

Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций

**Главный специалист-эксперт Центрального
Екатеринбургского отдела
Управления Роспотребнадзора
по Свердловской области
Сычева Светлана Викторовна**

**Специалист-эксперт Центрального
Екатеринбургского отдела
Управления Роспотребнадзора
по Свердловской области
Гришина Ольга Николаевна**



- Питание является важнейшим процессом в жизни человека, обеспечивает жизнь, а вместе с ней и функционирование всех систем гомеостаза, включая гармоничное развитие, формирование интеллекта, реализацию всех жизненно необходимых функций человека. Поэтому мысль о том, что человек есть то, что он ест, действительно справедлива. Так, со здоровой пищей человек может обеспечить себе гармоничный рост и развитие организма, с нездоровой - нарушения развития и болезни.
- Поэтому из поколения в поколение человек уделяет большое внимание медико-биологическим аспектам питания, качеству и количеству потребляемых пищевых продуктов. Пищевые продукты при включении их в рацион питания обеспечивают организм человека энергетическим и пластическим материалом, модулируют оптимальные физиологические реакции на воздействие эндогенных и экзогенных факторов, способствуют поддержанию здоровья, снижают риски возникновения заболеваний, ускоряют процессы реабилитации и выздоровления.

Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций

Методические рекомендации МР 2.4.0179-20

- Настоящие методические рекомендации определяют основные положения по организации здорового питания обучающихся общеобразовательных организаций, в том числе обучающихся 1 - 4 классов.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОЕ НОРМИРОВАНИЕ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Утверждаю
Руководитель Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека,
Главный государственный санитарный
врач Российской Федерации
А.Ю.ПОПОВА
18 мая 2020 г.

2.4. ГИГИЕНА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
МР 2.4.0179-20

Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций.
МР 2.4.0179-20

Организация питания обучающихся в общеобразовательных организациях

- Здоровое питание предусматривает первый прием пищи ребенком дома с учетом режима дня и организации образовательного процесса.
- Обучающиеся общеобразовательных организаций, в зависимости от режима (смены) обучения обеспечиваются горячим питанием в виде завтрака и (или) обеда. **Продолжительность перемены для приема пищи должна составлять не менее 20 минут.** Обучающиеся первой смены обеспечиваются завтраком во вторую или третью перемены.



Организация питания обучающихся в общеобразовательных организациях

- Завтрак должен состоять из горячего блюда и напитка, рекомендуется добавлять ягоды, фрукты и овощи.
- **Завтрак** для обучающихся 1 - 4 классов должен содержать **12 - 16 г белка, 12 - 16 г жира и 48 - 60 г углеводов**, для обучающихся старших классов - **15 - 20 г белка, 15 - 20 г жира и 60 - 80 г углеводов**. Ассортимент продуктов и блюд завтрака должен быть разнообразным и может включать на выбор: крупяные и творожные блюда, мясные или рыбные блюда, молочные продукты (в том числе сыр, сливочное масло), блюда из яиц, овощи (свежие, тушеные, отварные), макаронные изделия и напитки.



Организация питания обучающихся в общеобразовательных организациях

- Обучающиеся во вторую смену обеспечиваются обедом. Не допускается замена обеда завтраком.
- Обед должен включать закуску (салат или свежие овощи), горячее первое, второе блюдо и напиток. Обед в зависимости от возраста обучающегося, должен содержать 20 - 25 г белка, 20 - 25 г жира и 80 - 100 г углеводов.
- Для реализации принципов здорового питания целесообразно дополнение блюд свежими фруктами, ягодами. При этом фрукты должны выдаваться поштучно.



Организация питания обучающихся в общеобразовательных организациях

- Меню разрабатывается на период не менее двух учебных недель, с учетом требуемых для детей поступления калорийности, белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов, необходимых для их нормального роста и развития.
- Меню обеда должно быть составлено с учетом получаемого школьного завтрака. Если на завтрак выдавалось крупяное блюдо (каша, запеканка, макаронные изделия и пр.), то на обед - мясное или рыбное блюдо с овощным гарниром (картофель отварной, пюре, капуста тушеная, овощное рагу и пр.).



