

Рассмотрено  
на Управляющем Совете  
Протокол № 5 от 26.01 2021 г.



**ПОЛОЖЕНИЕ**  
об организации рационального питания детей и подростков в  
МБОУ «Мешковская СОШ»

**1.**  
**Общие положения**

1.1. Настоящее Положение устанавливает порядок организации рационального питания детей и подростков в МБОУ «Мешковская СОШ», определяет основные организационные принципы, принципы формирования рационов питания.

1.2. Основными задачами при организации питания детей и подростков в МБОУ «Мешковская СОШ», являются:

- а) сбалансированность и максимальное разнообразие рациона питания по всем пищевым факторам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, витамины, минеральные соли и микроэлементы, а также минорные компоненты пищи (флавоноиды, нуклеотиды и др.);
- б) соответствие энергетической ценности суточных рационов питания энерготратам обучающихся;
- в) оптимальный режим питания;
- г) обеспечение в процессе технологической и кулинарной обработки продуктов питания их высоких вкусовых качеств и сохранения исходной пищевой ценности;
- д) учет индивидуальных особенностей обучающихся (потребность в диетическом питании, пищевая аллергия и прочее);
- е) обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания, включая соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд;
- ж) гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании;
- з) пропаганда принципов здорового и полноценного питания;
- и) соответствие сырья и продуктов, используемых в питании обучающихся, 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 2.3/2.4.3590-20, СП 2.4.3648-20

1.3. Настоящее Положение разработано на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 утверждены санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32 утверждены санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

1.4. Положение определяет принципы и методику формирования рационов питания и ассортимента пищевых продуктов, предназначенных для организации рационального питания обучающихся в МБОУ «Мешковская СОШ», 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 обучающихся в МБОУ «Мешковская СОШ»**

Питание детей, обучающихся по основным общеобразовательным программам в МБОУ «Мешковская СОШ» организуется непосредственно указанными организациями и предусматривает в обязательном порядке наличие горячего питания с учетом норм обеспечения питанием детей в организованных детских коллективах, установленных в соответствии с законодательством Российской Федерации.

2.1. Для обучающихся МБОУ «Мешковская СОШ» необходимо организовывать 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.

Обучающиеся по образовательным программам общего образования в МБОУ «Мешковская СОШ» обеспечиваются не менее одного раза в день бесплатным горячим питанием, предусматривающим наличие горячего блюда, не считая горячего напитка, за счет бюджетных ассигнований местного, областного, федерального бюджета.

Для обучающихся, получающих образование на дому, необходимо организовать питание в виде сухого пайка, исходя из фактической стоимости горячего завтрака и обеда в МБОУ «Мешковская СОШ».

Дети, имеющие статус ОВЗ (ограниченными возможностями здоровья), обеспечиваются бесплатным двухразовым питанием.

Школьники, имеющие статус обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, получающие образование на дому, должны обеспечиваться сухим пайком на сумму фактически сложившейся стоимости двухразового горячего питания в МБОУ «Мешковская СОШ»

2.2 Льготное питание детей из многодетных семей в период дистанционного обучения предоставляется в виде сухого пайка и выдается на основании приказа руководителя МБОУ «Мешковская СОШ»

Льготное питание обучающемуся из многодетной семьи, в том числе в виде сухого пайка, предоставляется исходя из норматива расходов на питание, определенного в Социальном кодексе Белгородской области.

Обучающиеся из многодетных семей, получающие образование на дому в соответствии с медицинским заключением, не посещающие занятия по уважительной причине в силу сложившихся объективных обстоятельств, подтвержденных документально, и получающие образование дистанционно, обеспечиваются сухим пайком на весь период указанного обучения в соответствии с приказом МБОУ «Мешковская СОШ».

Обучающиеся из многодетных семей получают бесплатное двухразовое питание за счёт выплат из областного бюджета Белгородской области, а также из бюджета Шебекинского городского округа.

2.3. В случае пропуска занятий детьми из многодетных семей компенсация (сухой паек) не выдается.

