

**ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ
И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА**

Управление Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека
по Республике Саха (Якутия)
(Управление Роспотребнадзора
по Республике Саха (Якутия)
ул. Ойунского, д. 9, г. Якутск,
Республика Саха (Якутия), 677027
тел.8(4112) 35-16-45 тел./факс 8(4112) 35-09-55
E-mail: yakutia@14.rospotrebnadzor.ru
[http:// www.14.rospotrebnadzor.ru](http://www.14.rospotrebnadzor.ru)

Начальникам, заместителям
начальников территориальных отделов
Управления Роспотребнадзора по
Республике Саха (Якутия)

16.09.2022 50/1639-14-00-05-2022

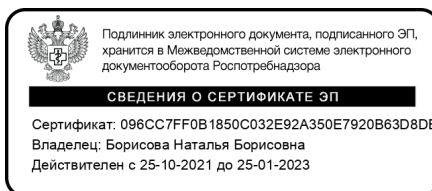
На № _____ от _____

О направлении методических
рекомендаций

Управление Роспотребнадзора по Республике Саха (Якутия) в целях совершенствования организации питания обучающихся в общеобразовательных организациях направляет методические рекомендации МР 2.4.0179-20 «Организация питания обучающихся общеобразовательных организациях», МР 2.4.0180-20 «Родительский контроль за организацией горячего питания детей в общеобразовательных организациях» и памятки по здоровому питанию.

Приложение: на 47 л. в 1 экз.

С уважением,
Заместитель руководителя



Н.Б. Борисова

В.С Егорова
тел.8(4112) 356220



2.4. ГИГИЕНА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

**РОДИТЕЛЬСКИЙ КОНТРОЛЬ
ЗА ОРГАНИЗАЦИЕЙ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ**

Методические рекомендации
МР 2.4. *С-100*-20

Москва 2020



Родительский контроль за организацией горячего питания детей в общеобразовательных организациях. МР 2.4.0180 -20

1. Разработаны: Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (И.Г. Шевкун, Г.В. Яновская); ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» (Д.Б. Никитюк, А.К. Батулин, Е.А. Пырьева, М.В. Гмошинская, С.А. Димитриева, М.А. Тоболева); ФБУН «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова, Ю.В. Ерофеев, С.П. Романенко); ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава России (Л.А. Шпагина, О.Н. Герасименко).

2. Утверждены Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации А.Ю. Поповой «18» марта 2020 г.

3. Введены впервые.



УТВЕРЖДАЮ
Руководитель Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека,
Главный государственный санитарный
врач Российской Федерации




А.Ю. Попова

2020 г.

2.4. ГИГИЕНА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

РОДИТЕЛЬСКИЙ КОНТРОЛЬ ЗА ОРГАНИЗАЦИЕЙ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Методические рекомендации
МР 2.4. 0180 -20

I. Общие положения и область применения

1.1. Настоящие методические рекомендации направлены на:

- улучшение организации питания детей в общеобразовательной организации и в домашних условиях;
- проведение мониторинга результатов родительского контроля, формирование предложений для принятия решений по улучшению питания в образовательных организациях.

1.2. МР предназначены для учредителей общеобразовательных организаций, государственных и муниципальных органов управления образованием и органов управления общеобразовательной организацией, родительских комитетов, общественных организаций, родителей (других законных представителей детей).



II. Принципы организации здорового питания

2.1. Федеральным законом от 01.03.2020 № 47-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О качестве и безопасности пищевых продуктов» и статьей 37 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в части совершенствования правового регулирования вопросов обеспечения качества пищевых продуктов» установлено определение «здорового питания», что крайне важно для формирования здоровой нации и увеличения продолжительности активного долголетия.

Здоровое питание - питание, ежедневный рацион которого основывается на принципах здорового питания, отвечает требованиям безопасности и создает условия для физического и интеллектуального развития, жизнедеятельности человека и будущих поколений.

Принципами здорового питания являются основные правила и положения, способствующие укреплению здоровья человека и будущих поколений, снижению риска развития заболеваний и включают в себя:

- обеспечение приоритетности защиты жизни и здоровья потребителей пищевых продуктов по отношению к экономическим интересам индивидуальных предпринимателей и юридических лиц, осуществляющих деятельность, связанную с обращением пищевых продуктов;

- соответствие энергетической ценности ежедневного рациона энергозатратам;

- соответствие химического состава ежедневного рациона физиологическим потребностям человека в макронутриентах (белки и аминокислоты, жиры и жирные кислоты, углеводы) и микронутриентах (витамины, минеральные вещества и микроэлементы, биологически активные вещества);

- наличие в составе ежедневного рациона пищевых продуктов со сниженным содержанием насыщенных жиров (включая трансизомеры жирных кислот), простых сахаров и поваренной соли, а также пищевых продуктов, обогащенных витаминами, пищевыми волокнами и биологически активными веществами;

- обеспечение максимально разнообразного здорового питания и оптимального его режима;

- применение технологической и кулинарной обработки пищевых продуктов, обеспечивающих сохранность их исходной пищевой ценности;

- обеспечение соблюдения санитарно-эпидемиологических требований на всех этапах обращения пищевых продуктов (готовых блюд);

- исключение использования фальсифицированных пищевых продуктов.

Здоровое питание предусматривает профилактику патологических пищевых привычек (избыточный по калорийности ужин, чрезмерное потребление соли и сахара, легких углеводов, предпочтение продукции с высоким содержанием сахара (кондитерские изделия, сладкие выпечка и напитки), жира (колбасные изделия и сосиски, бутерброды), продолжительные перерывы между основными приемами пищи.



Здоровое питание направлено на снижение рисков формирования патологии желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы, снижение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и избыточной массы тела.

2.2. Режим питания.

Интервалы между основными приемами пищи (завтрак, обед и ужин) должны составлять не менее 3,5 - 4 часов; между основными и промежуточными приемами пищи (второй завтрак, полдник, второй ужин) – не менее 1,5 часов.

Рекомендуемое количество приемов пищи в образовательной организации определяется режимом функционирования образовательной организации (таблица).

