продуктов для торговли через торговые автоматы могут включаться:

молоко питьевое стерилизованное витаминизированное, в том числе с добавлением натуральных плодовых и ягодных наполнителей или соков (молочные коктейли витаминизированные), с массовой долей жира до 3,5%, не требующее особых условий хранения (срок годности установлен для температуры до +25 °С), в асептической упаковке, массой нетто до 250 г;

стерилизованные (термизированные) продукты на основе йогурта, в том числе с добавлением натуральных плодовых и ягодных наполнителей или соков с массовой долей жира до 4%, не требующие особых условий хранения (срок

годности установлен для температуры до +25 °С);

творожные изделия (продукты), в том числе с добавлением натуральных плодовых и ягодных наполнителей или соков с массовой долей жира до 10%, не требующие особых условий хранения (срок годности установлен для температуры до +25 °С), в индивидуальной потребительской упаковке массой нетто до 125 г, с приложением пластмассовых ложечек;

вода питьевая негазированная высшей категории в упаковке емкостью до 0,5 л;

напитки безалкогольные негазированные витаминизированные или сокосодержащие (кроме тонизирующих) в алюминиевых банках, полипропиленовых или ПЭТ-бутылках емкостью до 0,5 л;

соки и нектары фруктовые и овощные натуральные (восстановленные витаминизированные или прямого отжима, без соли, консервантов и искусственных ароматизаторов) в индивидуальной потребительской упаковке из полимерного или комбинированного материала емкостью до 0,33 л.