Дети, имеющие статус ОВЗ (ограниченными возможностями здоровья), обучающиеся на дому, не посещающие МБОУ «Мешковская СОШ», получают сухой паёк на сумму завтрака и обеда.

2.4. Выдача сухого пайка осуществляется продуктами, рекомендуемыми санитарно-эпидемиологическими правилами и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», за исключением скоропортящихся продуктов, а также пищевых продуктов, блюд и кулинарных изделий, указанных в приложении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20

2.5. Режим работы школьной столовой должен соответствовать режиму работы МБОУ «Мешковская СОШ». Интервалы между приемами пищи обучающихся МБОУ «Мешковская СОШ» рекомендуется составлять не менее 2-3 часов и не более 3,5-4 часов.

Отпуск горячего питания обучающимся необходимо организовывать по классам (группам) на переменах, продолжительностью не менее 20 минут, в соответствии с режимом учебных занятий. За каждым классом в столовой должны быть закреплены определенные обеденные столы.

2.6. Для обеспечения обучающихся здоровым питанием, составными частями которого являются оптимальная количественная и качественная структура питания, гарантированная безопасность, физиологически технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, физиологически обоснованный режим питания, следует разрабатывать рацион питания.

Для обеспечения здоровым питанием всех обучающихся образовательного учреждения необходимо составление примерного меню на период не менее двух недель (10 - 14 дней) в соответствии с формой, СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

2.7. Ответственность за организацию качественного питания в МБОУ «Мешковская СОШ» возлагается непосредственно на директора.

Директор МБОУ «Мешковская СОШ» назначает приказом ответственного организатора школьного питания из числа работников МБОУ «Мешковская СОШ» с определением ему функциональных и ответственного за осуществление контроля качества в МБОУ «Мешковская СОШ» продовольственной продукции.

Координацию деятельности общеобразовательных по организации питания обучающихся и контроль за ими законодательства РФ в сфере организации питания МБОУ «Мешковская СОШ» осуществляет МКУ образования Шебекинского городского округа» совместно с администрацией Шебекинского городского округа.

2.8. Администрация МБОУ «Мешковская СОШ» совместно с Управляющим советом на бесплатной основе обязана организовывать горячее питание для обучающихся.

При организации питания детей МБОУ «Мешковская СОШ» обязаны учитывать представляемые по инициативе родителей (законных представителей) сведения о состоянии здоровья ребенка, в том числе об установлении, изменении, уточнении и (или) о снятии диагноза заболевания либо об изменении иных сведений о состоянии его здоровья, по медицинским показаниям организовать диетическое питание.

При постановке ребенка на индивидуальное питание в организованном детском коллективе родителю ребенка (законному представителю) необходимо обратиться к директору МБОУ «Мешковская СОШ» с заявлением (обращением или иной принятой в организации формой) о необходимости создания ребенку специальных (индивидуальных) условий в организации питания по состоянию здоровья, представив документы, подтверждающие наличие у ребенка заболевания, требующего индивидуального подхода в организации питания.

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

Директору МБОУ «Мешковская СОШ» рекомендуется проинформировать классного руководителя и работников столовой о наличии в классе детей с заболеваниями - сахарный диабет, целиакия, фенилкетонурия, муковисцидоз, пищевая аллергия; особенностях организации питания детей, мерах профилактики ухудшения здоровья и мерах первой помощи. О детях с сахарным диабетом рекомендуется дополнительно проинформировать учителя физической культуры, проинструктировать его о симптомах гипогликемии, мерах первой помощи и профилактики.

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

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

Планируемое (на цикл) и фактическое (на день) меню, вместе с технологическими картами и продуктами размещается на сайте школы.

2.9. К обслуживанию горячим питанием школьников 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 - предприятия общественного питания).

2.10. В МБОУ «Мешковская СОШ» предусмотреть централизованное обеспечение питьевой водой, отвечающей гигиеническим требованиям, предъявляемым к качеству воды централизованных систем питьевого водоснабжения.

Питьевой режим в МБОУ «Мешковская СОШ» рекомендуется организовывать в следующих формах: стационарные питьевые фонтанчики; вода, расфасованная в ёмкости.