Таблица

Рекомендуемое количество приемов пищи в образовательной организации в зависимости от режима функционирования

Вид организации	Продолжительность, либо время нахождения ребенка в организации	Количество приемов пищи
Общеобразовательные организации	до 6 часов	один прием пищи - завтрак или обед в зависимости от режима обучения (смены), либо завтрак для детей, обучающихся в первую смену, либо обед для детей, обучающихся во вторую смену
	более 6 часов	не менее двух приемов пищи (приемы пищи определяются временем нахождения в организации) либо завтрак и обед для детей, обучающихся в первую смену, либо обед и полдник (для детей, обучающихся во вторую смену)
	круглосуточно	завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин
Группы продленного дня в общеобразовательной организации	до 15.00	завтрак, обед
	до 18.00	завтрак, обед, полдник

Для приема пищи в расписании занятий предусматривается достаточное время - не менее 20 минут.

В случае, если для организации питания предусматривается использование столовой, находящейся за пределами общеобразовательной организации, продолжительность перемен рекомендуется увеличивать на период времени нахождения ребенка в пути.

2.3. Формирование у детей культуры правильного питания.

В образовательной организации создаются благоприятные условия для приема пищи, включая интерьер обеденного зала, сервировку столов, микроклимат, освещенность.

При приеме пищи дети не должны спешить. При быстрой еде пища плохо измельчается, недостаточно обрабатывается слюной, что ведет к повышенной нагрузке на слизистую желудка. В результате ухудшается перевариваемость и



усвояемость пищи. Торопливая еда формирует у детей патологический стереотип поведения.

2.4. Энергетическая ценность рациона питания должна удовлетворять энергозатраты ребенка, биологическая ценность – физиологической потребности.

2.5. В меню предусматривается рациональное распределение суточной калорийности по приемам пищи:

- на завтрак приходится 20 - 25% калорийности суточного рациона;
- на второй завтрак (если он есть) – 5 - 10%;
- на обед – 30 - 35%;
- на полдник – 10 - 15%;
- на ужин – 25 - 30%;
- на второй ужин – 5%.

2.6. Питание должно быть сбалансированным и разнообразным. Одни и те же блюда не должны повторяться в течение дня и двух смежных дней.

III. Родительский контроль за организацией питания детей в общеобразовательных организациях

3.1. Решение вопросов качественного и здорового питания обучающихся, пропаганды основ здорового питания общеобразовательной организацией должно осуществляться при взаимодействии с общешкольным родительским комитетом, общественными организациями.

3.2. Порядок проведения мероприятий по родительскому контролю за организацией питания обучающихся, в том числе регламентирующего порядок доступа законных представителей обучающихся в помещения для приема пищи, рекомендуется регламентировать локальным нормативным актом общеобразовательной организации.

3.3. При проведении мероприятий родительского контроля за организацией питания детей в организованных детских коллективах могут быть оценены:

- соответствие реализуемых блюд утвержденному меню;
- санитарно-техническое содержание обеденного зала (помещения для приема пищи), состояние обеденной мебели, столовой посуды, наличие салфеток и т.п.;
- условия соблюдения правил личной гигиены обучающимися;
- наличие и состояние санитарной одежды у сотрудников, осуществляющих раздачу готовых блюд;
- объем и вид пищевых отходов после приема пищи;
- наличие лабораторно-инструментальных исследований качества и безопасности поступающей пищевой продукции и готовых блюд;
- вкусовые предпочтения детей, удовлетворенность ассортиментом и качеством потребляемых блюд по результатам выборочного опроса детей с согласия их родителей или иных законных представителей;
- информирование родителей и детей о здоровом питании.



3.4. Организация родительского контроля может осуществляться в форме анкетирования родителей и детей (приложение 1 к настоящим МР) и участия в работе общешкольной комиссии (приложение 2 к настоящим МР).

Итоги проверок обсуждаются на общеродительских собраниях и могут явиться основанием для обращений в адрес администрации образовательной организации, ее учредителя и (или) оператора питания, органов контроля (надзора).

IV. Рекомендации родителям по организации питания детей в семье

4.1. Роль и значение питания.

Рациональное питание обеспечивает хорошее физическое и нервно-психическое развитие детей, повышает сопротивляемость по отношению к инфекционным заболеваниям, улучшает работоспособность и выносливость.

Питание должно покрывать не только затраты, происходящие в процессе жизни, но и обеспечить правильный рост и развитие ребенка.

Всякие нарушения в питании как количественные, так и, особенно, качественные отрицательно влияют на здоровье детей. Особенно вредны для детского организма нарушения в питании в период наиболее интенсивного роста ребенка.

Питание ребенка необходимо построить с учетом того, чтобы он получал с пищей все вещества, которые входят в состав его тканей и органов (белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и воду). Особенно большое значение имеет белок.

Белок является пластическим материалом, входит в состав всех органов и тканей, поддерживает нормальное состояние иммунитета, играет исключительно важную роль в функциональных процессах организма.

Белки содержатся как в животных, так и растительных продуктах (крупы, муке, хлебе, картофеле). Наиболее полноценны белки животного происхождения, содержащиеся в мясе, рыбе, яйце, твороге, молоке, сыре, так как они содержат жизненно необходимые аминокислоты. Недостаток белка в питании ведет к задержке роста и развития ребенка, снижается сопротивляемость к различным внешним воздействиям.

Жиры также входят в состав органов и тканей человека, они необходимы для покрытия энерготрат, участвуют в терморегуляции, обеспечивают нормальное состояние иммунитета. Наличие жира в рационе делает пищу вкуснее и дает более длительное чувство насыщения.

Наиболее ценны молочные жиры (масло сливочное, жир молока), которые содержат витамины А и Д. В питании детей должно также содержаться и растительное масло - источник биологически важных ненасыщенных жирных кислот. Жир говяжий, особенно бараний, имеют высокую точку плавления, поэтому трудно перевариваются.

Углеводы - главный источник энергии в организме. Они участвуют в обмене веществ, способствуют правильному использованию белка и жира.



Углеводы содержатся в хлебе, крупах, картофеле, овощах, ягодах, фруктах, сахаре, сладостях. Избыток в питании хлеба, мучных и крупяных изделий, сладостей приводит к повышенному содержанию в рационе углеводов, что нарушает правильное соотношение между белками, жирами и углеводами.

Минеральные вещества принимают участие во всех обменных процессах организма (кровообразовании, пищеварении и т.д.). Минеральные соли содержатся во всех продуктах (мясе, рыбе, молоке, яйце, картофеле, овощах и др.). Особенно важно обеспечить растущий организм солями кальция и фосфора, которые входят в состав костной ткани. Соли кальция необходимы для работы сердца и мускулатуры. Некоторые фосфорные соединения входят в состав нервной ткани. Основным полноценным источником кальция является молоко. Много кальция в овощах и корнеплодах, но кальций, содержащийся в растительных продуктах, хуже усваивается. Фосфор широко распространен в природе, содержится в муке, крупах, картофеле, яйце, мясе.

