

# «Вопросы организации питания детей в новом 2025-2026 учебном году»

**Заведующая отделом гигиены - врач по гигиене питания ФБУЗ «Центр  
гигиены и эпидемиологии в Тюменской области»  
Никоза Татьяна Ивановна**

25.08.2025г  
г.Тюмень



Технический регламент Таможенного союза «О безопасности пищевой продукции» ТР ТС 021/2011

Федеральный закон от 02.01.2000 N 29-ФЗ "О качестве и безопасности пищевых продуктов"

**СанПиН 2.3/2.4.3590-20** "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

**МР 2.4.0312-22** «Дополнительное питание в образовательных и оздоровительных организациях для детей»

**МР 2.4.02260-21** «Рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям»

**МР 2.4. 0179-20** «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций»

**МР 2.4.0180-20** «Родительский контроль за организацией горячего питания детей в общеобразовательных организациях»

**МР 2.4.0162-19** «Особенности организации питания детей страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании в образовательных организациях»

**ПОСОБИЕ** «Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях», 2022 г. «Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (7-18 лет)»

**ПОСОБИЯ** «Сборники рецептов блюд и типовых меню для организации питания в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления» (7-18 лет), в дошкольных организациях, 2023





# МЕНЮ

*п.8.1.2 «В организованных детских коллективах общественное питание детей должно осуществляться посредством реализации основного (организованного) меню, включающего горячее питание, дополнительного питания, а также индивидуальных меню для детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании с учетом требований...»,*

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

- Меню должно разрабатываться на период не менее двух недель (с учетом режима организации) для каждой возрастной группы детей.
- Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи **в пределах +/- 5%** при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, приведенным в таблице N 3 приложения N 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20, по каждому приему пищи.

Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии

|                                                                                                                         |         |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|
| Общеобразовательные организации и организации профессионального образования с односменным режимом работы (первая смена) | завтрак | 20 - 25%  |
|                                                                                                                         | обед    | 30 - 35%  |
|                                                                                                                         | полдник | 10% - 15% |
| Общеобразовательные организации и организации профессионального образования с двухсменным режимом работы (вторая смена) | обед    | 30 - 35%  |
|                                                                                                                         | полдник | 10 - 15%  |

| Прием пищи         | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|--------------------|--------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                    |                    |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Неделя 1<br>День 1 |                    |           |                  |      |          |                         |             |
| завтрак            |                    |           |                  |      |          |                         |             |
|                    |                    |           |                  |      |          |                         |             |
| итого за завтрак   |                    |           |                  |      |          |                         |             |
| обед               |                    |           |                  |      |          |                         |             |
|                    |                    |           |                  |      |          |                         |             |
| итого за обед      |                    |           |                  |      |          |                         |             |
| полдник            |                    |           |                  |      |          |                         |             |
|                    |                    |           |                  |      |          |                         |             |
| итого за полдник   |                    |           |                  |      |          |                         |             |

Утверждаю:



Согласовано:



# МЕНЮ

## 15-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

- Приложение N 6 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 ПЕРЕЧЕНЬ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ, КОТОРАЯ НЕ ДОПУСКАЕТСЯ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

1. Пищевая продукция **без маркировки** и (или) с истекшими **сроками годности** и (или) **признаками недоброкачества**.
2. Пищевая продукция, не соответствующая требованиям технических регламентов Таможенного союза...
- ...45. Готовые кулинарные блюда, **не входящие в меню текущего дня**, реализуемые через буфеты.

Горячие завтраки (комплексы);  
Обеды (в том числе для детей с ОВЗ);  
Индивидуальные меню.

