

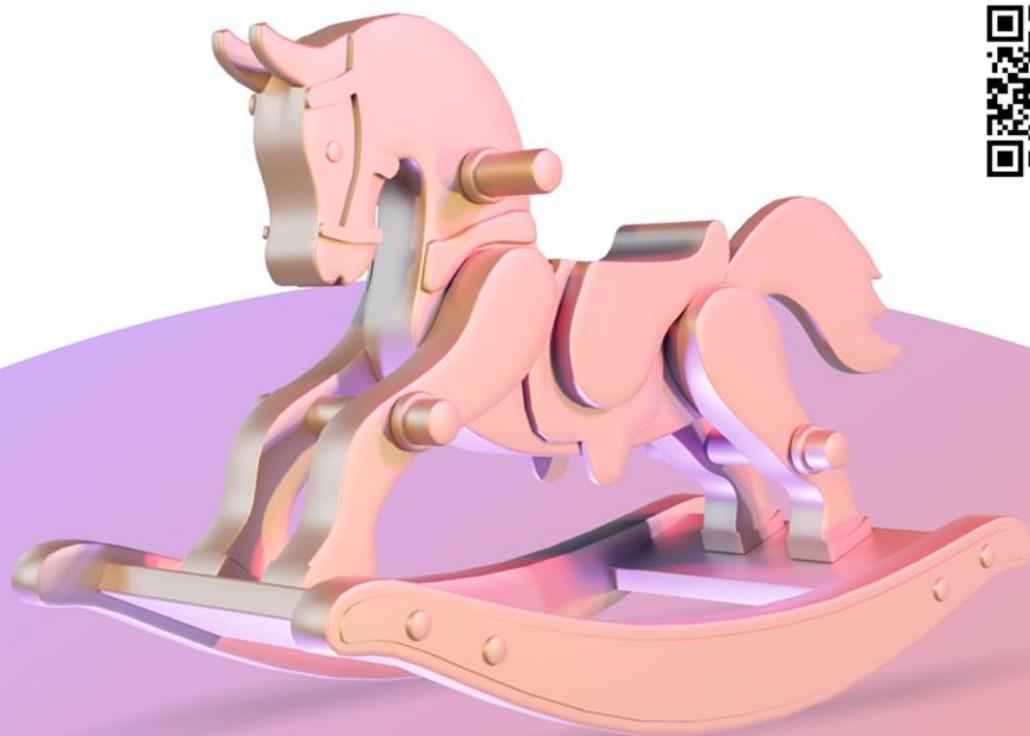


**здоровое
поколение**

Всероссийский
благотворительный
социальный проект



@ZDOROVOE_POKOLE
NEE



Особенности питания в школе

Включайся в проект - поделись с тем,
кому это важно

проект с заботой  обо мне



**здоровое
поколение**

Всероссийский
благотворительный
социальный проект



Образовательное учреждение может иметь собственную столовую и штат работников либо привлечь специализированные предприятия общественного питания с помощью аутсорсинга, то есть передавая полномочия подрядчику путем заключения государственного или муниципального контракта через Госзакупки.

На основании договора компания, которая выиграла тендер, получает школьный пищеблок в аренду, занимается его оборудованием и содержанием и, в рамках установленного контрактом бюджета, обеспечивает питание учеников.

В большинстве школ сейчас действует именно такая (договорная) схема.





В зависимости от режима функционирования образовательной организации и часов нахождения в ней ученика, ему будет предусмотрено разное количество приёмов пищи:

1. Если ребёнок находится в школе менее 6 часов, ему положено однократное питание: завтрак для тех, кто учится в первую смену, обед — для обучающихся во вторую
2. Ученики, которые проводят в стенах образовательного учреждения более 6 часов, должны питаться не менее двух раз: в первую смену это завтрак и обед, во вторую — обед и полдник
3. Для детей, остающихся на продлёнку до 18:00 часов, предусмотрено трёхразовое питание: завтрак, обед и полдник

Для приёма пищи в расписании занятий должна быть предусмотрена перемена продолжительностью не менее 20 минут.

Питание учеников должно соответствовать возрастным нормам и удовлетворять потребности детского организма в условиях интенсивного роста, быстрого метаболизма, а также высоких умственных нагрузок.