Железо входит в состав гемоглобина, способствует переносу кислорода в ткани, оно содержится в говядине, печени, желтке яйца, зелени (шпинат, салат, петрушка и др.), помидорах, ягодах, яблоках.

Соли натрия и калия служат регуляторами воды в тканях. Калий регулирует выделение ее через почки. Калий содержится в картофеле, капусте, моркови, черносливе и др. продуктах.

Некоторые минеральные вещества необходимы организму в очень малых количествах (кобальт, медь, йод, марганец, фтор), их называют микроэлементами. Они также необходимы для правильной жизнедеятельности организма. Медь, кобальт стимулируют кровообразование. Фтор, марганец входят в состав костной ткани, в частности, зубов. Магний имеет большое значение для мышечной системы, особенно мышцы сердца. Йод регулирует функцию щитовидной железы.

Очень большое значение имеет содержание в питании ребенка необходимого количества витаминов. Витамины способствуют правильному росту и развитию ребенка, участвуют во всех обменных процессах и должны входить в рацион в определенных количествах.

Витамин А имеет большое значение для растущего организма. Данный витамин повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, необходим для нормальной функции органов зрения, для роста и размножения клеток организма. При его отсутствии замедляется рост, нарушается острота зрения, повышается заболеваемость особенно верхних дыхательных путей, кожа лица и рук теряет эластичность, становится шершавой, легко подвергается воспалительным процессам. Витамин А в чистом виде содержится в сливочном масле, сливках, молоке, икре, рыбьем жире, сельди, яичном желтке, печени. Также витамин А может образовываться в организме из провитамина-каротина, который содержится в растительных продуктах (моркови - красной, томате, шпинате, щавеле, зеленом луке, салате, шиповнике, хурме, абрикосах и др.).

Витамин Д участвует в минеральном обмене, способствует правильному отложению солей кальция и фосфора в костях, тесно связан с иммуно-



реактивным состоянием организма. Содержится в печени рыб и животных, сельди, желтке яйца, сливочном масле, рыбьем жире.

Витамины группы В. Витамин В1 - тиамин принимает участие в белковом и углеводном обмене. При недостатке его в питании наблюдаются нарушения со стороны нервной системы (повышенная возбудимость, раздражительность, быстрая утомляемость). Витамин В1 содержится в хлебе грубого помола (ржаном, пшеничном), горохе, фасоли, овсяной и гречневой крупах, в мясе, яйце, молоке.

Витамин В2 - рибофлавин связан с белковым и жировым обменом, имеет большое значение для нормальной функции нервной системы, желудочно-кишечного тракта. При недостатке его в рационе нарушается всасывание жировых веществ, возникают кожные заболевания, появляются стоматиты, трещины в углах рта, нарушается деятельность центральной нервной системы (быстрая утомляемость). Витамин В2 содержится в молоке, яйце, печени, мясе, овощах.

Витамин РР - никотиновая кислота участвует в обменных процессах. Данный витамин содержится во многих продуктах, поэтому при разнообразном ассортименте продуктов рацион содержит достаточное количество витамина РР. Основным источником данного витамина являются ржаной и пшеничный хлеб, томат, картофель, морковь, капуста. Также витамин РР содержится в мясе, рыбе, молоке, яйце.

Витамин С - аскорбиновая кислота предохраняет от заболеваний и повышает сопротивляемость детей к инфекционным заболеваниям, участвует во всех обменных процессах. При недостатке витамина С повышается восприимчивость к различным заболеваниям, падает работоспособность. Витамин С широко распространен в природе: содержится в зелени, овощах, ягодах, фруктах. Источником этого витамина является картофель, капуста, но так как витамин С разрушается кислородом воздуха, особенно при нагревании, легко растворяется в воде, то для сохранения витамина С в пище очень большое значение имеет кулинарная обработка.

Вода входит в состав всех органов и тканей человеческого тела. Она составляет главную массу крови, лимфы, пищеварительных соков. Для удовлетворения потребности в воде, в рацион ребенка нужно включать первые блюда, напитки (чай, молоко, кисель, компот, суп и т.п.).

Для правильного использования пищи большое значение имеют ее вкусовые качества, разнообразие меню. Для повышения вкусовых качеств пищи можно в небольших количествах использовать зелень и др. приправы (петрушку, укроп, лук, ревеня). Жгучие, острые и пряные приправы раздражают слизистую желудочно-кишечного тракта (перец, горчица, хрен и т.п.), что приводит к развитию заболеваний. Приправы увеличивают аппетит, что затрудняет контроль за пищевым поведением, приводит к избыточному потреблению пищи.

Для того, чтобы пища хорошо усваивалась, она должна быть разнообразной, безопасной, правильно и вкусно приготовленной, - только такую пищу ребенок съедает с удовольствием, т.е. с аппетитом. Аппетит зависит и от режима питания.



Режим питания предусматривает определенные часы приема пищи и интервалы между ними, количественное и качественное распределение ее в течение дня.

Если ребенок приучен есть в определенное время, то к этому времени начинается выделение пищеварительных соков, «рефлекс на время». Поэтому дети должны получать питание в точно установленные часы. При запаздывании с принятием пищи налаженная работа пищеварительных желез расстраивается, выделение пищеварительного сока снижается и постепенно развивается анорексия (понижение аппетита). Наблюдения ученых показали, что при правильно построенном питании пища покидает желудок в среднем через 3,5 - 4 часа. Следовательно, интервалы между приемами пищи должны соответствовать этому времени.

4.2. Здоровое питание предусматривает первый прием пищи ребенком дома - завтрак с учетом времени и объема блюд, предлагаемых на завтрак в общеобразовательной организации.

4.3. При приготовлении пищи дома рекомендуется:

Контролировать потребление жира:

- исключать жареные блюда, приготовление во фритюре;
- не использовать дополнительный жир при приготовлении;
- ограничивать употребление колбасных изделий, мясных копченостей, особенно с видимым жиром – они содержат большое количество животного жира и мало белка;

- использовать в питании нежирные сорта рыбы, снимать шкуру с птицы, применять не жирные сорта мяса, молока и молочных продуктов, при этом предпочтение отдавать продуктам с более низким содержанием жирности.