2.11. Должен быть обеспечен свободный доступ обучающихся к питьевой воде в течение всего времени их пребывания в МБОУ «Мешковская СОШ»

2.12. 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.

2.13. Бутилированная вода, поставляемая в МБОУ «Мешковская СОШ», должна иметь документы, подтверждающие ее происхождение, качество и безопасность.

2.14. К поставке продовольственных товаров для организации питания в МБОУ «Мешковская СОШ» допускаются в первую очередь непосредственные товаропроизводители.

2.15. Организация питания в МБОУ «Мешковская СОШ» может осуществляться с помощью индустриальных способов производства питания и производства кулинарной продукции непосредственно на пищеблоке МБОУ «Мешковская СОШ» в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями.

2.16. МБОУ «Мешковская СОШ» самостоятельно осуществляющие производство и реализацию продукции школьного питания, организуют 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 детей и подростков испытательной (санитарно-пищевой) лабораторией, а также при наличии укомплектованности

2.17. Проверка качества пищи, соблюдение рецептур и технологических режимов осуществляется бракеражной комиссией (назначается приказом по МБОУ «Мешковская СОШ»), в состав которой входят медицинский работник Мешковского ФАП, шеф-повар, председатель ПК, представитель родительской общественности.

Общественной комиссии по питанию рекомендуется принимать участие в контроле организации питания в МБОУ «Мешковская СОШ» по согласованию с администрацией МБОУ «Мешковская СОШ».

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 МБОУ «Мешковская

СОШ», а также соблюдение условий договоров и контрактов в части требований к безопасности продукции, услуг.

Применительно к МБОУ «Мешковская СОШ» возможны следующие основные направления производственного контроля за организацией питания в школе:

- контроль за формированием рациона питания, приемом пищи;
- входной производственный контроль, включая документальный производственный контроль, бракераж, замеры  $t^{\circ}$  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  $t^{\circ}$  в тепловом оборудовании, температуры в толще приготавливаемых кулинарных изделий;

- контроль за санитарным содержанием и санитарной обработкой предметов производственного окружения (в т.ч. инструментальные замеры  $t^{\circ}$ ; 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  $t^{\circ}$  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 в МБОУ «Мешковская СОШ» должен осуществляться 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 МБОУ «Мешковская СОШ», 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, должна сохраняться в организации общественного питания МБОУ «Мешковская СОШ» 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, должны соответствовать гигиеническим требованиям, предъявляемым к продовольственному сырью и пищевым продуктам, и сопровождаться 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 приготовляемых блюд на соответствие их гигиеническим требованиям, предъявляемым к пищевым продуктам, а также для подтверждения безопасности контактирующих с пищевыми продуктами предметов производственного окружения должны проводиться лабораторные и инструментальные исследования. Порядок и объем проводимых лабораторных и инструментальных исследований устанавливаются юридическим лицом, обеспечивающим и (или) организующим питание, независимо от форм собственности, профиля производства, в соответствии с рекомендуемой номенклатурой, объемом и периодичностью проведения лабораторных и инструментальных исследований.

В организациях общественного питания МБОУ «Мешковская СОШ» должны соблюдаться сроки годности и условия хранения пищевых продуктов, установленные изготовителем и указанные в документах, подтверждающих происхождение, качество и безопасность продуктов.

2.18. Питание в МБОУ «Мешковская СОШ» может быть организовано за счет средств бюджетов различных уровней, внебюджетных средств, в том числе за счет средств родителей (законных представителей) обучающихся.

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

2.19. Контроль за посещением школьной столовой и учетом количества фактически отпущенных завтраков, обедов возлагается на ответственного организатора школьного питания, определенного МБОУ «Мешковская СОШ» по приказу. Заявка на количество питающихся школьников предоставляется дежурным учителем накануне до 15 часов и уточняется в день питания не позднее 2-го урока.

2.20. Определенный в установленном порядке организатор школьного питания МБОУ «Мешковская СОШ» ведет ежедневный учет обучающихся, получающих бесплатное питание в МБОУ «Мешковская СОШ», по классам. Для правильности и своевременности расчетов с предприятиями общественного питания организатор школьного питания МБОУ «Мешковская СОШ» не позднее 5 дней по окончании месяца совместно с шеф-поварами готовит утвержденный директором МБОУ «Мешковская СОШ» организации отчет о фактически отпущенном питании для передачи в отдел учёта и отчётности МКУ «Управление образования Шебекинского городского округа».