Основные требования к рациону школьника:

1. Обязательно должна присутствовать белковая пища: мясные продукты, творог, молоко, яйца
2. Не менее 60% белка должно иметь животное происхождение
3. 30% жиров должны иметь растительное происхождение
4. В состав пищи должно входить не менее 10-20 г пищевых волокон в сутки. Рекомендованы сухофрукты, цельнозерновой хлеб, рис, мука, бобовые, овощи
5. Пища должна иметь сбалансированный состав, содержать достаточно витаминов и микроэлементов
6. Еда должна быть многообразной, одни и те же блюда в течение нескольких дней подряд недопустимы





Формирование меню происходит в соответствии с рациональным распределением суточной калорийности по приёмам пищи. Если суточная норма калорий для школьников, в зависимости от возраста, составляет 2370-2520 ккал в сутки, то на школьный завтрак должно приходиться 20-25%, на обед 30-35%, на полдник 10-15%.

Допускается отклонение от этих норм по отдельным приёмам пищи в течение дня в пределах 5% при условии, что средний процент пищевой ценности за неделю будет соответствовать установленным требованиям.

Правильная организация питания влияет не только на уровень успеваемости, но и на состояние здоровья детей. Поэтому очень важно заботиться о режиме приема пищи. Так, школьнику горячая пища нужна 2 раза в день (речь идет о завтраке и обеде). Если ребенок после уроков не идет домой, а отправляется в продленку, то нельзя обойтись и без полдника.

Если ребенок круглосуточно пребывает в образовательном учреждении, то принимать пищу ему полагается не менее 5 раз в день с интервалом от 3,5 до 4 часов. При этом второй ужин (за 1 час до сна) представляет собой кисломолочный продукт в количестве 1 стакана.



Запрещенные продукты	Разрешенные продукты
Пищевые продукты с истекшими сроками годности и признаками недоброкачества	Говядина
Остатки пищи от предыдущего приема и пища, приготовленная накануне	Мясо кролика
Фруктовоовощная продукция с признаками порчи	Мясо птицы (кура, цыплята-бройлеры, индейка)
Мясо, субпродукты всех видов сельскохозяйственных животных, рыба, сельскохозяйственная птица, не прошедшие ветеринарный контроль	Конина
Субпродукты, кроме печени, языка, сердца	Баранина
Непотрошенная птица, мясо диких животных, яйца и мясо водоплавающих птиц	Рыба: треска, лосось
Яйца с загрязненной скорлупой, с насечкой, «тек», «бой», а также яйца из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам	Колбасные изделия, в т.ч. сосиски
Консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, банки с ржавчиной, деформированные, без этикеток	Картофель, свёкла
Крупа, мука, сухофрукты и другие продукты, загрязненные различными примесями или зараженные амбарными вредителями	Капуста белокочанная, цветная, морковь, кабачок
Творог из непастеризованного молока, фляжный творог, фляжная сметана без термической обработки	Бобы (фасоль) и зелёный горошек, в том числе консервированные
Молоко и молочные продукты из хозяйств, неблагополучных по заболеваемости сельскохозяйственных животных, а также не прошедшие первичную обработку и пастеризацию	Сухофрукты: курага, чернослив, изюм Фрукты свежие, консервированные
Сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы	Молоко, молочные и кисломолочные напитки стерилизованные 2,5-3,2% жирности
Острые соусы, кетчупы, майонез, закусовые консервы, маринованные овощи и фрукты	Макаронные изделия, крупы
Кофе натуральный; тонизирующие, в том числе энергетические, напитки, алкоголь	Яйцо
Кулинарные жиры, свиное или баранье сало, маргарин и другие гидрогенизированные жиры	Сыр
Зельцы, изделия из мясной обрезки, диафрагмы, рулеты из мякоти голов, кровяные и ливерные колбасы	Хлеб ржаной и пшеничный

Что касается напитков, то под запретом находятся морсы без термической обработки из плодово-ягодного сырья, газированные напитки, включая питьевую воду, натуральный кофе, тонизирующие и энергетические напитки, квас и соки концентрированные диффузионные, то есть сделанные на основе жмыха и воды.

Все сотрудники пищеблока обязаны соблюдать правила личной гигиены.

К работе может быть допущен здоровый гражданин, добросовестно прошедший процедуру медицинского осмотра в соответствии с требованиями законодательства, а также прошедший гигиеническую подготовку.

Каждый сотрудник должен располагать личной медицинской книжкой с внесенными результатами медицинского обследования, информацией о перенесенных заболеваниях инфекционного происхождения, а также о сданном санитарном минимуме.