Контролировать потребление сахара:

- основные источники сахара: варенье, шоколад, конфеты, кондитерские изделия, сладкие газированные напитки;

- сладкие блюда, с большим содержанием сахара необходимо принимать ограниченно, в связи с вредным влиянием на обмен веществ, риск возникновения пищевой аллергии и избыточного веса, а также нарушения работы желудочно-кишечного тракта.

Контролировать потребление соли:

- норма потребления соли составляет 3 - 5 г в сутки в готовых блюдах;
- избыточное потребление соли приводит к задержке жидкости в организме, повышению артериального давления, отекам;
- основные правила употребления соли: готовьте без соли, солите готовое блюдо перед употреблением, используйте соль с пониженным содержанием натрия, ограничивайте употребление мясных копченостей.

Выбирать правильные способы кулинарной обработки пищи:

- предпочтительно: приготовление на пару, отваривание, запекание, тушение, припускание.



Анкета школьника (заполняется вместе с родителями)

Пожалуйста, выберите варианты ответов. Если требуется развёрнутый ответ или дополнительные пояснения, впишите в специальную строку.

1. УДОВЛЕТВОРЯЕТ ЛИ ВАС СИСТЕМА ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В ШКОЛЕ?
 ДА
 НЕТ
 ЗАТРУДНЯЮСЬ ОТВЕТИТЬ
2. УДОВЛЕТВОРЯЕТ ЛИ ВАС САНИТАРНОЕ СОСТОЯНИЕ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ?
 ДА
 НЕТ
 ЗАТРУДНЯЮСЬ ОТВЕТИТЬ
3. ПИТАЕТЕСЬ ЛИ ВЫ В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ?
 ДА
 НЕТ
- 3.1. ЕСЛИ НЕТ, ТО ПО КАКОЙ ПРИЧИНЕ?
 НЕ НРАВИТСЯ
 НЕ УСПЕВАЕТЕ
 ПИТАЕТЕСЬ ДОМА
4. В ШКОЛЕ ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ:
 ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК
 ГОРЯЧИЙ ОБЕД (С ПЕРВЫМ БЛЮДОМ)
 2-РАЗОВОЕ ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ (ЗАВТРАК + ОБЕД)
5. НАЕДАЕТЕСЬ ЛИ ВЫ В ШКОЛЕ?
 ДА
 ИНОГДА
 НЕТ
6. ХВАТАЕТ ЛИ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ПЕРЕМЕНЫ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПОЕСТЬ В ШКОЛЕ?
 ДА
 НЕТ
7. НРАВИТСЯ ПИТАНИЕ В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ?
 ДА
 НЕТ
 НЕ ВСЕГДА



7.1. ЕСЛИ НЕ НРАВИТСЯ, ТО ПОЧЕМУ?

- НЕВКУСНО ГОТОВЯТ
 - ОДНООБРАЗНОЕ ПИТАНИЕ
 - ГОТОВЯТ НЕЛЮБИМУЮ ПИЩУ
 - ОСТЫВШАЯ ЕДА
 - МАЛЕНЬКИЕ ПОРЦИИ
 - ИНОЕ _____
-

8. ПОСЕЩАЕТЕ ЛИ ГРУППУ ПРОДЛЁННОГО ДНЯ?

- ДА
- НЕТ

8.1. ЕСЛИ ДА, ТО ПОЛУЧАЕТЕ ЛИ ПОЛДНИК В ШКОЛЕ ИЛИ ПРИНОСИТ ИЗ ДОМА?

- ПОЛУЧАЕТ ПОЛДНИК В ШКОЛЕ
- ПРИНОСИТ ИЗ ДОМА

9. УСТРАИВАЕТ МЕНЮ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ?

- ДА
- НЕТ
- ИНОГДА

10. СЧИТАЕТЕ ЛИ ПИТАНИЕ В ШКОЛЕ ЗДОРОВЫМ И ПОЛНОЦЕННЫМ?

- ДА
- НЕТ

11. ВАШИ ПРЕДЛОЖЕНИЯ ПО ИЗМЕНЕНИЮ МЕНЮ:

12. ВАШИ ПРЕДЛОЖЕНИЯ ПО УЛУЧШЕНИЮ ПИТАНИЯ В ШКОЛЕ



Форма оценочного листа

Дата проведения проверки:

Инициативная группа, проводившая проверку:

	Вопрос	Да/нет
1	Имеется ли в организации меню?	
	А) да, для всех возрастных групп и режимов функционирования организации	
	Б) да, но без учета возрастных групп	
	В) нет	
2	Вывешено ли цикличное меню для ознакомления родителей и детей ?	
	А) да	
	Б) нет	
3	Вывешено ли ежедневное меню в удобном для ознакомления родителей и детей месте ?	
	А) да	
	Б) нет	
4.	В меню отсутствуют повторы блюд?	
	А) да, по всем дням	
	Б) нет, имеются повторы в смежные дни	
5.	В меню отсутствуют запрещенные блюда и продукты	
	А) да, по всем дням	
	Б) нет, имеются повторы в смежные дни	
6.	Соответствует ли регламентированное цикличным меню количество приемов пищи режиму функционирования организации?	
	А) да	
	Б) нет	
7.	Есть ли в организации приказ о создании и порядке работы бракеражной комиссии?	
	А) да	
	Б) нет	
8	От всех ли партий приготовленных блюд снимается бракераж?	
	А) да	
	Б) нет	
9	Выявлялись ли факты не допуска к реализации блюд и продуктов по результатам работы бракеражной комиссии (за период не менее месяца)?	
	А) нет	
	Б) да	
10	Созданы ли условия для организации питания детей с учетом особенностей здоровья (сахарный диабет, пищевые аллергии)?	
	А) да	
	Б) нет	
11	Проводится ли уборка помещений после каждого приема пищи?	
	А) да	
	Б) нет	
12	Качественно ли проведена уборка помещений для приема пищи на момент работы комиссии?	
	А) да	



	Б) нет	
13	Обнаруживались ли в помещениях для приема пищи насекомые, грызуны и следы их жизнедеятельности?	
	А) нет	
	Б) да	
14	Созданы ли условия для соблюдения детьми правил личной гигиены?	
	А) да	
	Б) нет	
15	Выявлялись ли замечания к соблюдению детьми правил личной гигиены?	
	А) нет	
	Б) да	
16	Выявлялись ли при сравнении реализуемого меню с утвержденным меню факты исключения отдельных блюд из меню ?	
	А) нет	
	Б) да	
17	Имели ли факты выдачи детям остывшей пищи ?	
	А) нет	
	Б) да	



Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 "Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций" (утв. Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 18 мая 2020 г.)