ПРИМЕРНОЕ ТРЕХРАЗДОВОЕ МЕНЮ
ГОРНОГО РАЙОНА
для обучающихся общеобразовательных учреждений от 12 до 17 лет
(показатели в граммах)

№ рецептуры	Наименование блюда	Весовые показатели, г	Энергетическая ценность				Минеральные вещества, мг									
			Белок	Жир	Угле- воды	Энергетическая ценность	Ca	Mg	P	Fe	K	Na	Cl	A		
Завтрак																
101	Каша овсяная с маслом	200	1,80	7,50	34,00	188,30	280,33	70,48	145,06	0,38	0,10	1,30	0,01	45,00		
102	Каша с маслом	200	1,70	7,70	37,00	197,20	222,00	70,00	80,00	0,36	0,09	1,30	0,01	45,00		
103	Хлеб с маслом	100	0,45	0,45	34,00	113,35	17,00	17,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
104	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	1,00	47,00	8,00	0,00	7,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
105	Бюджетное блюдо	100	1,40	0,10	34,00	138,40	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
106	Итого	100	1,67	7,70	101,00	492,10	288,33	60,37	202,06	0,48	0,07	1,30	0,01	45,00		
Обед																
107	Закусочная с гарниром из картофеля, капусты	150/50	18,91	22,89	36,00	319,60	213,55	54,56	182,23	0,91	0,10	0,82	0,11	6,77		
108	Салат с маслом	200	3,52	7,77	35,40	181,5	220	18	90	0,36	0,04	1,1	0,01	0,01		
109	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	1,00	47,00	8,00	0,00	7,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
110	Бюджетное блюдо	100	1,40	0,10	34,00	138,40	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
111	Итого	100	18,71	31,01	66,40	499,50	288,53	69,56	209,47	1,27	0,14	1,11	0,11	6,77		
Ужин																
112	Каша с маслом	100	1,13	6,10	6,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,41	0,06	20,42	0,06	0,06		
113	Салат с маслом	100	1,13	6,10	6,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,41	0,06	20,42	0,06	0,06		
114	Салат с маслом	100	1,13	6,10	6,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,41	0,06	20,42	0,06	0,06		
115	Салат с маслом	100	1,13	6,10	6,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,41	0,06	20,42	0,06	0,06		
116	Салат с маслом	100	1,13	6,10	6,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,41	0,06	20,42	0,06	0,06		
117	Салат с маслом	100	1,13	6,10	6,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,41	0,06	20,42	0,06	0,06		
118	Салат с маслом	100	1,13	6,10	6,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,41	0,06	20,42	0,06	0,06		
119	Салат с маслом	100	1,13	6,10	6,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,41	0,06	20,42	0,06	0,06		
120	Салат с маслом	100	1,13	6,10	6,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,41	0,06	20,42	0,06	0,06		
121	Салат с маслом	100	1,13	6,10	6,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,41	0,06	20,42	0,06	0,06		
122	Салат с маслом	100	1,13	6,10	6,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,41	0,06	20,42	0,06	0,06		
123	Салат с маслом	100	1,13	6,10	6,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,41	0,06	20,42	0,06	0,06		
124	Салат с маслом	100	1,13	6,10	6,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,41	0,06	20,42	0,06	0,06		
125	Салат с маслом	100	1,13	6,10	6,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,41	0,06	20,42	0,06	0,06		
126	Салат с маслом	100	1,13	6,10	6,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,41	0,06	20,42	0,06	0,06		
127	Салат с маслом	100	1,13	6,10	6,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,41	0,06	20,42	0,06	0,06		
128	Салат с маслом	100	1,13	6,10	6,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,41	0,06	20,42	0,06	0,06		
129	Салат с маслом	100	1,13	6,10	6,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,41	0,06	20,42	0,06	0,06		
130	Салат с маслом	100	1,13	6,10	6,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,41	0,06	20,42	0,06	0,06		
131	Салат с маслом	100	1,13	6,10	6,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,41	0,06	20,42	0,06	0,06		
132	Салат с маслом	100	1,13	6,10	6,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,41	0,06	20,42	0,06	0,06		
133	Салат с маслом	100	1,13	6,10	6,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,41	0,06	20,42	0,06	0,06		
134	Салат с маслом	100	1,13	6,10	6,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,41	0,06	20,42	0,06	0,06		
135	Салат с маслом	100	1,13	6,10	6,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,41	0,06	20,42	0,06	0,06		
136	Салат с маслом	100	1,13	6,10	6,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,41	0,06	20,42	0,06	0,06		
137	Салат с маслом	100	1,13	6,10	6,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,41	0,06	20,42	0,06	0,06		
138	Салат с маслом	100	1,13	6,10	6,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,41	0,06	20,42	0,06	0,06		
139	Салат с маслом	100	1,13	6,10	6,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,41	0,06	20,42	0,06	0,06		
140	Салат с маслом	100	1,13	6,10	6,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,41	0,06	20,42	0,06	0,06		