Обязательными к соблюдению являются следующие правила:

- Чистая рабочая одежда и обувь
- Оставление верхней одежды, головного убора и других личных вещей в гардеробе
- Наличие только коротко остриженных ногтей
- Тщательно вымытые руки перед началом трудовой деятельности
- Хранение чистой санитарной одежды в соответствующем помещении
- Обязательное использование мыла (желательно дезинфицирующего) после посещения туалетной комнаты
- Обязательное посещение медицинского учреждения, если появились признаки таких заболеваний, как простуда и кишечная дисфункция





Во время приготовления кулинарного или кондитерского изделия нельзя:

- Красить ногти лаком
- Использовать для застегивания спецодежды булавки
- Осуществлять прием пищи
- Курить на рабочем месте

В обязанности медицинского работника образовательного учреждения входит ежедневный осмотр сотрудника пищеблока на предмет наличия признаков какого-либо гнойничкового заболевания. Выявление нагноившегося пореза, ожога, ссадины или катары верхних дыхательных путей требует перевода работника на другую должность.

Для школьников, больных сахарным диабетом

Школа обязательно должна знать о том, что их ученик страдает от такого заболевания, как сахарный диабет. Введение инсулина ведет к постоянному снижению уровня глюкозы в крови вне зависимости от приема пищи. Школьное меню в данном случае заслуживает особого внимания. Только при помощи перекусов в определенное время можно предотвратить наступление гипогликемического состояния.

Учитель не имеет права задерживать школьника, страдающего от сахарного диабета или отнимать у него время, отведенное на перемену.



Методические рекомендации по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений

1. При организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений рекомендуется реализовывать следующие задачи:
 - Соответствие энергетической ценности суточных рационов питания энерготратам обучающихся и воспитанников образовательных учреждений
 - 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
 - Оптимальный режим питания
 - Обеспечение в процессе технологической и кулинарной обработки продуктов питания их высоких вкусовых качеств и сохранения исходной пищевой ценности
 - Учет индивидуальных особенностей обучающихся и воспитанников образовательных учреждений (потребность в диетическом питании, пищевая аллергия и прочее)
 - Обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания, включая соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд



-
2. При организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений рекомендуется включать в рационы питания все группы продуктов, в том числе:
- Мясо и мясопродукты
 - Рыбу и рыбопродукты
 - Молоко и молочные продукты
 - Яйца
 - Пищевые жиры
 - Овощи и фрукты
 - Крупы, макаронные изделия и бобовые
 - Хлеб и хлебобулочные изделия
 - Сахар и кондитерские изделия
3. Обучающихся и воспитанников образовательных учреждений 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 питания для соответствующих образовательных учреждений



4. При организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений рекомендуется обеспечивать потребление обучающимися и воспитанниками образовательных учреждений пищевых веществ, энергетическая ценность которых составляет от 25 до 100% от установленной суточной потребности в указанных веществах (в зависимости от времени пребывания в образовательных учреждениях)
5. В суточном рационе питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений оптимальное соотношение пищевых веществ (белков, жиров и углеводов) рекомендуется составлять 1:1:4 (в процентном отношении от калорийности – 10-15, 30-32 и 55-60% соответственно)
6. Интервалы между приемами пищи обучающихся и воспитанников образовательных учреждений рекомендуется составлять не менее 2-3 часов и не более 4-5 часов

При одно-, двух-, трех- и четырехразовом 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%), ужин - 25%.

При круглосуточном пребывании обучающихся и воспитанников в образовательных учреждениях при пятиразовом питании распределение калорийности рекомендуется составлять: завтрак - 20%, обед - 30-35%, полдник - 15%, ужин - 25%, второй ужин - 5-10%.

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



7. Образовательным учреждениям рекомендуется использовать цикличное меню на 10, 14, 20, 28 дней

Меню для каждого типа образовательных учреждений 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 образовательном учреждении и учебной нагрузки.

8. В образовательных учреждениях рекомендуется предусмотреть централизованное обеспечение питьевой водой, отвечающей гигиеническим требованиям, предъявляемым к качеству воды централизованных систем питьевого водоснабжения

Питьевой режим в образовательном учреждении рекомендуется организовывать в следующих формах: стационарные питьевые фонтанчики; вода, расфасованная в емкости.