2.4. Гигиена детей и подростков

Методические рекомендации МР 2.4.0179-20

"Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций" (утв. Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 18 мая 2020 г.)

Введены впервые

I. Общие положения и область применения

1.1. Настоящие методические рекомендации (далее - МР) определяют основные положения по организации здорового питания обучающихся общеобразовательных организаций, в том числе обучающихся 1-4 классов.

1.2. МР предназначены для юридических лиц и индивидуальных предпринимателей, оказывающих услуги по организации питания в общеобразовательных организациях; для юридических лиц и индивидуальных предпринимателей, поставляющих (реализующих) пищевые продукты и продовольственное сырье в общеобразовательные организации; общеобразовательных организаций, органов управления образованием, органов и учреждений Роспотребнадзора.

1.3. МР направлены на организацию здорового питания, в том числе горячего в общеобразовательных организациях, формирование принципов рационального, сбалансированного питания при оказании услуг по организации питания. Реализованы принципы здорового питания, в том числе включающие уменьшение количества потребляемых кондитерских изделий, колбасных изделий, сахара и соли.

1.4. В МР предложены варианты базового меню для разработки региональных типовых меню, учитывающих территориальные, национальные и другие особенности питания населения.

II. Организация питания обучающихся в общеобразовательных организациях

2.1. Здоровое питание предусматривает первый прием пищи ребенком дома с учетом режима дня и организации образовательного процесса.

2.2. Обучающиеся общеобразовательных организаций, в зависимости от режима (смены) обучения обеспечиваются горячим питанием в виде завтрака и (или) обеда. Продолжительность перемены для приема пищи должна составлять не менее 20 минут. Обучающиеся первой смены обеспечиваются завтраком во вторую или третью перемены.

2.3. Завтрак должен состоять из горячего блюда и напитка, рекомендуется добавлять ягоды, фрукты и овощи.

Завтрак для обучающихся 1-4 классов должен содержать 12-16 г белка, 12-16 г жира и 48-60 г углеводов, для обучающихся старших классов - 15-20 г белка, 15-20 г жира и 60-80 г углеводов. Ассортимент продуктов и блюд завтрака должен быть разнообразным и может включать на выбор: крупяные и творожные блюда, мясные или рыбные блюда, молочные продукты (в том числе сыр, сливочное масло), блюда из яиц, овощи (свежие, тушеные, отварные), макаронные изделия и напитки.



2.4. Обучающиеся во вторую смену обеспечиваются обедом. Не допускается замена обеда завтраком.

Обед должен включать закуску (салат или свежие овощи), горячее первое, второе блюдо и напиток. Обед в зависимости от возраста обучающегося, должен содержать 20-25 г белка, 20-25 г жира и 80-100 г углеводов.

Для реализации принципов здорового питания целесообразно дополнение блюд свежими фруктами, ягодами. При этом фрукты должны выдаваться поштучно.

2.5. Меню разрабатывается на период не менее двух учебных недель, с учетом требуемых для детей поступления калорийности, белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов, необходимых для их нормального роста и развития.

Меню обеда должно быть составлено с учетом получаемого школьного завтрака. Если на завтрак выдавалось крупяное блюдо (каша, запеканка, макаронные изделия и пр.), то на обед - мясное или рыбное блюдо с овощным гарниром (картофель отварной, пюре, капуста тушеная, овощное рагу и пр.).

Для обеспечения биологической ценности в питании детей рекомендуется использовать:

- продукты повышенной пищевой ценности, в т.ч. обогащенные продукты (макро-микронутриентами, витаминами, пищевыми волокнами и биологически активными веществами);

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

Содержание вносимой в блюдо соли на каждый прием пищи не рекомендуется превышать 1 грамм на человек.

При разработке меню рекомендуется руководствоваться следующим: 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 должны соответствовать их наименованиям, указанным в используемых сборниках рецептов.

Изготовление готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых указывается рецептура и технология приготовления блюд и кулинарных изделий.

В меню не допускается включать повторно одни и те же блюда в течение одного дня и двух последующих дней.

При составлении меню (завтраков, обедов, полдников, ужинов) рекомендуется использовать среднесуточные наборы продуктов ([приложение 1](#) к настоящим МР).

Меню разрабатывается с учетом сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам (классам) обучающихся ([приложение 2](#) к настоящим МР). На основе предлагаемых вариантов меню могут быть разработаны другие варианты в зависимости от региональных, национальных и других особенностей при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

Для обучающихся, нуждающихся в лечебном питании, разрабатывается отдельное меню в соответствии с утвержденным набором продуктов для данной патологии.

В исключительных случаях (нарушение графика подвоза, отсутствие необходимого запаса продуктов и т.п.) может проводиться замена блюд. Заменяемые продукты (блюда) должны быть аналогичны заменяемому продукту (блюда) по пищевым и биологически активным веществам ([приложение 3](#) к настоящим МР).

2.6. Разрабатываемое для обучающихся 1-4 классов меню должно отвечать следующим рекомендациям:

2.6.1. Энергетическая ценность школьного завтрака должна составлять 400-550 ккал (20-25% от суточной калорийности), обеда - 600-750 ккал (30-35%).

2.6.2. Для общеобразовательных организаций, расположенных в Арктической зоне,



необходимо повышать суточную калорийность пищевого рациона на 10%.

2.6.3. Суточный режим питания по отдельным приемам пищи и в зависимости от сменности занятий обучающихся представлен в [таблице 1](#). На домашние завтраки обучающихся в первую смену от суточного потребления в среднем может приходиться до 10% энергетической ценности.

Таблица 1

Режим питания по приемам пищи

1 смена			2 смена		
Прием пищи	Часы приема	% к суточной калорийности	Прием пищи	Часы приема	% к суточной калорийности
Завтрак	9.30 - 11.00	20-25	Завтрак	7.30 - 8.30	20-25
Обед	13.30 - 14.30	35	Обед	12.30 - 13.30	30-35
Полдник	15.30 - 16.30	10-15	Полдник	15.30 - 16.30	10-15
Ужин	18.30 - 19.30	20-25	Ужин	18.30 - 19.30	20-25

2.6.4. При составлении меню необходимо соблюдать требования по массе порций (блюдов). Рекомендуемая масса блюд (порций) с учетом возраста обучающихся представлена в [таблице 2](#).

