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. № 29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов»;

- Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3.2.1940-05 «Организация детского питания»;

- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.5.2409-08 от 23 июля 2008 г. № 45 «Санитарно-гигиенические требования к организации питания обучающихся 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 обучающихся, воспитанников», разработанные Институтом возрастной физиологии РАО в рамках реализации мероприятия «Организационно-аналитическое сопровождение мероприятий приоритетного национального проекта «Образование»;

- Методические рекомендации по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений, утвержденные приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации и Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 марта 2012 г. № 213н/178;

 - Постановление Правительства Белгородской области от 30 декабря 2013г. № 528-пп «Об утверждении государственной программы Белгородской области «Развитие образования Белгородской области на 2014-2020 годы».

1.4. Положение определяет основные организационные принципы питания обучающихся в МОУ «Тавровская СОШ», принципы и методику формирования рационов питания и ассортимента пищевых продуктов, предназначенных для организации рационального питания обучающихся в школе, 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 МОУ «Тавровская СОШ»**

Питание детей 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 обучающихся МОУ «Тавровская СОШ» организовано двухразовое горячее питание (завтрак и обед). При организации горячего питания используется в каждый прием пищи горячих блюд и кулинарных изделий, в том числе первых блюд и горячих напитков.

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

«Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья и дети-инвалиды с ограниченными возможностями здоровья обеспечиваются бесплатным двухразовым горячим питанием»;

«Детям-инвалидам, имеющим статус обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, получающим образование на дому, организовывается выдача сухих пайков в соответствии с СанПиН 2.4.2409-08.

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

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

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

Для обеспечения здоровым питанием всех обучающихся МОУ «Тавровская СОШ» составлено меню на период не менее двух недель (10-14 дней) в соответствии с формой, утвержденной СанПиН 2.4.5.2409-08.

2.4. В МОУ «Тавровская СОШ» предусмотрено централизованное обеспечение питьевой водой, отвечающей гигиеническим требованиям, предъявляемым к качеству воды централизованных систем питьевого водоснабжения.

Питьевой режим в школе организован в следующих формах: в каждом классе бутилированная вода, расфасованная в ёмкости.

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

2.6. Бутилированная вода, поставляемая в МОУ «Тавровская СОШ», имеет документы, подтверждающие ее происхождение, качество и безопасность.

 2.7. Организация питания обучающихся возлагается на МОУ «Тавровская СОШ». Ответственность за организацию качественного питания в школе возлагается на директора МОУ «Тавровская СОШ». Приказом назначается ответственный за организацию школьного питания с определением функциональных обязанностей, ответственный за осуществление контроля качества поступающей продукции.

 2.8. Администрация МОУ «Тавровская СОШ» совместно с Попечительским советом, родительскими комитетами и предприятиями общественного питания на платной и бесплатной основах организует горячее питание для обучающихся.

2.9. К поставке продовольственных товаров для организации питания в МОУ «Тавровская СОШ» допускаются в первую очередь непосредственные товаропроизводители.

2.10. Отпуск питания за наличный расчет организуется по классам в соответствии указанному количеству учащихся в талоне с печатью МОУ «Тавровская СОШ» и подписью классного руководителя. Заявка на количество питающихся школьников предоставляется классным руководителем до 17 часов. Оплата за питание на следующую неделю осуществляется накануне в пятницу, перерасчет за горячее питание осуществляется в последний день отчетного месяца. В случае не снятия ребенка с питания (родители вовремя не предупредили об отсутствии ребенка в школе) и на него было заказано и приготовлено питание, то оплатить расходы исполнителя (школьной столовой, межшкольного комбината питания) надо за этот день.

Контроль за посещением школьной столовой и учетом количества фактически отпущенных завтраков, обедов и полдников возлагается на ответственного организатора школьного питания, определенного образовательным учреждением по приказу.

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

2.12. Определенный в установленном порядке организатор школьного питания МОУ «Тавровская СОШ» ведет ежедневный учет обучающихся, получающих бесплатное питание в данном общеобразовательном учреждении, по классам. Для правильности и своевременности расчетов с поставщиками продукции организатор школьного питания школы не позднее 5 дней по окончании месяца готовит утвержденный директором школы отчет о фактически отпущенном питании и производит его сверку с классными руководителями МОУ «Тавровская СОШ», проводит работу по распространению талонов на горячее питание среди обучающихся всех классов.