141	Салат с маслом	100	1,13	6,10	6,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,41	0,06	20,42	0,06	0,06		
142	Салат с маслом	100	1,13	6,10	6,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,41	0,06	20,42	0,06	0,06		
143	Салат с маслом	100	1,13	6,10	6,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,41	0,06	20,42	0,06	0,06		
144	Салат с маслом	100	1,13	6,10	6,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,41	0,06	20,42	0,06	0,06		
145	Салат с маслом	100	1,13	6,10	6,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,41	0,06	20,42	0,06	0,06		
146	Салат с маслом	100	1,13	6,10	6,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,41	0,06	20,42	0,06	0,06		
147	Салат с маслом	100	1,13	6,10	6,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,41	0,06	20,42	0,06	0,06		
148	Салат с маслом	100	1,13	6,10	6,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,41	0,06	20,42	0,06	0,06		
149	Салат с маслом	100	1,13	6,10	6,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,41	0,06	20,42	0,06	0,06		
150	Салат с маслом	100	1,13	6,10	6,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,41	0,06	20,42	0,06	0,06		
151	Салат с маслом	100	1,13	6,10	6,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,41	0,06	20,42	0,06	0,06		
152	Салат с маслом	100	1,13	6,10	6,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,41	0,06	20,42	0,06	0,06		
153	Салат с маслом	100	1,13	6,10	6,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,41	0,06	20,42	0,06	0,06		
154	Салат с маслом	100	1,13	6,10	6,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,41	0,06	20,42	0,06	0,06		
155	Салат с маслом	100	1,13	6,10	6,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,41	0,06	20,42	0,06	0,06		
156	Салат с маслом	100	1,13	6,10	6,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,41	0,06	20,42	0,06	0,06		
157	Салат с маслом	100	1,13	6,10	6,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,41	0,06	20,42	0,06	0,06		
158	Салат с маслом	100	1,13	6,10	6,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,41	0,06	20,42	0,06	0,06		
159	Салат с маслом	100	1,13	6,10	6,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,41	0,06	20,42	0,06	0,06		
160	Салат с маслом	100	1,13	6,10	6,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,41	0,06	20,42	0,06	0,06		
161	Салат с маслом	100	1,13	6,10	6,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,41	0,06	20,42	0,06	0,06		
162	Салат с маслом	100	1,13	6,10	6,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,41	0,06	20,42	0,06	0,06		
163	Салат с маслом	100	1,13	6,10	6,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,41	0,06	20,42	0,06	0,06		
164	Салат с маслом	100	1,13	6,10	6,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,41	0,06	20,42	0,06	0,06		
165	Салат с маслом	100	1,13	6,10	6,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,41	0,06	20,42	0,06	0,06		
166	Салат с маслом	100	1,13	6,10	6,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,41	0,06	20,42	0,06	0,06		
167	Салат с маслом	100	1,13	6,10	6,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,41	0,06	20,42	0,06	0,06		
168	Салат с маслом	100	1,13	6,10	6,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,41	0,06	20,42	0,06	0,06		
169	Салат с маслом	100	1,13	6,10	6,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,41	0,06	20,42	0,06	0,06		
170	Салат с маслом	100	1,13	6,10	6,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,41	0,06	20,42	0,06	0,06		
171	Салат с маслом	100	1,13	6,10	6,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,41	0,06	20,42	0,06	0,06		
172	Салат с маслом	100	1,13	6,10	6,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,41	0,06	20,42	0,06	0,06		
173	Салат с маслом	100	1,13	6,10	6,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,41	0,06	20,42	0,06	0,06		
174	Салат с маслом	100	1,13	6,10	6,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,41	0,06	20,42	0,06	0,06		
175	Салат с маслом	100	1,13	6,10	6,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,41	0,06	20,42	0,06	0,06		
176	Салат с маслом	100	1,13	6,10	6,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,41	0,06	20,42	0,06	0,06		
177	Салат с маслом	100	1,13	6,10	6,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,41	0,06	20,42	0,06	0,06		
178	Салат с маслом	100	1,13	6,10	6,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,41	0,06	20,42	0,06	0,06		
179	Салат с маслом	100	1,13	6,10	6,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,41	0,06	20,42	0,06	0,06		
180	Салат с маслом	100	1,13	6,10	6,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,41	0,06	20,42	0,06	0,06		
181	Салат с маслом	100	1,13	6,10	6,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,41	0,06	20,42	0,06	0,06		
182	Салат с маслом	100	1,13	6,10	6,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,41	0,06	20,42	0,06	0,06		
183	Салат с маслом	100	1,13	6,10	6,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,41	0,06					