Таблица 2

Рекомендуемая масса порций блюд для обучающихся различного возраста

Название блюд	Масса порций (в граммах, мл) для обучающихся двух возрастных групп	
	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше
Каша, овощное, яичное, творожное, мясное блюдо	150-200	200-250
Напитки (чай, какао, сок, компот, молоко, кефир и др.)	200	200
Закуски (салат, овощи в нарезке и т.п.)	60-100	60-150
Суп	200-250	250-300
Мясо, котлета	80-120	100-120
Гарнир	150-200	180-230
Фрукты (поштучно)	100-120	100-120

2.7. Информация о питании детей, в том числе меню, доводится до родителей и детей любым доступным способом (размещается в обеденном зале, на доске (стенде) информации, на сайте общеобразовательной организации и т.п.).

III. Объемно-планировочные решения и размещение организаций общественного питания в общеобразовательных организациях

3.1. Организациями общественного питания общеобразовательных организаций для обслуживания обучающихся могут быть:

- базовые организации школьного питания (комбинаты школьного питания, школьно-базовые столовые и т.п.), которые осуществляют закупки продовольственного сырья,



производство кулинарной продукции, снабжение ими столовых общеобразовательных организаций.

В базовых организациях питания, столовых общеобразовательных организаций, работающих на продовольственном сырье и (или) полуфабрикатах, должны быть предусмотрены объемно-планировочные решения, набор помещений и оборудование, позволяющие осуществлять приготовление безопасной, с максимальным сохранением пищевой ценности, кулинарной продукции и ее реализацию;

- столовые, работающие на продовольственном сырье или на полуфабрикатах, которые производят и (или) реализуют блюда в соответствии с разнообразным по дням недели меню;

- столовые-догоготовочные, на которых осуществляется приготовление блюд и кулинарных изделий из полуфабрикатов, порционирование и выдача блюд;

- буфеты-раздаточные, осуществляющие реализацию готовых блюд, кулинарных, мучных кондитерских и булочных изделий, приготовление горячих напитков.

3.2. Питание обучающихся может осуществляться в помещениях, находящихся в основном здании общеобразовательной организации, пристроенных к зданию, или в отдельно стоящем здании. Рекомендуемый набор помещений приведен в [приложении 4](#) к настоящим МР.

3.3. При оснащении пищеблоков необходимо учитывать современные тенденции по использованию технологического оборудования. При оснащении пищеблоков необходимым технологическим оборудованием и кухонной посудой (кастрюли с крышками, противни с крышками, гастроемкости с крышками и т.п.) учитываются количество приготавливаемых блюд, их объемы и виды (1-е, 2-е или 3-е блюдо), ассортимент основных блюд (мясо, рыба, птица), мощность технологического оборудования и т.п.

Примерный расчет технологического оборудования и кухонной посуды для пищеблоков:

- в соответствии с рецептурными сборниками, расчет закладки продуктов первых и третьих блюд проводится на 1000 мл.

Например, при организации обедов для обучающихся в количестве 400 человек необходимо приготовить не менее 100 литров 1-го блюда (400х250 мл) и 80 литров третьего (400х200 мл), следовательно, для первых блюд необходимо иметь не менее 2 кастрюль объемом по 50 л, для третьих - 2 кастрюли объемом по 40 л;

- в составе технологического оборудования необходимо предусмотреть наличие не менее 2-х электроплит на 4 конфорки каждая. При наличии электрокотла (объемом не менее 100 л) возможно использование одной электроплиты на 6 конфорок.

Объем (выход) готовых гарниров составляет не менее 150 гр., следовательно, для гарниров необходимо наличие не менее 2 кастрюль объемом по 40 л (400х150 гр.).

Объем (выход) основных блюд (из мяса, рыбы, птицы) составляет не менее 80 гр. Для основных блюд необходимо наличие не менее 2 кастрюль объемом 20 л (400 чел. х 80 гр.).

Для реализации принципов здорового питания, в современных условиях при строительстве, реконструкции, модернизации, капитальных ремонтах пищеблоков, рекомендуется проводить их оснащение пароконвекционными автоматами (пароконвектоматы), в которых возможно одномоментное приготовление основных блюд на всех обучающихся (400-450 чел.). Пароконвектоматы обеспечивают гастроемкостями установленных техническим паспортом объемов и конфигураций. Количество пароконвектоматов рассчитывается, исходя из производственной мощности и количества обучающихся.

С учетом использования щадящих методов приготовления блюд (парение, тушение, припускание и т.п.) и современных технологий приготовления основных блюд на пищеблоке необходимо наличие электрического духового (или жарочного) шкафа (на 3 или 4 секции), электросковороды.

Для раздачи основных блюд, приготовленных и (или) подаваемых с соусами, необходимо наличие на пищеблоке специального кухонного инвентаря (разливочные ложки, соусницы) с мерной меткой установленных объемов (50, 75 мл и т.д.). Для соусов необходимо наличие не менее



3 кастрюль объемом по 10 л (400 чел. x 75 мл).

Для раздачи блюд жидкой (полужидкой) консистенции (первые, третьи блюда, жидкие каши, молочные супы и т.п.) необходимо наличие на пищеблоке специального кухонного инвентаря (ковши) с длиной ручкой, позволяющей при приготовлении и раздаче перемешивать весь объем блюда в кастрюле, с мерной меткой установленных объемов (200, 250 мл и т.д.).

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

3.5. Всё установленное в производственных помещениях технологическое и холодильное оборудование должно находиться в исправном состоянии.

В случае выхода из строя какого-либо технологического оборудования необходимо внести изменения в меню.

Ежегодно перед началом нового учебного года проводится технический контроль исправности технологического оборудования.

3.6. При доставке готовых блюд и холодных закусок в буфеты-раздаточные должны использоваться изотермические емкости, внутренняя поверхность которых выполнена из материалов, отвечающих требованиям, предъявляемым к материалам, разрешенным для контакта с пищевыми продуктами и поддерживает требуемый температурный режим.

3.7. В буфетах-раздаточных должны быть предусмотрены объемно-планировочные решения, набор помещений и оборудование, позволяющие осуществлять реализацию блюд, кулинарных изделий, а также приготовление горячих напитков и отдельных блюд.