- Сахар** (в том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих сахар, выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемой готовой пищевой продукции),  
30 грамм на ребенка в сутки (7-11 лет);  
35 грамм на ребенка в сутки (12 лет и старше);





РОСПОТРЕБНАДЗОР  
ЕДИННЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА: 8-800-555-49-43

### О САХАРЕ В ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ



**СКОЛЬКО МЫ ЕДИМ САХАРА**  
107 г в сутки или 39 кг в год на человека



**В КАКИХ ПРОДУКТАХ УЖЕ ЕСТЬ САХАР**  
1 столовая ложка кетчупа - 4 грамма (около 1 чайной ложки) сахара  
1 банка сладкой газировки - до 40 граммов (около 10 чайных ложек) сахара



**ПОЧЕМУ САХАР ВРЕДЕН ДЛЯ ДЕТЕЙ**  
Дети с максимальным потреблением сахаросодержащих напитков чаще страдают избыточным весом или ожирением



**СКОЛЬКО МОЖНО ЕСТЬ САХАРА**  
Менее 10% от суммарного энергопотребления



**ЧТО ТАКОЕ ЕСТЕСТВЕННЫЙ САХАР**  
Естественный сахар содержится в цельных фруктах. Естественный сахар есть в овощах и молочных продуктах, но он не представляет угрозы для здоровья человека. Сладкие фрукты компенсируют обилие фруктозы и глюкозы клетчаткой, витаминами и минералами и имеют низкую энергетическую плотность.



**КАК ИЗБЕЖАТЬ СКРЫТОГО САХАРА В ПРОДУКТАХ**  
• внимательно читайте этикетку  
• обращайте внимание на калорийность  
• как можно реже питайтесь готовой едой и полуфабрикатами



**ЭКВИВАЛЕНТЫ САХАРУ ИНГРЕДИЕНТЫ В ПРОДУКТАХ**  
• ячменный солод  
• кукурузный подсластитель  
• кристаллическая фруктоза  
• мальтодекстрин  
• мальтоза

Подробнее на [www.rosпотребнадзор.ru](http://www.rosпотребнадзор.ru)

# Меню

- среднесуточные наборы пищевых продуктов в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями
- учетом необходимой энергетической ценности рациона и основных пищевых веществ для детей разных возрастных групп
- рекомендуемой для детей разного возраста массы порций блюд

## ПОТРЕБНОСТЬ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ, ЭНЕРГИИ, ВИТАМИНАХ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВАХ (СУТОЧНАЯ)

| Показатели                         | Потребность в пищевых веществах |         |          |                 |
|------------------------------------|---------------------------------|---------|----------|-----------------|
|                                    | 1 - 3 лет                       | 3-7 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| белки (г/сут)                      | 42                              | 54      | 77       | 90              |
| жиры (г/сут)                       | 47                              | 60      | 79       | 92              |
| углеводы (г/сут)                   | 203                             | 261     | 335      | 383             |
| энергетическая ценность (ккал/сут) | 1400                            | 1800    | 2350     | 2720            |
| витамин С (мг/сут)                 | 45                              | 50      | 60       | 70              |
| витамин В1 (мг/сут)                | 0,8                             | 0,9     | 1,2      | 1,4             |
| витамин В2 (мг/сут)                | 0,9                             | 1,0     | 1,4      | 1,6             |
| витамин А (рет. экв/сут)           | 450                             | 500     | 700      | 900             |
| витамин D (мкг/сут)                | 10                              | 10      | 10       | 10              |
| кальций (мг/сут)                   | 800                             | 900     | 1100     | 1200            |
| фосфор (мг/сут)                    | 700                             | 800     | 1100     | 1200            |
| магний (мг/сут)                    | 80                              | 200     | 250      | 300             |
| железо (мг/сут)                    | 10                              | 10      | 12       | 18              |
| калий (мг/сут)                     | 400                             | 600     | 1100     | 1200            |
| йод (мг/сут)                       | 0,07                            | 0,1     | 0,1      | 0,1             |
| селен (мг/сут)                     | 0,0015                          | 0,02    | 0,03     | 0,05            |
| фтор (мг/сут)                      | 1,4                             | 2,0     | 3,0      | 4,0             |