9. При организации питания в образовательных учреждениях рекомендуется проводить профилактику витаминной и микроэлементной недостаточности согласно действующим санитарным правилам и нормативам

10. Для обучающихся и воспитанников образовательных учреждений рекомендуется организовывать двухразовое горячее питание (завтрак и обед)

Интервалы между приемами пищи не следует превышать трех - пяти часов. Для обучающихся и воспитанников образовательных учреждений, посещающих группу продленного дня в общеобразовательных учреждениях, дополнительно рекомендуется организовать полдник



Примерный рацион школьного меню с циклом 10 дней

1 день

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущенкой	150	265,00	13,60	17,50	18,20
	гор.напиток	Чай с сахаром	200	60,00	0,10	0,00	15,00
	хлеб	Хлеб пшеничный	50	141,00	4,50	0,50	29,50
	фрукты	Яблоко	200	120,00	0,80	0,80	19,60
Обед	закуска	Салат из капусты со свежим огурцом	60	35,00	1,30	5,00	7,70
	1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	151,20	3,20	3,20	21,20
	2 блюдо	Печень по-строгановски	90	155,00	10,20	7,10	6,30
	гарнир	Макароны отварные	150	211,00	6,70	9,00	26,10
	3 блюдо	Компот из сухофруктов(витаминиз)	200	110,00	0,50	0,00	27,00
	хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	50	65,00	2,64	0,48	13,36

2 день

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	Плов из мяса птицы	200	252,00	13,10	16,70	29,60
	гор.напиток	Какао с молоком	200	154,00	2,20	2,80	21,90
	хлеб	Хлеб пшеничный	50	141,00	4,50	0,50	29,50
		Огурцы свежие	50	52,00	0,00	0,10	1,60
Обед	закуска	Салат из свеклы с растительным маслом	60	54,90	1,20	4,10	0,10
	1 блюдо	Суп овощной со сметаной	210	135,00	4,20	5,10	23,40
	2 блюдо	Котлеты рыбные «Любительские»	90	160,00	9,70	7,10	21,10
	гарнир	Картофельное пюре	150	202,40	4,60	7,50	17,20
	3 блюдо	Напиток «Витаминный»	200	105,00	0,50	0,00	27,00
	хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	50	65,00	2,64	0,48	13,36

проект с заботой обо мне



3 день

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная жидкая	155	158,90	7,70	10,60	17,70
	гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	96,90	2,80	3,19	15,00
	хлеб	Хлеб пшеничный	50	141,00	4,50	0,50	29,50
		Сыр порционно	15	68,60	4,20	5,20	0,00
	фрукты	Банан	200	124,00	0,82	0,82	21,10
Обед	закуска	Горошек консервированный порционно	60	95,00	1,50	4,10	15,90
	1 блюдо	Суп-лапша «Домашняя»	200	195,00	7,10	7,80	19,30
	2 блюдо	Тефтели «Забава»	90	182,00	5,00	5,60	20,96
	гарнир	Капуста тушеная	150	126,00	7,40	5,20	10,80
	3 блюдо	Напиток «Янтарный»(витаминизир)	200	58,00	0,00	0,00	15,20
	хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	50	65,00	2,64	0,48	13,36

4 день

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	205	255,00	3,10	4,70	39,80
	гор.напиток	Чай с лимоном	207	61,00	0,10	0,00	15,20
	хлеб	Хлеб пшеничный	50	141,00	4,50	0,50	29,50
		Яйцо отварное	40	66,00	2,90	4,60	2,90
		Масло сливочное	10	66,00	7,70	9,10	0,10
Обед	закуска	Винегрет овощной	60	56,00	1,30	2,00	2,00
	1 блюдо	Щи со сметаной	210	156,00	5,10	5,60	1,60
	2 блюдо	Котлеты «Сельские»	90	225,00	9,80	10,00	39,10
	гарнир	Рагу овощное	150	125,00	4,40	5,60	18,70
	3 блюдо	Компот из сухофруктов (витаминизир)	200	110,00	0,50	0,00	27,00
	хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	50	65,00	2,64	0,48	13,36



5 день

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	Пудинг из творога	150	201,00	9,3	13,1	17,9
	гор.напиток	Чай с сахаром	200	60,00	0,1	0	15
	хлеб	Хлеб пшеничный	50	141,00	4,5	0,5	29,5
		Сыр порционно	15	68,60	4,2	5,2	0
	фрукты	Яблоко	200	120,00	0,8	0,8	19,6
Обед	закуска	Салат «Витаминный»	60	55,00	2,1	2,5	2,3
	1 блюдо	Рассольник «Ленинградский со сметаной»	210	175,00	0,6	2,9	6,7
	2 блюдо	Гуляш из мяса	90	210,00	3,1	5,9	19,8
	гарнир	Рис отварной	150	145,00	15,1	12,1	31,1
	3 блюдо	Компот из свежих яблок (витаминизир)	200	86,00	0,00	0,00	27,00
	хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	50	65,00	2,64	0,48	13,36