Буфеты-раздаточные оборудуются минимальным набором помещений и оборудования:

- не менее 2-х моечных ванн (или одной 2-секционной) с обеспечением горячей и холодной воды к ним через смесители с душевыми насадками;

- раковина для мытья рук;

- два цельнометаллических производственных стола: один - для термоконтейнеров, второй - для нарезки (хлеба, овощей, сыра, масла и т.п.);

- холодильник (холодильный шкаф);

- стеллаж (шкаф) для хранения чистых: кухонного разделочного инвентаря, ножей, досок, столовой посуды и приборов.

Перед входом в комнату для приема пищи или непосредственно в комнате устанавливается не менее 2-х раковин для мытья рук обучающихся.

3.8. Порционирование и раздача блюд осуществляется персоналом пищеблока в одноразовых перчатках, кулинарных изделий (выпечка и т.п.) - с использованием специальных щипцов.

IV. Обеспечение контроля качества и организации питания обучающихся

4.1. Общеобразовательная организация является ответственным лицом за организацию и качество горячего питания обучающихся.

4.2. Независимо от организационных правовых форм, юридические лица и индивидуальные предприниматели, деятельность которых связана с организацией и (или) обеспечением горячего питания обучающихся обеспечивают реализацию мероприятий, направленных на охрану здоровья обучающихся, в том числе:

- соблюдение требований качества и безопасности, сроков годности, поступающих на пищеблок продовольственного сырья и пищевых продуктов;

- проведение производственного контроля, основанного на принципах ХАССП;

- проведение лабораторного контроля качества и безопасности готовой продукции в соответствии с рекомендуемой номенклатурой, объемом и периодичностью проведения



лабораторных и инструментальных исследований ([приложение 5](#) к настоящим МР).

Лабораторные и инструментальные исследования обеспечивают подтверждение безопасности приготовляемых блюд, их соответствие гигиеническим требованиям, предъявляемых к пищевым продуктам, а также - подтверждение безопасности контактирующих с пищевыми продуктами предметами производственного окружения.

4.3. Общеобразовательная организация разъясняет принципы здорового питания и правила личной гигиены обучающимся.

4.4. Во время организации внеклассной работы педагогическому коллективу рекомендуется проведение бесед, лекций, викторин, иных форм и методов занятий по гигиеническим навыкам и здоровому питанию, в том числе о значении горячего питания, пищевой и питательной ценности продуктов, культуры питания.

4.5. Наглядными формами прививания навыков здорового питания могут быть плакаты, иллюстрированные лозунги в столовой, буфете, в "уголке здоровья" и т.п.

4.6. Решение вопросов качественного и здорового питания обучающихся, пропаганда основ здорового питания рекомендуется организовывать во взаимодействии образовательной организации с общешкольным родительским комитетом, общественными организациями.

4.7. При подготовке к проведению конкурсных процедур (аукционов) по поставке продуктов и (или) организации питания обучающимся общеобразовательной организацией или лицом, ответственным за проведение данных процедур, определяются виды и количественные объемы необходимых продуктов, а также предъявляются технические характеристики качества каждого наименования продукта ([приложение 6](#) к настоящим МР). Данные характеристики учитываются и при определении прямых поставок продукции (без конкурсных процедур).

4.8. При подготовке технического задания на проведение конкурса (аукциона и пр.) на поставку продуктов, необходимо вносить такие характеристики, как калибровка фруктов (определение среднего веса (яблока 100-120 гр., мандарин - 60-70 гр. и др.); кроме того, обязательными условиями является соответствие продуктов (по наименованиям, группам) требованиям технических регламентов.

V. Организация мониторинга горячего питания

5.1. Мониторинг горячего питания проводится с целью оценки эффективности организации горячего здорового питания обучающихся в общеобразовательных организациях, повышения доступности здорового питания, формирования у обучающихся навыков здорового питания. Мониторинг проводят учредитель общеобразовательной организации, государственные и муниципальные органы управления образованием и орган управления общеобразовательной организацией.

5.2. Показателями мониторинга горячего питания являются:

- количество обучающихся всего, в т.ч. 1-4 классов, 5-11 классов;
- количество обучающихся в первую смену всего, в т.ч. 1-4 классов, 5-11 классов;
- количество обучающихся во вторую смену всего, в т.ч. 1-4 классов, 5-11 классов;
- тип пищеблока (столовые, работающие на продовольственном сырье, столовые, работающие на полуфабрикатах (догоотовочные), буфеты-раздаточные);
- количество посадочных мест в обеденном зале;
- соответствие меню положениям настоящих рекомендаций;
- организация и проведение производственного контроля и лабораторных исследований (испытаний) в соответствии с положениями настоящих рекомендаций;
- наличие родительского (общественного контроля) за организацией питания детей;
- объем и вид пищевых отходов после приема пищи;
- информация по выполнению контрактных обязательств о качестве и безопасности



поставляемых пищевых продуктов.

- удовлетворенность питанием обучающихся и родителей.

5.3. С целью автоматизации процедур сбора и оценки показателей используются программные средства.

Приложение 1
к МР 2.4.0179-20

Среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных организаций (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 соленые и квашеные*, в т.ч. томат-пюре, зелень, г	280	320
8	Фрукты свежие	185	185
9	Сухофрукты	15	20
10	Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200
11	Мясо 1-й категории	70	78
12	Субпродукты (печень, язык, сердце)	15	20
13	Птица (цыплята-бройлеры потрошенные - 1 кат.)	35	53
14	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое	58	77
15	Молоко 2,5%; 3,5%	300	300
16	Кисломолочная пищевая продукция	150	180
17	Творог (не более 9% м.д.ж.)	50	60
18	Сыр	10	12
19	Сметана (не более 15% м.д.ж.)	10	10
20	Масло сливочное	30	35
21	Масло растительное	15	18
22	Яйцо, шт.	1	1
23	Сахар**	30	35
24	Кондитерские изделия	10	15
25	Чай	0,4	0,4
26	Какао-порошок	1,2	1,2
27	Кофейный напиток	2	2
28	Дрожжи хлебопекарные	1	2
29	Крахмал	3	4
30	Соль пищевая поваренная йодированная	3	5



31	Специи	2	2
----	--------	---	---

* - соленые и квашеные овощи - не более 10% от общего количества овощей.

** - 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 используемом готовой пищевой продукции.

Примечание: в период проведения спортивных соревнований, сборов (игр), слетов и т.п. нормы питания должны быть увеличены не менее чем на 10%.