2.13. Администрация МОУ «Тавровская СОШ» несет ответственность за организацию горячего питания обучающихся, организует в столовой школы дежурство дежурного администратора, дежурного учителя 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 преподавателя.

 2.14. Проверка качества пищи, соблюдение рецептур и технологических режимов осуществляется бракеражной комиссией, в состав которой входят медицинский работник МОУ «Тавровская СОШ», шеф-повар, заместитель директора, ответственный за организацию питания и социальный педагог. Классным родительским комитетам и другим общественным организациям рекомендуется принимать участие в контроле организации питания в общеобразовательном учреждении по согласованию с администрацией школы. Результаты проверки заносятся в бракеражный журнал.

 2.15. В случае отсутствия по болезни или другим причинам в МОУ «Тавровская СОШ» обучающихся из многодетных семей, питание которых оплачивается за счет средств областного бюджета, обучающимся выдается набор продуктов школьного питания в виде сухого пайка на сумму с учетом количества пропущенных дней.

 При отсутствии обучающихся в МОУ «Тавровская СОШ», питание которых оплачивается за счет средств муниципального бюджета, набор продуктов школьного питания в виде сухого пайка на сумму с учетом количества пропущенных дней может выдаваться по решению администрации Белгородского района.

 Выдача сухого пайка осуществляется продуктами, рекомендуемыми СанПиН 2.4.5.2409-08, за исключением скоропортящихся продуктов, а также пищевых продуктов, блюд и кулинарных изделий, указанных в приложении 7 СанПиН 2.4.5.2409-08.

 При выборе продуктов питания для выдачи их в качестве компенсации, опираются на ассортимент пищевых продуктов для организации дополнительного питания обучающихся, регламентированным требованиями п.6.31 (приложение 9 СанПиН 2.4.5.2409-08).

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

2.17. Ежегодный всероссийский мониторинг организации школьного питания осуществляется на основе анализа состояния питания обучающихся школы по следующим направлениям:

а) состояние здоровья обучающихся МОУ «Тавровская СОШ»;

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 школы двухразовым горячим питанием в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами;

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

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

е) изучение общественного мнения об организации питания в школе;

ж) пропаганда здорового питания в школе;

з) осуществление контроля за качеством и безопасностью производимой продукции;

и) реализация региональных и муниципальных программ по совершенствованию организации питания в школе;

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

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

3.1. Примерное двухнедельное меню с учетом сезонности и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам обучающихся, разрабатывается образовательным учреждением, обеспечивающим питание в образовательном учреждении, и согласовывается руководителем образовательного учреждения и территориального органа исполнительной власти, уполномоченного осуществлять государственный санитарно-эпидемиологический надзор.

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

3.2. Примерное двухнедельное меню подлежат обязательному согласованию с органами Роспотребнадзора.

3.3. Для обеспечения здоровым питанием всех обучающихся общеобразовательного учреждения 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 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  |  B  1 | C  |  A  |  E | Ca  | P  | Mg  |  Fe |
|  1  |  2  |  3  | 4  | 5 |  6  |  7  |  8  | 9  | 10  | 11 | 12  | 13 | 14  |  15 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

 3.4. Меню для общеобразовательного учреждения рекомендуется разрабатывать на основе утвержденных наборов (рационов) питания, обеспечивающих удовлетворение потребностей обучающихся и воспитанников разных возрастных групп в основных пищевых веществах и энергетической ценности пищевых веществ с учетом длительности их пребывания в общеобразовательном учреждения и учебной нагрузки.

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

3.6. При разработке примерного меню учитывают продолжительность пребывания обучающихся в общеобразовательном учреждении, возрастную категорию и физические нагрузки обучающихся.

3.7. Примерное меню должно содержать информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде. Обязательно приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд 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.

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

3.9. В примерном меню не допускается повторение одних и тех же блюд 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.