## МАССА ПОРЦИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА (В ГРАММАХ)

| Блюдо                                                                                                                                                                                                           | Масса порций       |           |            |                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------|------------|-----------------|
|                                                                                                                                                                                                                 | от 1 года до 3 лет | 3 - 7 лет | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака) | 130 - 150          | 150 - 200 | 150 - 200  | 200 - 250       |
| Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.)                                                                                                                                                                  | 30 - 40            | 50 - 60   | 60 - 100   | 100 - 150       |
| Первое блюдо                                                                                                                                                                                                    | 150 - 180          | 180 - 200 | 200 - 250  | 250 - 300       |
| Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)                                                                                                                                                              | 50 - 60            | 70 - 80   | 90 - 120   | 100 - 120       |
| Гарнир                                                                                                                                                                                                          | 110 - 120          | 130 - 150 | 150 - 200  | 180 - 230       |
| Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао-напиток, напиток из шиповника, сок)                                                                                                                  | 150 - 180          | 180 - 200 | 180 - 200  | 180 - 200       |
| Фрукты                                                                                                                                                                                                          | 95                 | 100       | 100        | 100             |

## Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания детей от 7 до 18 лет (в нетто г, мл, на 1 ребенка в сутки)

| N  | Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции                                                                                       | Итого за сутки |                 |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|
|    |                                                                                                                                                   | 7 - 11 лет     | 12 лет и старше |
| 1  | Хлеб ржаной                                                                                                                                       | 80             | 120             |
| 2  | Хлеб пшеничный                                                                                                                                    | 150            | 200             |
| 3  | Мука пшеничная                                                                                                                                    | 15             | 20              |
| 4  | Крупы, бобовые                                                                                                                                    | 45             | 50              |
| 5  | Макаронные изделия                                                                                                                                | 15             | 20              |
| 6  | Картофель                                                                                                                                         | 187            | 187             |
| 7  | Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленные и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень, г | 280            | 320             |
| 8  | Фрукты свежие                                                                                                                                     | 185            | 185             |
| 9  | Сухофрукты                                                                                                                                        | 15             | 20              |
| 10 | Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. instantные                                                                                | 200            | 200             |
| 11 | Мясо 1-й категории                                                                                                                                | 70             | 78              |
| 12 | Субпродукты (печень, язык, сердце)                                                                                                                | 30             | 40              |

## Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах - не менее)

| Показатели     | 1-3 года | 3-7 лет | 7-12 лет | 12 лет и старше |
|----------------|----------|---------|----------|-----------------|
| Завтрак        | 350      | 400     | 500      | 550             |
| Второй завтрак | 100      | 100     | 200      | 200             |
| Обед           | 450      | 600     | 700      | 800             |
| Полдник        | 200      | 250     | 300      | 350             |
| Ужин           | 400      | 450     | 500      | 600             |
| Второй ужин    | 100      | 150     | 200      | 200             |



# МЕНЮ

## Качественное питание

1. Соответствие ЭЦ, Б, Ж, У;
2. Режим питания;
3. Использование качественных продуктов (входной контроль);
4. Соответствие органолептических показателей (температура подачи, внешний вид, вкус и т.д.),
5. Соответствовать требованиям технических и технологических документов на изготавливаемую продукцию (ТТК, СТО, ТУ)

## Безопасное питание

1. Соответствовать требованиям технических регламентов Таможенного союза по показателям безопасности (микробиология, паразитология, санитарная химия и т.д.).
- ТР ТС 021/2011. Технический регламент Таможенного союза «О безопасности пищевой продукции»
  - СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

Производственный лабораторный контроль, в соответствии с утвержденной Программой производственного контроля, основанного на принципах ХАССП





А.Ю. Попова

#### 2.4. ГИГИЕНА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

"МР 2.4.0179-20. 2.4. Гигиена детей и подростков. Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. Методические рекомендации"

- проведение контроля за продовольственным (пищевым) сырьем, технологическими средствами, упаковочными материалами, изделиями, используемыми при производстве (изготовлении) пищевой продукции, а также за пищевой продукцией средствами, обеспечивающими **необходимые достоверность и полноту контроля** (ТР ТС 021/2011 статья 10);