2.21. Классные руководители МБОУ «Мешковская СОШ» сопровождают детей в столовую и несут ответственность за отпуск питания обучающимся согласно утвержденному списку.

2.22. Администрация МБОУ «Мешковская СОШ» несет ответственность за организацию питания обучающихся, организует в столовой школы дежурство учителей и обучающихся старше 14 лет, с согласия их родителей (законных представителей).

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

2.23. Проверка качества пищи, соблюдение рецептур и технологических режимов осуществляется бракеражной комиссией, в состав которой входят медицинский работник Мешковского ФАП, шеф-повар, организатор школьного питания (дежурный учитель). Комиссии по питанию рекомендуется принимать участие в контроле организации питания в МБОУ «Мешковская СОШ» по согласованию с администрацией МБОУ «Мешковская СОШ».

2.24. Ежегодный всероссийский мониторинг организации школьного питания рекомендуется осуществлять 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 школьного пищеблока требованиям санитарно-эпидемиологических правил и нормативов, а также применение современных технологий организации питания;
- д) ценообразование, стоимость питания в школе, дотации на питание обучающимся из средств бюджетов разных уровней;
- е) изучение общественного мнения об организации питания в школе;
- ж) система электронных безналичных расчетов при оплате питания обучающихся;
- з) пропаганда здорового питания в школе;
- и) осуществление контроля за качеством и безопасностью производимой продукции;
- к) реализация региональных и муниципальных программ по совершенствованию организации питания в школе;
- л) подготовка, переподготовка и повышение квалификации кадров в сфере организации питания.

2.25. При организации питания детей МБОУ «Мешковская СОШ» обязаны:

- а) размещать на своем официальном сайте в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» информацию об условиях организации питания детей, в том числе ежедневное меню;
- б) соблюдать нормы обеспечения питанием детей в организованных детских коллективах, а также санитарно-эпидемиологические требования к организации питания детей в организованных детских коллективах, к поставляемым пищевым продуктам для питания детей, их хранению.



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

3.1. Примерное двухнедельное меню с учетом сезонности и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам обучающихся, разрабатывается МКУ «Управление образования Шебекинского городского округа» или МБОУ «Мешковская СОШ» по согласованию с территориальным органом Управления Роспотребнадзора по Белгородской области в Шебекинском районе.

Основу меню составляет рекомендуемый среднесуточный набор продуктов питания. При включении в рацион питания блюд и кулинарных изделий принимается во внимание их потенциальная эпидемиологическая опасность с учетом фактического оснащения пищеблоков торгово-технологическим оборудованием и организации доставки готовой продукции и транспортного обеспечения.

3.2. Примерное двухнедельное меню и перечень буфетной продукции подлежат обязательному согласованию с органами Роспотребнадзора.

3.3. Для обеспечения здоровым питанием всех обучающихся МБОУ «Мешковская СОШ» необходимо составление примерного 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 ценностиготавливаемых блюд

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

3.4. Меню для МБОУ «Мешковская СОШ» рекомендуется разрабатывать на основе утвержденных наборов (рационов) питания, обеспечивающих удовлетворение потребностей обучающихся и воспитанников в основных пищевых веществах и энергетической ценности пищевых веществ с учетом длительности их пребывания в МБОУ «Мешковская СОШ» и учебной нагрузки.

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

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

- 3.7. При разработке примерного меню учитывают продолжительность пребывания обучающихся в МБОУ «Мешковская СОШ», возрастную категорию и физические нагрузки обучающихся.
- 3.8. Примерное меню должно содержать информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде. Обязательно приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборниками рецептур. Наименование блюд и кулинарных изделий, указываемых в примерном меню, должны соответствовать их наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептур.
- 3.9. При разработке меню для питания обучающихся предпочтение следует отдавать свежеприготовленным блюдам, не подвергавшимся повторной термической обработке, включая разогрев замороженных блюд.
- 3.10. В примерном меню не допускается повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или последующие 2-3 дня.