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

3.11. Ежедневно в обеденном зале вывешивают утвержденное руководителем общеобразовательного учреждения 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 общеобразовательном учреждении**

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 (по белкам и углеводам)  |
| Хлеб пшеничный  |  100  |  7,6  |  0,9  |  49,7  |  |
| Хлеб ржаной простой  |  150  |  8,3  |  1,5  |  48,1  |  |
| Мука пшеничная 1 сорт |  70  |  7,4  |  0,8  |  48,2  |  |
| Макароны, вермишель  |  70  |  7,5  |  0,9  |  48,7  |  |
| Крупа манная  |  70  |  7,9  |  0,5  |  50,1  |  |
|  Замена картофеля (по углеводам)  |
| Картофель  |  100  |  2,0  |  0,4  |  17,3  |  |
| Свекла  |  190  |  2,9  |  -  |  17,3  |  |
| Морковь  |  240  |  3,1  |  0,2  |  17,0  |  |
| Капуста белокочанная  |  370  |  6,7  |  0,4  |  17,4  |  |
| Макароны, вермишель  |  25  |  2,7  |  0,3  |  17,4  |  |
| Крупа манная  |  25  |  2,8  |  0,2  |  17,9  |  |
| Хлеб пшеничный  |  35  |  2,7  |  0,3  |  17,4  |  |
| Хлеб ржаной простой  |  55  |  3,1  |  0,6  |  17,6  |  |
|  Замена свежих яблок (по углеводам)  |
| Яблоки свежие  |  100  |  0,4  |  -  |  9,8  |  |
| Яблоки сушеные  |  15  |  0,5  |  -  |  9,7  |  |
| Курага (без косточек) |  15  |  0,8  |  -  |  8,3  |  |
| Чернослив  |  15  |  0,3  |  -  |  8,7  |  |
|  Замена молока (по белку)  |
| Молоко  |  100  |  2,8  |  3,2  |  4,7  |  |
| Творог полужирный  |  20  |  3,3  |  1,8  |  0,3  |  |
| Творог жирный  |  20  |  2,8  |  3,6  |  0,6  |  |
| Сыр  |  10  |  2,7  |  2,7  |  -  |  |
| Говядина (1 кат.)  |  15  |  2,8  |  2,1  |  -  |  |
| Говядина (2 кат.)  |  15  |  3,0  |  1,2  |  -  |  |
| Рыба (филе трески)  |  20  |  3,2  |  0,1  |  -  |  |
|  Замена мяса (по белку)  |
| Говядина (1 кат.)  |  100  |  18,6  |  14,0  |  |  |
| Говядина (2 кат.)  |  90  |  18,0  |  7,5  |  |  Масло +6 г |
| Творог полужирный  |  110  |  18,3  |  9,9  |  |  Масло +4 г |
| Творог жирный  |  130  |  18,2  |  23,4  |  3,7  |  Масло -9 г |
| Рыба (филе трески)  |  120  |  19,2  |  0,7  |  -  | Масло +13 г |
| Яйцо  |  145  |  18,4  |  16,7  |  1,0  |  |
|  Замена рыбы (по белку)  |
| Рыба (филе трески)  |  100  |  16,0  |  0,6  |  1,3  |  |
| Говядина 1 кат.  |  85  |  15,8  |  11,9  |  -  | Масло -11 г |
| Говядина 2 кат.  |  80  |  16,0  |  6,6  |  -  |  Масло -6 г |
| Творог полужирный  |  100  |  16,7  |  9,0  |  1,3  |  Масло -8 г |
| Творог жирный  |  115  |  16,1  |  20,7  |  3,3  | Масло -20 г |
| Яйцо  |  125  |  15,9  |  14,4  |  0,9  | Масло -13 г |
|  Замена творога  |
| Творог полужирный  |  100  |  16,7  |  9,0  |  1,3  |  |
| Говядина 1 кат,  |  90  |  16,7  |  12,6  |  -  |  Масло -3 г |
| Говядина 2 кат.  |  85  |  17,0  |  7,5  |  -  |  |
| Рыба (филе трески)  |  100  |  16,0  |  0,6  |  -  |  Масло +9 г |
| Яйцо  |  130  |  16,5  |  15,0  |  0,9  |  Масло -5 г |
|  Замена яйца (по белку)  |
| Яйцо 1 шт.  |  40  |  5,1  |  4,6  |  0,3  |  |
| Творог полужирный  |  30  |  5,0  |  2,7  |  0,4  |  |
| Творог жирный  |  35  |  4,9  |  6,3  |  1,0  |  |
| Сыр  |  20  |  5,4  |  5,5  |  -  |  |
| Говядина 1 кат.  |  30  |  5,6  |  4,2  |  -  |  |
| Говядина 2 кат.  |  25  |  5,0  |  2,1  |  -  |  |
| Рыба (филе трески)  |  35  |  5,6  |  0,7  |  -  |  |

4.2. Обучающихся общеобразовательного учреждения 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 для соответствующих общеобразовательных учреждений.