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ НОМЕНКЛАТУРА, ОБЪЕМ И ПЕРИОДИЧНОСТЬ ПРОВЕДЕНИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ И ИНСТРУМЕНТАЛЬНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ В ОРГАНИЗАЦИЯХ ПИТАНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

| Вид исследований                                                                                           | Объект исследования (обследования)                                                             | Количество, не менее                 | Кратность, не реже |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------|
| Микробиологические исследования проб готовых блюд на соответствие требованиям санитарного законодательства | Салаты, сладкие блюда, напитки, вторые блюда, гарниры, соусы, творожные, яичные, овощные блюда | 2 - 3 блюда исследуемого приема пищи | 2 раза в год       |
| Калорийность, выход блюд и соответствие химического состава блюд рецептуре                                 | Рацион питания                                                                                 | 1                                    | 1 раз в год        |
| Контроль проводимой витаминизации блюд                                                                     | Третьи блюда                                                                                   | 1 блюдо                              | 2 раза в год       |
| Микробиологические исследования смывов на наличие санитарно-показательной микрофлоры (БГКП)                | Объекты производственного окружения, руки и спецодежда персонала                               | 5 - 10 смывов                        | 1 раз в год        |
| Микробиологические исследования смывов на наличие возбудителей иерсиниозов                                 | Оборудование, инвентарь в овощехранилищах и складах хранения овощей, цехе обработки овощей     | 5 - 10 смывов                        | 1 раз в год        |
| Исследования смывов на наличие яиц гельминтов                                                              | Оборудование, инвентарь, тара, руки, спецодежда персонала                                      | 5 смывов                             | 1 раз в год        |

При разработке меню рекомендуется:

- ☐ включать блюда, технология приготовления которых обеспечивает сохранение вкусовых качеств, пищевой и биологической ценности продуктов и предусматривает использование щадящих методов кулинарной обработки;
- ☐ наименования блюд и кулинарных изделий в меню указывать в соответствии с их наименованиями, указанными в используемых сборниках рецептур;
- ☐ производство готовых блюд осуществлять в соответствии с технологическими картами, в которых указывается рецептура и технология приготовления блюд и кулинарных изделий;
- ☐ не использовать одни и те же блюда в течение одного дня и двух последующих дней(повтор);
- ☐ замену блюд и пищевых продуктов осуществлять в исключительных случаях (например, нарушение графика подвоза, отсутствие необходимого запаса продуктов) в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями.
- ☐ Меню допускается корректировать с учетом климатогеографических, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания детей основных пищевых веществ.

ТАБЛИЦА  
ЗАМЕНЫ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ  
В ГРАММАХ (НЕТТО) С УЧЕТОМ  
ИХ ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ

| Вид пищевой продукции | Масса, г | Вид пищевой продукции-заменитель      | Масса, г |
|-----------------------|----------|---------------------------------------|----------|
| Говядина              | 100      | Мясо кролика                          | 96       |
|                       |          | Печень говяжья                        | 116      |
|                       |          | Мясо птицы                            | 97       |
|                       |          | Рыба (треска)                         | 125      |
|                       |          | Творог с массовой долей жира 9%       | 120      |
|                       |          | Баранина II кат.                      | 97       |
|                       |          | Конина I кат.                         | 104      |
|                       |          | Мясо лосоя промышленного изготовления | 95       |
|                       |          | Оленина промышленного изготовления    | 104      |
|                       |          | Консервы мясные                       | 120      |

(в ред. [Постановления](#) Главного государственного санитарного врача РФ от 22.08.2024 N 9)

(см. текст в предыдущей [редакции](#))

|                                            |     |                                            |     |
|--------------------------------------------|-----|--------------------------------------------|-----|
| Молоко питьевое с массовой долей жира 3,2% | 100 | Молоко питьевое с массовой долей жира 2,5% | 100 |
|                                            |     | Молоко сгущенное (цельное и с сахаром)     | 40  |
|                                            |     | Сгущено-вареное молоко                     | 40  |
|                                            |     | Творог с массовой долей жира 9%            | 17  |
|                                            |     | Мясо (говядина I кат.)                     | 14  |

# МЕНЮ

- Для детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании, должно быть организовано лечебное и диетическое питание в соответствии с представленными родителями (законными представителями ребенка) назначениями лечащего врача.
- Индивидуальное меню должно быть разработано специалистом-диетологом с учетом заболевания ребенка (по назначениям лечащего врача).
- ✓ Выдача детям рационов питания должна осуществляться в соответствии с утвержденными индивидуальными меню, под контролем ответственных лиц, назначенных в организации.
- ✓ В организации, осуществляющей питание детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании, допускается употребление детьми готовых домашних блюд, предоставленных родителями детей, в обеденном зале или специально отведенных помещениях (местах), оборудованных столами и стульями, холодильником (в зависимости от количества питающихся в данной форме детей) для временного хранения готовых блюд и пищевой продукции, микроволновыми печами для разогрева блюд, условиями для мытья рук.