6 день

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	Плов из мяса птицы	200	252,00	13,10	16,70	29,60
	гор.напиток	Какао с молоком	200	154,00	2,20	2,80	21,90
	хлеб	Хлеб пшеничный	50	141,00	4,50	0,50	29,50
		Огурцы свежие	50	52,00	0,00	0,10	1,60
Обед	закуска	Салат из свеклы с растительным маслом	60	54,90	1,20	4,10	0,10
	1 блюдо	Суп овощной со сметаной	210	135,00	4,20	5,10	23,40
	2 блюдо	Котлеты рыбные "Любительские"	90	160,00	9,70	7,10	21,10
	гарнир	Картофельное пюре	150	202,40	4,60	7,50	17,20
	3 блюдо	Сок	200	85,00	1,60	1,50	15,90
	хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	50	65,00	2,64	0,48	13,36



7 день

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	150	202,00	5,80	8,90	18,70
	гор.напиток	Чай с сахаром	200	60,00	0,10	0,00	15,00
	хлеб	Хлеб пшеничный	50	141,00	4,50	0,50	29,50
		Масло сливочное	10	66,00	7,70	9,10	0,10
	фрукты	Яблоко	200	120,00	0,80	0,80	19,60
Обед	закуска	Икра кабачковая	60	54,90	1,90	3,60	0,10
	1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	151,20	3,20	3,20	21,20
	2 блюдо	Биточки по-селянски	90	130,00	9,00	8,60	14,70
	гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	210,00	5,40	8,60	24,10
	3 блюдо	Компот из сухофруктов (витаминизир)	200	110,00	0,50	0,00	27,00
	хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	50	65,00	2,64	0,48	13,36

8 день

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная жидкая	155	170,00	7,85	11,80	22,10
	гор.напиток	Какао с молоком	200	154,00	2,20	2,80	21,90
	хлеб	Хлеб пшеничный	50	141,00	4,50	0,50	29,50
	фрукты	Банан	200	124,00	0,82	0,82	21,10
Обед		Сыр порционнo	15	68,60	4,20	5,20	0,00
	закуска	Салат "Метелка"	60	65,00	2,50	2,60	7,80
	1 блюдо	Борщ со сметаной	210	160,00	5,60	6,60	14,30
	2 блюдо	Тефтели рыбные	90	154,70	7,10	7,20	36,60
	гарнир	Картофельное пюре	150	202,40	4,60	7,50	17,20
	3 блюдо	Сок	200	85,00	0,00	0,00	8,70



9 день

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	Рагу из птицы	200	295,10	12,10	15,80	37,10
	гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	96,60	2,80	3,19	15,00
	хлеб	Хлеб пшеничный	50	141,00	4,50	0,50	29,50
		Помидоры свежие	50	52,00	0,00	0,10	1,60
Обед	закуска	Салат из свеклы с растительным маслом	60	54,90	1,20	4,10	0,10
	1 блюдо	Суп полевой	200	211,10	6,90	7,10	35,90
	2 блюдо	Котлеты из птицы	90	182,00	5,00	8,90	20,96
	гарнир	Капуста тушеная	150	126,00	7,40	5,20	10,80
	3 блюдо	Напиток «Янтарный» (витаминизир)	200	58,00	0,00	0,00	15,20
	хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	50	65,00	2,64	0,48	13,36

10 день

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	200	300,00	14,20	18,90	36,80
	гор.напиток	Чай с сахаром	200	60,00	0,10	0,00	15,00
	хлеб	Хлеб пшеничный	50	141,00	4,50	0,50	29,50
		Огурцы свежие	60	57,00	0,00	0,12	1,76
Обед	закуска	Помидоры свежие	60	62,00	0,00	0,12	1,92
	1 блюдо	Свекольник	200	290,00	9,60	11,20	25,90
	2 блюдо	Жаркое по-домашнему из говядины	200	220,00	9,70	12,10	31,90
	3 блюдо	Компот из сухофруктов (витаминизир)	200	110,00	0,50	0,00	27,00
	хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	50	65,00	2,64	0,48	13,36