4.3. Рационы питания детей и подростков различаются по качественному и количественному составу в зависимости от возраста детей и подростков и формируются отдельно для младшего, среднего и старшего школьного возраста в соответствии с Нормами физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп населения (таблица 3).

**Таблица 3. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей и подростков разного возраста**

|  |  |
| --- | --- |
| Название пищевых веществ  | Усредненная потребность в пищевых веществах для 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 B1 (мг) | 1,2 | 1,4 |
| Витамин B2 (мг) | 1,4 | 1,6 |
| Витамин C (мг) | 60 | 70 |
| Витамин A (мг рет. экв) | 0,7 | 0,9 |
|  Витамин E (мг ток. экв)  | 10 | 12 |
| Кальций (мг) | 1100 | 1200 |
| Фосфор (мг) | 1650 | 1800 |
| Магний (мг) | 250 | 300 |
| Железо (мг) | 12 | 17 |
| Цинк (мг) | 10 | 14 |
| Йод (мг) | 0,1 | 0,12 |

4.4. Ассортимент пищевых продуктов, составляющих основу питания обучающихся общеобразовательных учреждений, рекомендуется составлять в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.5.2409-08.

4.5. При организации питания обучающихся общеобразовательных учреждений 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 обучающихся общеобразовательных учреждений**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование продуктов | Количество продуктов в зависимостиот возраста обучающихся |
| в г, мл, брутто | в г, мл, нетто |
| 7 – 10 лет | 11-18 лет | 7 - 10 лет | 11-18 лет |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 80 | 120 | 80 | 120 |
| Хлеб пшеничный | 150 | 200 | 150 | 200 |
| Мука пшеничная | 15 | 20 | 15 | 20 |
| Крупы, бобовые | 45 | 50 | 45 | 50 |
| Макаронные изделия | 15 | 20 | 15 | 20 |
| Картофель | 250\* | 250\* | 188 | 188 |
| Овощи свежие, зелень | 350 | 400 | 280\*\* | 320\*\* |
| Фрукты (плоды) свежие | 200 | 200 | 185\*\* | 185\*\* |
| Фрукты сухие, в т.ч. шиповник | 15 | 20 | 15 | 20 |
| Соки плодоовощные, напитки витаминизированные | 200 | 200 | 200 | 200 |
| Мясо 1 категории | 77 (95) | 86 (105) | 70 | 78 |
| Цыплята (куры) 1 категории | 40 (51) | 60 (76) | 35 | 53 |
| Рыба-филе | 60 | 80 | 58 | 77 |
| Колбасные изделия | 15 | 20 | 14,7 | 19,6 |
| Молоко (2,5% и 3,2 % жирности) | 300 | 300 | 300 | 300 |
| Кисломолочные продукты(2,5% и 3,2 % жирности) | 150 | 180 | 150 | 180 |
| Творог (не более 9% жирности) | 50 | 60 | 50 | 60 |
| Сыр | 10 | 12 | 9,8 | 11,8 |
| Сметана (не более 15% жирн.) | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Масло сливочное | 30 | 35 | 30 | 35 |
| Масло растительное | 15 | 18 | 15 | 18 |
| Яйцо диетическое | 1 шт. | 1 шт. | 40 | 40 |
| Сахар \*\*\* | 40 | 45 | 40 | 45 |
| Кондитерские изделия | 10 | 15 | 10 | 15 |
| Чай | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 |
| Какао | 1,2 | 1,2 | 1,2 | 1,2 |
| Дрожжи хлебопекарные | 1 | 2 | 1 | 2 |
| Соль | 5 | 7 | 5 | 7 |

Примечание: \* Масса брутто приводится для нормы отходов 25%.

\*\* Масса нетто является средней величиной, которая может меняться в зависимости от исходного вида овощей и фруктов и сезона года. При формировании меню целесообразно обеспечивать выполнение натуральных норм питания в соответствии с данными, приведенными в столбце нетто.

\*\*\* В том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования продуктов промышленного выпуска, содержащих сахар (сгущенное молоко, кисели и др.) выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемом готовом продукте.