Не допускается повторение в рационах одних и тех же блюд или кулинарных изделий в смежные дни. В смежные дни следует избегать использования блюд, приготавливаемых из одного и того же сырья (каши и гарниры из одного и того же вида круп, макаронные изделия в разных блюдах).

В различных приемах пищи в один день не допускается повторение одних и тех же блюд. При наличии первых блюд, содержащих крупу и картофель, гарнир ко второму блюду не должен приготавливаться из этих же продуктов.

- 3.11. Ежедневно, на основе типового двухнедельного рациона питания, с учетом фактического наличия продуктов, формируется однодневное меню на предстоящий день, которое утверждается руководителем общеобразовательной организации.
- 3.12. Ежедневно в обеденном зале вывешивают утвержденное руководителем МБОУ «Мешковская СОШ» 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 обучающихся в МБОУ «Мешковская СОШ».**

4.1. При формировании рационов питания детей и подростков должны соблюдаться следующие принципы рационального, сбалансированного питания:

- удовлетворение потребности детей в пищевых веществах и энергии, в том числе в макронутриентах (белки, жиры, углеводы) и микронутриентах (витамины, микроэлементы и др.) в соответствии с возрастными физиологическими потребностями;
- сбалансированность рациона по основным пищевым веществам (белкам, жирам и углеводам);
- максимальное разнообразие рациона, которое достигается путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки продуктов;

- адекватная технологическая (кулинарная) обработка продуктов, обеспечивающая высокие вкусовые качества кулинарной продукции и сохранность пищевой ценности всех продуктов;
- разработка на каждое блюдо по меню технологических карт с наименованием блюда, выходом продукции в готовом виде, с раскладкой продуктов в брутто и нетто, химическим составом и калорийностью, описанием технологического процесса. Замена блюд возможна на равноценные по пищевой и энергетической ценности в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов (таблица 2).

Таблица 2. Таблица замены продуктов по белкам и углеводам

Наименование продуктов	Количество (нетто, г)	Химический состав			Добавить к суточному рациону или исключить
		белки,г	жиры, г	углеводы , г	
Замена хлеба i		(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	НО	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	-	

4.2. Обучающихся МБОУ «Мешковская СОШ» рекомендуется обеспечивать 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.

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 (таблица3)

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 обучающихся двух возрастных групп	
	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше
Белки (г)	77	90
Жиры (г)	79	92
Углеводы (г)	335	383
Энергетическая ценность(ккал)	2350	2713
Витамин В1 (мг)	1,2	1,4
Витамин В2 (мг)	1,4	1,6
Витамин С (мг)	60	70
Витамин А (мг рет. экв)	0,7	0,9
Витамин Е (мг ток. экв)	10	12
Кальций (мг)	1100	1200
Фосфор (мг)	1650	1800
Магний (мг)	250	300
Железо (мг)	12	17
Цинк (мг)	10	14
Йод (мг)	0,1	0,12

4.3. Ассортимент пищевых продуктов, составляющих основу питания обучающихся МБОУ «Мешковская СОШ», рекомендуется составлять в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20, СП 2.4.3648-20

При организации питания обучающихся МБОУ «Мешковская СОШ» 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 4. Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов для обучающихся МБОУ «Мешковская СОШ»

	Количество продуктов в зависимости от возраста обучающихся			
--	--	--	--	--

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 поваренная йодированная пищевая	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.

4.4. В примерном меню должно учитываться рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи. При двухразовом питании распределение калорийности по приемам пищи в процентном отношении следует составлять: завтрак - 25%, обед - 35%,

4.5. 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.

4.6. Ежедневно в рационах 2 - 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.

4.7. При организации питания обучающихся МБОУ «Мешковская СОШ» рекомендуется обеспечивать потребление обучающимися пищевых веществ, энергетическая ценность которых составляет от 60 до 100% от установленной суточной потребности в указанных веществах .

от времени пребывания в МБОУ «Мешковская СОШ».

