

Особенности организации питания школьников.

Организация питания детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья. Хорошая организация школьного питания улучшению показателей уровня здоровья населения, и в первую очередь детей, учитывается, что в школе ребенок проводит большую часть своего времени.

Полноценное и сбалансированное питание способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности и успеваемости, физическому и умственному развитию детей и подростков.

При организации питания рекомендуется учитывать «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СП 2.4.3648-20, «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания» СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (VIII.Особенности организации общественного питания детей), «Методические рекомендации к организации общественного питания населения» МР2.3.6.0233-21, МР2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций» и МР2.4.0180-20 «Родительский контроль за организацией горячего питания детей в общеобразовательных организациях»

При нахождении детей и молодежи на объектах **более 4 часов** обеспечивается возможность организации горячего питания.



Меню должно разрабатываться **на период не менее двух недель** (с учетом режима организации) для каждой возрастной группы детей. Питание детей должно осуществляться в соответствии с утвержденным меню.

Меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде: ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий, в соответствии со сборником рецептур.



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

КАК СОСТАВИТЬ МЕНЮ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ



ЗАВТРАК

20-25% от суточной калорийности

Меню горячих завтраков – обязательно горячее блюдо каша, запеканка, творожные или яичные блюда, горячий напиток – чай, какао, кофейный напиток.
Дополняйте завтрак продуктами - источниками витаминов, микроэлементов и клетчатки (овощи, фрукты, ягоды)

ОБЕД

30-35% от суточной калорийности

В меню обедов – овощной салат (овощи в нарезке), первое блюдо, второе основное блюдо рубленое или цельнокусковое (из мяса или рыбы), гарнир (овощной или крупяной), напиток (компот, кисель).
Готовьте блюда с повышенным содержанием витаминов и микроэлементов, с добавлением микрозелени, ягод.
Используйте продукты, обогащенные витаминами и микронутриентами, лакто-и бифидобактериями.
Применяйте щадящие методы кулинарной обработки – тушение, отваривание, приготовление на пару, запекание, пассерование, припускание.

Рационально объединяйте в меню овощные и крупяные блюда



ВАЖНО!

Содержание соли и сахара в блюдах - соль – не более 5 г/сутки, сахара 20 г/сутки.
На один прием пищи как минимум должно быть в 4 раза меньше.



5г
СУТКИ



20г
СУТКИ

Подробнее на www.rosпотребнадзор.ru

Помещение для приготовления пищи оборудуется необходимым технологическим, холодильным, моечным оборудованием, инвентарем и посудой.

Холодильное оборудование должно обеспечивать условия для раздельного хранения пищевого продовольственного сырья и готовой к употреблению пищевой продукции. Для контроля соблюдения температурного режима хранения пищевой продукции необходимо использовать термометр, расположенный (встроенный) внутри холодильного оборудования.

При использовании одного холодильника хранение готовой продукции должно осуществляться **на верхних полках**, охлажденного мяса, мяса птицы, рыбы, полуфабрикатов из мяса, мяса птицы, рыбы, овощей-**на нижних полках**.

В месте приготовления пищи должны быть установлены разделочные столы (не менее 2-х) для раздельной обработки сырой и готовой пищевой продукции. Столы должны иметь покрытие, устойчивое к воздействию моющих и дезинфицирующих средств.

Для продовольственного (пищевого) сырья и готовой к употреблению пищевой продукции должны использоваться раздельные разделочный инвентарь (маркированный) и кухонная посуда (маркированная). Разделочный инвентарь для готовой и сырой продукции должен обрабатываться и храниться отдельно. Мытье столовой посуды должно проводиться отдельно от кухонной посуды. Столовая и кухонная посуда и инвентарь одноразового использования должны применяться в соответствии с **маркировкой** по их применению.



Пищу необходимо готовить на каждый прием и реализовать не позднее 2 часов с момента ее приготовления. Подогрев готовых блюд не допускается.

Горячие блюда (супы, соусы, напитки) при раздаче должны иметь температуру не ниже 75° С, вторые блюда и гарниры- не ниже 65°С, холодные напитки- не выше 20°С. Холодные закуска должны выставляться в порционном виде в охлаждаемый прилавок-витрину и реализоваться в течении одного часа.

Готовые к употреблению блюда из сырых овощей могут храниться в холодильнике при температуре 4±2°С не более 30 минут.

Не заправленные салаты допускается хранить не более 3 часов при температуре плюс 4±2 °С. Хранение заправленных салатов не допускается.

Использование сметаны и майонеза для заправки салатов не допускается.

Для обеспечения физиологической потребности в витаминах допускается проведение дополнительного обогащения рационов витаминами микронутриентами, включающими в себя витамины и минеральные соли. Для дополнительного обогащения рациона микронутриентами могут быть использованы в меню специализированные продукты питания, обогащенные микронутриентами, а также instantные витаминизированные напитки промышленного выпуска и витаминизации третьих блюд специальными витаминно-минеральными премиксами. 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. О проводимых в учреждениях мероприятиях по профилактике витаминной и микроэлементной недостаточности рекомендуется информировать родителей и законных представителей (опекунов) обучающихся.

О проводимых в учреждениях мероприятиях по профилактике витаминной и микроэлементной недостаточности рекомендуется информировать родителей и законных представителей (опекунов) обучающихся.

Рекомендации школьникам!



- В питании все должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть горячей;
- Тщательно пережевывать пищу;
- Кушать овощи и фрукты;
- Есть 3-4 раза в день;
- Обязательно в школе кушать горячий обед;
- Исключить из меню перекусы чипсами и сухариками;
- Приходить в столовую следует не спеша и не толкаясь;
- Перед едой обязательно вымыть руки;
- Пищу следует пережевывать тщательно и не спеша;
- После еды необходимо убрать за собой посуду и поблагодарить повара за приготовленную пищу.

Пища, должна быть безопасной для вас. Человек-сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. Доброе здоровье, укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

БЕРЕГИТЕ ДЕТЕЙ и БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Информация подготовлена отделом гигиенического образования
и консультационных услуг
ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Смоленской области»