

О методических рекомендациях по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций

Роспотребнадзором разработаны и размещены на официальном сайте методические рекомендации об организации питания обучающихся в общеобразовательных организациях:

· МР «Рекомендации по организации горячего питания обучающихся общеобразовательных организаций» ([2,79 Мб, .pdf](#)).

· МР «Порядок организации родительского (общественного контроля) за организацией питания детей» ([1,5 Мб, .pdf](#));

Рекомендации адресованы всем лицам, вовлечённым в процедуру нормирования и обеспечения питанием школьников в России, в том числе поставщикам продуктов для детского питания в общеобразовательные учреждения, организациям общественного питания, являющимся организаторами питания в общеобразовательных организациях, администрациям образовательных организаций, органам управления образованием, органам и учреждениям Роспотребнадзора.

Основной целью методических рекомендаций является обеспечение детей здоровым горячим питанием.

Методические рекомендации содержат базовые меню для школьников, которые могут быть взяты за основу с учётом территориальных, национальных и других особенностей питания населения в регионах России.

Первая смена обеспечивается завтраком, вторая - обедом. Должно быть организовано двухразовое питание школьников при пребывании в общеобразовательном учреждении более 6 часов.

Завтрак школьников

Первая смена в обязательном порядке обеспечивается завтраком.

Завтрак должен состоять из горячего блюда и напитка. Рекомендовано добавление к завтраку фруктов, ягод и овощей.

Завтрак для обучающихся 1-4 класса должен содержать: 12-16 граммов белка, 12-16 граммов жира, 60-80 граммов углеводов

Завтрак для обучающихся старших классов должен содержать: 20-25 граммов белка, 20-25 граммов жира, 80-100 граммов углеводов.

Ассортимент продуктов для приготовления завтрака должен быть разнообразным и может включать в себя крупяные и творожные блюда, мясные или рыбные блюда, молочные продукты, блюда из яиц, овощи, макаронные изделия и напитки.

Обед учащихся.

Замена обеда завтраком не допускается. В случае двухразового питания школьников, продукты, используемые для приготовления обеда и завтрака, должны отличаться (не повторятся в течение дня).

Обеденное меню учащихся включает в себя:

- закуску - салат или свежие овощи;
- горячее первое блюдо;
- горячее второе блюдо;
- напиток.

Обед в зависимости от возраста обучающихся должен содержать 20-25 граммов белков, 20-25 граммов жиров, 80-100 граммов углеводов. Обед целесообразно дополнять свежими фруктами или ягодами. При этом фрукты выдаются поштучно.

Меню, рекомендованные продукты, среднесуточные нормы продуктов.

Меню разрабатывается на период не менее 2-х учебных недель, с учётом норм калорийности, белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов.

Для обеспечения достаточной биологической ценности рекомендуется использовать следующие продукты:

- продукты повышенной пищевой ценности, в том числе, продукты обогащённые витаминами, микроэлементами, пищевыми волокнами и биологически-активными веществами;

- пищевые продукты с пониженным содержанием жира, соли и сахара.

Содержание соли, вносимой в 1 блюдо, не должно превышать 1 грамма на человека.

Рекомендуется применять щадящие методы кулинарной обработки продуктов (варка, тушение, приготовление на пару, запекание), и исключать продукты с раздражающими свойствами.

В приложении к рекомендациям Роспотребнадзором разработаны среднесуточные нормы продуктов для школьников, которые следует соблюдать при планировании дневного и недельного рационов.

Энергетическая ценность школьного меню.

Энергетическая ценность завтрака - 400-550 ккал (20-25 % суточной калорийности)

Энергетическая ценность обеда - 600-750 ккал (30-35% суточной калорийности)

Энергетическая ценность домашнего завтрака обучающихся в первую смену рекомендована для родителей на уровне 10 % от ежесуточного норматива.

Методическими рекомендациями также предусмотрены вопросы мониторинга горячего питания, общественного контроля за организацией горячего питания, примерные меню, требования к пищеблокам и школьным столовым, нормативы продуктов на одного учащегося и другие требования к организации школьного питания.