## Памятка для общеобразовательных организаций и операторов питания: «Три правила организации здорового питания»

### 1. СОЗДАЕМ ОПТИМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ.

**Шаг первый.** Формируем оптимальный режим питания с учетом приема пищи (завтрак или обед), пропускной способности столовой за перемену, 100% охвата всех школьников горячим питанием, организации питания детей с сахарным диабетом, пищевой аллергией, целиакией, предусматривая продолжительность перемен для приема пищи не менее 20 минут.

**Шаг второй.** Оборудуем столовую удобными и функциональными посадочными местами, распределяем места размещения детей по классам.

**Шаг третий.** Прорабатываем вопросы обеспечения оптимальной системы накрывания на столы, гарантирующей сохранение потребительской температуры горячих блюд не только на момент их раздачи, но и на момент приема пищи детьми.

**Шаг четвертый.** Создаем детям условия для мытья рук, обеспечиваем бесперебойную подачу холодной и горячей воды через смесители, наличие мыла и электрополотенца.

**Шаг пятый.** Обеспечиваем системность в уборке столовой, мытье и обработке столов, стульев, панелей, столовой посуды и кухонных приборов. Не забываем про обязательность проведения дезинфекционных мероприятий по режиму вирусных инфекций на период пандемии COVID-19. Не допускаем антисанитарии, обрабатываем столы перед каждой посадкой обучающихся.

**Шаг шестой.** Не забываем про обязательность аккуратной сервировки столов, наличие салфеток.

**Шаг седьмой.** Информировать детей о содержании меню основного и дополнительного питания.

**Шаг восьмой.** Размещаем и регулярно обновляем содержание информационного стенда о принципах здорового питания, здоровом пищевом поведении, значимости здорового питания в профилактике болезней цивилизации.

### 2. СОСТАВЛЯЕМ ПРАВИЛЬНО МЕНЮ.

**Шаг первый.** Рационально распределяем калорийность блюд по приемам пищи, из расчета, что завтрак должен составлять 20-25% от суточной калорийности; обед - 30-35% соответственно.

**Шаг второй.** Принимаем решение о включении в меню блюд с



От суточной калорийности:  
завтрак 20-25%;  
обед 30-35 %.

"МР 2.4.0179-20. 2.4. Гигиена детей и подростков. Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. Методические рекомендации"

- Расчет теплового оборудования проводят по количеству кулинарной продукции, реализуемой в течение дня.

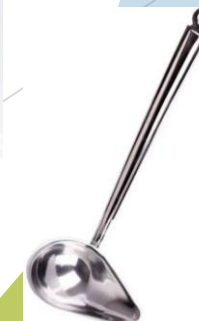


В результате технологического расчета выбирают оборудование соответствующей производительности, площади или вместимости

- Для тех или иных тепловых аппаратов определяют продолжительность их работы (в соответствии с ТТК на сутки);

Производственные помещения пищеблоков оснащаются достаточным количеством холодильного оборудования для обеспечения условий, сроков хранения и товарного соседства различных видов продуктов и сырья.

Например, 400 человек необходимо приготовить не менее 100 л первого блюда (400 x 250 мл) 80 литров третьего (400 x 200 мл)



Порядок контроля за питанием

❑ Выдачу готовой пищи рекомендуется осуществлять после проведения контроля бракеражной комиссией в составе не менее 3 человек, с регистрацией результатов в журнале бракеража готовой кулинарной продукции.

- ❑ Рекомендуется отбирать суточные пробы готовой продукции:
- от каждой партии приготовленных блюд (партия- разное время, блюда со спецпитания),
  - с линии раздачи,
  - специальные емкости,
  - 48 часов не считая выходных,
  - ответственное лицо.