- 4.8. Завтрак обязательно должен содержать горячее блюдо - творожное, яичное, крупяное (молочно - крупяное), мясное, рыбное. В завтрак широко используются молочные каши, в том числе с овощами и фруктами, разнообразные пудинги и запеканки.
- 4.9. 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 детям свежие фрукты.
- 4.10. Гигиенические показатели пищевой ценности продовольственного сырья и пищевых продуктов, используемых в питании детей и подростков, должны соответствовать Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам.
- 4.11. Горячие блюда (супы, соусы, напитки) при раздаче должны иметь температуру не ниже  $75^{\circ}\text{C}$ , вторые блюда и гарниры - не ниже  $65^{\circ}\text{C}$ , холодные супы, напитки - не выше  $14^{\circ}\text{C}$ .

Согласно нормам СанПиН, каждый обучающийся МБОУ «Мешковская СОШ» должен получать в школе 60 - 85% необходимых пищевых веществ.

- 4.12. Для обеспечения физиологической потребности в витаминах допускается проведение дополнительного обогащения рационов питания микронутриентами, включающими в себя витамины и минеральные соли.
- 4.13. 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.
- 4.14. Витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом).

Подогрев витаминизированной пищи не допускается.

Инстантные витаминные напитки готовят в соответствии с прилагаемыми инструкциями непосредственно перед раздачей.

- 4.15. 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 детей во время длительных экскурсий допускается ограниченно включать мучные кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье) в

индивидуальной упаковке. В походах в питании детей и подростков используют макаронные изделия, пищевые концентраты (готовые супы, каши, сухое молоко), консервированные продукты: тушеную говядину, свинину, сгущенное молоко, сливки и т.д. При организации питания в походах не используют скоропортящиеся продукты, в том числе в вакуумной упаковке.

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

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

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

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

5.7. Рекомендуется включать в рацион питания детей и подростков сыры твердых сортов с наименьшей жирностью (кроме сыров острых сортов), пластифицированные сырные массы, а также специализированные плавленные сыры для детского и диетического питания, при производстве которых не используются фосфаты.

5.8. Поскольку молоко относится к продуктам повышенной эпидемической опасности, к его получению и переработке предъявляются повышенные требования. В питании обучающихся 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 трансизомеров жирных кислот) могут использоваться в питании детей и подростков лишь ограниченно, в основном в составе булочных и мучных кондитерских изделий.
- 5.11. В питании обучающихся 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 детей и подростков жирных видов мяса. В питании детей 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 детей 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 обучающихся 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 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.).
- 5.16. В качестве красителей в составе пищевых продуктов в питании детей 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 детей 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 детей 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 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).

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 детей и подростков в МБОУ «Мешковская СОШ» не допускается использовать 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);
- закусочные консервы и маринованные овощи и фрукты (консервированные с добавлением уксуса);
- сыры острых сортов, костные и грибные бульоны, в т.ч. пищевые концентраты на их основе, пищевые концентраты на основе искусственных ароматизаторов);
- майонез;
- кофе натуральный, а также продукты, содержащие кофеин; другие стимуляторы, алкоголь;
- газированные напитки;
- мороженое и молочные продукты на основе растительных жиров;
- биологически активные добавки к пище (БАД): с тонизирующим действием (содержащие элеутерококк, женьшень, родиолу розовую или другие аналогичные компоненты), влияющие на рост тканей организма, а также продукты, вырабатываемые с использованием перечисленных добавок;
- продукты, содержащие гормоны, гормоноподобные вещества и антибиотики;
- жевательная резинка;
- кумыс и другие кисломолочные продукты с содержанием этанола (более 0,5%).

5.25. С учетом повышенной эпидемиологической опасности в питании детей и подростков в МБОУ «Мешковская СОШ» 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 рубленным яйцом;
- яйца и мясо водоплавающих птиц;
- яичницу-глазунью;
- грибы и продукты (кулинарные изделия), из них приготовленные;
- блюда из мяса, птицы, рыбы, не прошедших тепловую обработку;
- остатки пищи от предыдущего приема и пища, приготовленная накануне;
- карамель, в том числе леденцовая.

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

5.27. 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.