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

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 включается 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 обучающихся общеобразовательных учреждений рекомендуется обеспечивать потребление обучающимися пищевых веществ, энергетическая ценность которых составляет от 60 до 100% от установленной суточной потребности в указанных веществах (в зависимости от времени пребывания в образовательных учреждениях).

4.10. Завтрак обязательно должен содержать горячее блюдо - творожное, яичное, крупяное (молочно - крупяное), мясное, рыбное. В завтрак широко используются молочные каши, в том числе с овощами и фруктами, разнообразные пудинги и запеканки.

4.11. Обед должен включать закуску, первое, второе (основное горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы) и сладкое блюдо. В качестве закуски следует использовать салат из огурцов, помидоров, свежей или квашеной капусты, моркови, 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.

4.12. В полдник рекомендуется включать в меню напиток (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 детей и подростков, должны соответствовать Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.3.2.1078-01 «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов».

4.14. Горячие блюда (супы, соусы, напитки) при раздаче должны иметь температуру не ниже 75 градусов С, вторые блюда и гарниры – не ниже 65 градусов С, холодные супы, напитки – не выше 14 градусов С.

Согласно нормам СанПиН, каждый обучающийся общеобразовательных учреждений 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 включать термизированные молочные продукты на основе йогуртов, стерилизованные молоко, сливки, молочные напитки, хлебобулочные изделия, фрукты, соки в индивидуальной упаковке.

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

5.6. В питании детей и подростков 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 детей и подростков сыры твердых сортов с наименьшей жирностью (кроме сыров острых сортов), пластифицированные сырные массы, а также специализированные плавленые сыры для детского и диетического питания, при производстве которых не используются фосфаты.

5.8. Поскольку молоко относится к продуктам повышенной эпидемической опасности, к его получению и переработке предъявляются повышенные требо­вания. В питании обучающихся в общеобразовательных школах 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 детей и подростков лишь ограниченно, в основном в составе булочных и мучных кондитерских изделий.

5.11. В питании детей и подростков 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 (птицы). В питании детей и подростков рекомендуется использовать менее жирное мясо: говядину I категории, мясную свинину, мясо птицы и т.п. Из субпродуктов допускается использовать только сердце, язык, печень.

5.13. В питании детей и подростков 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 детей и подростков 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 и подростков могут использоваться только фруктовые и овощные соки, пюре или порошки, какао, окрашенные витаминные препараты (в том числе каратиноиды, 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 коренья (петрушка, сельдерей, пастернак), лавровый лист, укроп, корица; в небольших количествах - душистый перец, мускатный орех или кардамон.

5.18. При производстве кулинарной продукции для детей и подростков 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 и подростков должна использоваться только йодированная соль. Целесообразно использовать поваренную соль, йодированную йодатом калия (КЮЗ), а не йодидом калия (KI).

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 недоброкачественности;

- 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 общеобразовательном учреждении 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 общеобразовательном учреждении не допускается использовать:

- кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты);

- блинчики с мясом, заливные блюда (мясные и рыбные), рыбные и мясные салаты, студни, паштеты собственного приготовления, форшмак из сельди;

- изделия из мясной обрези, свиных боков, диафрагмы, крови, рулетов из мякоти голов;

- зеленый горошек консервированный без тепловой обработки (кипячения);

 -фляжное (бочковое) молоко без тепловой обработки (кипячения);

- молоко – «самоквас», простокваша и другие кисломолочные продукты собственного (непромышленного) приготовления, в том числе для приготовления творога;

- творог из непастеризованного молока;

- творог собственного (непромышленного) приготовления;

- творог или сметану в натуральном виде, без тепловой обработки, за исключением готовых к употреблению кисломолочных продуктов (творожков, йогуртов и т.п.) промышленного производства в индивидуальной промышленной упаковке, рассчитанной на одну порцию продукта;

- холодные напитки, морсы собственного приготовления (без тепловой

обработки), квас;

- окрошки (холодные супы);

- макароны по-флотски (с мясным фаршем), макароны с рубленым яйцом;

- яйца и мясо водоплавающих птиц;

- яичницу-глазунью;

- грибы и продукты (кулинарные изделия), из них приготовленные;

- блюда из мяса, птицы, рыбы, не прошедших тепловую обработку;

- остатки пищи от предыдущего приема и пища, приготовленная накануне;

- карамель, в том числе леденцовая.

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.