Журнал бракеража готовой пищевой продукции

| Дата и час<br>изготовлен<br>ия блюда | Время<br>снятия<br>бракера<br>жа | Наименова<br>ние<br>готового<br>блюда | Результаты<br>органолептичес<br>кой оценки<br>качества<br>готовых блюд | Разрешен<br>ие к<br>реализаци<br>и блюда,<br>кулинарн<br>ого<br>изделия | Подписи<br>членов<br>бракеражн<br>ой<br>комиссии | Результат<br>ы<br>взвешиван<br>ия<br>порционн<br>ых блюд | Примечан<br>ие |
|--------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------|
|                                      |                                  |                                       |                                                                        |                                                                         |                                                  |                                                          |                |



## Порядок контроля за питанием:

- наличие родительского (общественного контроля) за организацией питания детей;
- объем и вид пищевых отходов после приема пищи («съедаемость блюд»);
- удовлетворенность питанием обучающихся и родителей (анкетирование, обсуждение на родительских собраниях и т.д.).

МР 2.4.0180-20. 2.4. Гигиена детей и подростков. Родительский контроль за организацией горячего питания детей в общеобразовательных организациях. Методические рекомендации"



# РОСПОТРЕБНАДЗОР РЕКОМЕНДУЕТ

### РОДИТЕЛЬСКИЙ КОНТРОЛЬ ЗА ОРГАНИЗАЦИЕЙ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ



Следует обратить внимание на:



Соответствие реализованных блюд утвержденному меню



Санитарно-технологическое содержание помещения для приема пищи, состояние обеденной мебели, столовой посуды



Условия соблюдения правил личной гигиены детьми



Наличие и состояние у сотрудников, осуществляющих раздачу готовых блюд (чистый халат или фартук, головной убор, рабочая обувь)



Наличие протоколов лабораторных исследований контроля качества и безопасности поступающей пищевой продукции и выпускаемых готовых блюд



Вкусовые предпочтения детей, удовлетворенность ассортиментом и качеством блюд (по результатам выборочного опроса (анкетирования) детей, с согласия родителей)



Объем и вид пищевых отходов после приема пищи



Проведение мероприятий по информированию родителей и детей о здоровом питании



Продукты, которые НЕ допускаются при организации общественного питания в школе:



Любые пищевые продукты домашнего (не промышленного) изготовления



Мясо диких животных, яйца и мясо водоплавающих птиц



Зельцы, кровяные и ливерные, сырокопченые колбасы, заливные блюда, студни, форшмак из сельди



Грибы, сало, маргарин, паштеты и блинчики с мясом и с творогом



Жаренные во фритюре пищевые продукты и изделия



Окрошки и холодные супы



Макароны по-флотски (с мясным фаршем), макароны с рубленым яйцом, яичница-глазунья



Уксус, горчица, хрен, перец острый и другие жгучие приправы



Острые соусы, кетчуп, майонез, маринованные овощи и фрукты



Кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты)



Арахис, карамель, в том числе и леденцовая



Квас, натуральный кофе, энергетики, газировка, кумыс



## Здоровое питание должно быть безопасным



здоровое-питание.рф

### Соблюдайте чистоту

- Мойте руки перед, до и в процессе приготовления блюд.
- Регулярно очищайте кухонные поверхности, утварь и посуду.
- Защитите кухню от насекомых, грызунов и других животных.

### Отделяйте сырое от готового

- Используйте отдельные ножи и доски для сырых и готовых продуктов.
- Храните готовые блюда в контейнерах на верхней полке холодильника, отдельно от сырых продуктов.

### Тщательно разогревайте пищу

- Доводите супы и тушеные блюда до кипения.
- Убедитесь, что сок от мяса прозрачный, а не розовый, с остатками крови.
- Безопасным считается разогревание пищи до температуры не ниже 70 °C.

### Храните продукты правильно

- Храните продукты в рамках их сроков годности.
- Все приготовленные и скоропортящиеся продукты (молочные продукты, колбасы, кондитерские изделия с кремом и др.) храните в холодильнике при температуре +2...+6 °C.