• **Для обеспечения биологической ценности в питании детей рекомендуется использовать:**

- продукты повышенной пищевой ценности, в т.ч. обогащенные продукты (макро-микронутриентами, витаминами, пищевыми волокнами и биологически активными веществами);
- пищевые продукты с ограниченным содержанием жира, сахара и соли.

Организация питания обучающихся в общеобразовательных организациях

- Разрабатываемое для обучающихся 1 - 4 классов меню должно отвечать следующим рекомендациям:

Энергетическая ценность школьного завтрака должна составлять 400 - 550 ккал (20 - 25% от суточной калорийности), обеда - 600 - 750 ккал (30 - 35%).

Организация питания обучающихся в общеобразовательных организациях

- Информация о питании детей, в том числе меню, доводится до родителей и детей любым доступным способом (размещается в обеденном зале, на доске (стенде) информации, на сайте общеобразовательной организации и т.п.).



Обеспечение контроля качества и организации питания обучающихся

- Независимо от организационных правовых форм, юридические лица и индивидуальные предприниматели, деятельность которых связана с организацией и (или) обеспечением горячего питания обучающихся обеспечивают реализацию мероприятий, направленных на охрану здоровья обучающихся, в том числе:
 - соблюдение требований качества и безопасности, сроков годности, поступающих на пищеблок продовольственного сырья и пищевых продуктов;
 - проведение производственного контроля, основанного на принципах ХАССП;
 - проведение лабораторного контроля качества и безопасности готовой продукции в соответствии с рекомендуемой номенклатурой, объемом и периодичностью проведения лабораторных и инструментальных исследований.

Обеспечение контроля качества и организации питания обучающихся

- Общеобразовательная организация разъясняет принципы здорового питания и правила личной гигиены обучающимся.
- Наглядными формами прививания навыков здорового питания могут быть плакаты, иллюстрированные лозунги в столовой, буфете, в "уголке здоровья" и т.п.
- Организаторы питания должны участвовать в решении вопросов качественного и здорового питания обучающихся, при организации пропаганды основ здорового питания необходимо взаимодействовать с общешкольным родительским комитетом и общественными организациями.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