### Используйте безопасные продукты

- В питании и приготовлении пищи используйте только чистую воду.
- Приобретайте продукты только в установленных местах торговли.
- Мойте фрукты и овощи, особенно если они употребляются в пищу сырыми.

Важно! Здоровое питание должно быть безопасным, при 17 лет, не, регулярный прием, «Формирование привычек здорового образа жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек»



## ФБУЗ «ЦЕНТР ГИГИЕНИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ» РОСПОТРЕБНАДЗОРА

## Гигиеническое воспитание и обучение детей по вопросам здорового питания



РОСПОТРЕБНАДЗОР  
ЕДИННЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

### ПИТАЙТЕСЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ВМЕСТЕ С ОДНОКЛАССНИКАМИ В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ

Помните, что ежедневное здоровое горячее питание, организованное в школе, способствует хорошему настроению, высокой умственной работоспособности, получению новых знаний, успешности, успеваемости, достижению новых свершений в физической культуре и спорте, защите организма от возбудителей инфекционных заболеваний, формированию привычки правильно питаться и здоровых пищевых предпочтений.

### СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Время приема пищи должно быть каждый день одинаковым, это имеет большое значение и способствует своевременной подготовке организма к приему пищи. Принимайте пищу сидя за столом, не спеша, не торопясь, тщательно пережевывая, не торопясь - продолжительность перемены для приема пищи достаточная (не менее 20 минут).

### НЕ ПРОПУСКАЙТЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ

Для правильного развития организма человека важен каждый прием пищи, который имеет свое значение и свой состав. Получайте в школе горячий завтрак (и/или) обед. Меню завтраков в обязательном порядке включает горячее блюдо (каша, запеканка, творожные или яичные блюда) и горячий напиток (чай, какао, кофейный напиток). Дополнительно могут быть добавлены продукты - источники витаминов, микроэлементов и клетчатки (овощи, фрукты, ягоды, орехи, йогурты). Меню обедов включает овощной салат (овощи в нарезке), первое блюдо, второе основное блюдо рубленого или цельнокускового (из мяса или рыбы), гарнир (овощной или крупяной), напиток (компот, кисель).

### СЛЕДИТЕ ПРИНЦИПАМ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ И ВОСПИТЫВАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ

- Соблюдайте режим питания - не реже 5 раз в день (основные приемы пищи - завтрак, обед и ужин; дополнительные приемы пищи - второй завтрак, полдник и второй ужин).
- Не перекармливайте ребенка - калорийность ужина не должна превышать 25% от суточной калорийности.
- Обогащайте привычную структуру питания блюдами и продуктами с повышенным содержанием витаминов и микроэлементов (блюда с добавлением микрозелени, ягод, меда, обогащенный витаминами и микроэлементами хлеб, кисломолочная продукция).
- Отдавайте предпочтение блюдам тушеным, отварным, приготовленным на пару, запеченным, пассерованным и припущенным.
- Сократите количество сахара до двух столовых ложек в день, соли - до 1 чайной ложки в день.

- Исключите из рациона питания продукты с усиленным вкусом и красителями, продукты источника большого количества соли (копченые изделия и консервы).
- Сократите до минимума потребление продуктов-источников сахара (конфеты, шоколад, вафли, печенье, коржики, булочки, кексы). Замените их на фрукты и орехи.

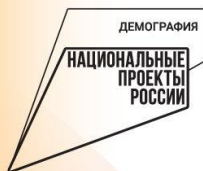
### МОЙТЕ РУКИ

- Мойте руки перед каждым приемом пищи.
- Мойте руки правильно. Тщательно не менее 30 секунд мойте ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей, мойте с теплой проточной водой, затем ополосните руки еще раз и вытрите насухо.

Подробнее на [www.rosпотребнадзор.ru](http://www.rosпотребнадзор.ru)



**В целях формирования навыков здорового образа жизни и правильного питания у детей в лагерях рекомендуется разъяснять принципы здорового питания и правила личной гигиены. Наглядными формами прививания навыков здорового питания могут быть плакаты, иллюстрированные лозунги в столовой, буфете, в "уголке здоровья".**



## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено  
Роспотребнадзором

[WWW.ЗДОРОВОЕ-ПИТАНИЕ.РФ](http://WWW.ЗДОРОВОЕ-ПИТАНИЕ.РФ)

- 1 ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТИ ЕДЫ ДОЛЖНА СООТВЕТСТВОВАТЬ ЭНЕРГОЗАТРАТАМ ЧЕЛОВЕКА. А МАКРО- И МИКРОНУТРИЕНТНЫЙ СОСТАВ РЕАЛЬНЫМ ПОТРЕБНОСТЯМ ОРГАНИЗМА
- 2 ЕШЬТЕ РАЗНООБРАЗНУЮ ЕДУ, НЕ ПОВТОРЯЙТЕ БЛЮДА В ТЕЧЕНИЕ ОДНОГО-ДВУХ ДНЕЙ
- 3 ВМЕСТО ЖАРЕННЫХ БЛЮД, ВЫБИРАЙТЕ ПРИГОТОВЛЕННЫЕ НА ПАРУ, ВАРЕННЫЕ ИЛИ ЗАПЕЧЕННЫЕ
- 4 МЕНЬШЕ ЕШЬТЕ ПРОДУКТЫ С БОЛЬШИМ СОДЕРЖАНИЕМ ЖИРОВ, СОЛИ И ДОБАВЛЕННОГО САХАРА
- 5 БОЛЬШЕ ЕШЬТЕ ОВОЩЕЙ, ФРУКТОВ И ДРУГИХ ПРОДУКТОВ СОДЕРЖАЩИХ ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА: НЕ МЕНЬШЕ 400 ГРАММ В ДЕНЬ
- 6 НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ВКЛЮЧАТЬ В РАЦИОН МОЛОЧНЫЕ И КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ. НАПРИМЕР ПЕЙТЕ ОДИН СТАКАН МОЛОКА КАЖДЫЙ ДЕНЬ
- 7 СОБЛЮДАЙТЕ ОПТИМАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ. СТАРАЙТЕСЬ ЗАВТРАК, ОБЕДАТЬ И УЖИНАТЬ В ОДНО ВРЕМЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ. НЕ ПРОПУСКАЙТЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ
- 8 СЛЕДИТЕ ЗА СРОКАМИ ГОДНОСТИ И УСЛОВИЯМИ ХРАНЕНИЯ ПРОДУКТОВ. НЕ ЕШЬТЕ ПРОСРОЧЕННУЮ ЕДУ

Правила здорового питания для школьников



## ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

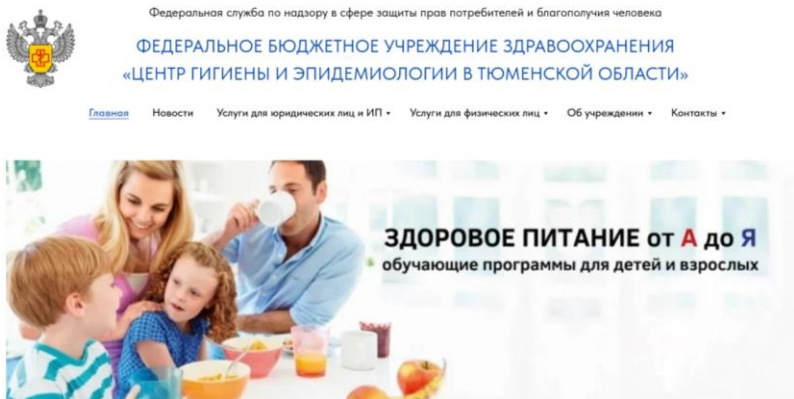
В ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ!



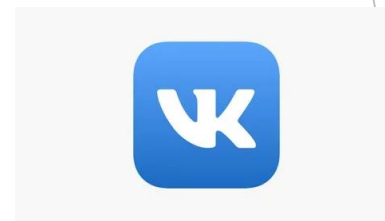
[www.rosпотребнадзор.ru](http://www.rosпотребнадзор.ru)



<https://fguz-tyumen.ru/>



<https://t.me/fbuzTO>



<https://vk.com/fbuz72>