Приложение 2
к МР 2.4.0179-20

Вариант 1. Примерное меню завтраков для обучающихся 1-4-х и 5-11-х классов

Название блюда	1-4 классы	5-11 классы
	Выход (вес) порции (мл или гр.)	Выход (вес) порции (мл или гр.)
1 неделя		
Понедельник		
Каша гречневая молочная	200	220
Чай*	200	200
Хлеб**	30	30
Масло сливочное	10	10
Сыр (Российский и др.)	15	15
Итого	455	475
Вторник		
Омлет натуральный	140	160
Зеленый горошек отварной консервированный	25	30
Кофейный напиток	200	200
Хлеб **	30	30
Масло сливочное	10	10
Итого	405	430
Среда		
Рыба припущенная	80	100
Картофельное пюре	150	180
Чай с лимоном*	200/7	200/7
Хлеб **	30	30
Масло сливочное	10	10
Итого	477	527
Четверг		
Запеканка творожно-морковная со сметанным соусом	200/15	220/20
Какао с молоком	200	200
Хлеб**	30	30
Масло сливочное	10	10



Итого	455	480
Пятница		
Макаронные изделия с тертым сыром	180	200
Чай*	200	200
Хлеб**	30	30
Масло сливочное	10	10
Итого	420	440
2 неделя		
Понедельник		
Каша пшённая молочная	200	220
Чай фруктовый*	200	200
Хлеб**	30	30
Масло сливочное	10	10
Сыр (Российский и др.)	15	15
Итого	455	475
Вторник		
Запеканка рисовая со сметанным соусом	200/15	220/20
Какао с молоком	200	200
Хлеб**	30	30
Масло сливочное	10	10
Итого	455	480
Среда		
Каша овсяная молочная	200	220
Чай*	200	200
Хлеб**	30	30
Масло сливочное	10	10
Сыр (Российский и др.)	15	15
Итого	455	475
Четверг		
Пудинг творожный с изюмом	200	220
Подлива фруктовая	15	20
Кофейный напиток	200	200
Хлеб**	30	30
Масло сливочное	10	10
Итого	455	480
Пятница		
Биточки (мясо или птица)	80	100
Макаронные изделия	150	180
Чай с лимоном*	200/7	200/7
Хлеб**	30	30
Масло сливочное	10	10
Итого	477	527

Вариант 2. Примерное меню завтраков для обучающихся 1-4-х и 5-11-х классов

Название блюда	1-4 классы	5-11 классы
----------------	------------	-------------



	Выход (вес) порции (мл или гр.)	Выход (вес) порции (мл или гр.)
1 Неделя		
Понедельник		
Суп молочный с макаронными изделиями	200	220
Чай*	200	200
Сыр (Российский и др.)	15	15
Масло сливочное	10	10
Хлеб**	30	30
Итого	455	475
Вторник		
Омлет натуральный	140	160
Морковь тертая с р/м	60	80
Кофейный напиток	200	200
Хлеб**	30	30
Масло сливочное	10	10
Сыр (Российский и др.)	15	15
Итого	430	495
Среда		
Запеканка рисовая	200	220
Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	200
Йогурт порционный	125	125
Хлеб**	30	30
Итого	555	575
Четверг		
Сырники творожно-морковные с соусом молочным	200/15	220/20
Какао с молоком	200	200
Хлеб**	30	30
Масло сливочное	10	10
Итого	455	480
Пятница		
Тефтели рыбные	80	100
Картофельное пюре	150	180
Компот из сухофруктов	200	200
Хлеб**	30	30
Итого	460	510
2 неделя		
Понедельник		
Каша манная молочная	200	220
Сыр (Российский и др.)	15	15
Чай с лимоном*	200/7	200/7
Хлеб**	30	30
Масло сливочное	10	10
Итого	462	482
Вторник		



Биточки (мясо или птица)	80	100
Макаронные изделия отварные	150	180
Какао с молоком	200	200
Хлеб**	30	30
Масло сливочное	10	10
Итого	470	520
Среда		
Кукуруза консервированная отварная	25	30
Омлет натуральный	140	160
Кофейный напиток	200	200
Хлеб**	30	30
Сыр (Российский и др.)	15	15
Итого	410	435
Четверг		
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	220
Чай*	200	200
Хлеб**	30	30
Масло сливочное	10	10
Сыр (Российский и др.)	15	15
Итого	455	475
Пятница		
Тефтели (мясо или птица)	80	100
Каша гречневая рассыпчатая	150	180
Овощи свежие в нарезке	60	80
Сок фруктовый	200	200
Хлеб**	30	30
Итого	520	590

Примечание:

* - можно готовить без добавления сахара, при подаче сахар можно подавать порционно (фасованный) или в сахарнице.

** - отдавать предпочтение хлебу 2 сорта, обогащенным видам, в том числе с пищевыми волокнами.

Вариант 1. Примерное меню обедов для обучающихся 1-4-х и 5-11-х классов

Название блюда	1-4 классы	5-11 классы
	Выход (вес) порции (мл или гр.)	Выход (вес) порции (мл или гр.)
1 неделя		
Понедельник		
Салат зеленый с помидорами с р/м	60	60
Суп гороховый	250	250
Биточки (мясо, птица)	80	100
Овощное рагу	150	180
Компот из сухофруктов	200	200
Хлеб пшеничный	20	20



Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30
Итого	790	840
Вторник		
Огурцы свежие (или соленые) в нарезке	60	60
Борщ со сметаной	250/10	250/10
Рыба припущенная	80	100
Картофель отварной (запеченный)	150	180
Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30
Итого	800	850
Среда		
Салат из свежих овощей с р/м	60	60
Суп рисовый с картофелем	250	250
Бефстроганов	80	100
Макаронные изделия отварные	150	180
Компот из плодов сухих (шиповник)*	200	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30
Итого	790	840
Четверг		
Помидор свежий (или соленый) в нарезке	60	60
Щи из свежей капусты	250	250
Плов из птицы	200	250
Компот из свежих яблок	200	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30
Итого	760	810
Пятница		
Салат из моркови с яблоком с р/м	60	60
Суп с макаронными изделиями	250	250
Печень по-строгановски	80	100
Картофельное пюре	150	180
Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной	30	30
Итого	790	840
2 неделя		
Понедельник		
Овощи свежие (или соленые) в нарезке	60	60
Суп овощной со сметаной	250/10	250/10
Тефтели (мясные)	80	100
Рис припущенный	150	180



Компот из свежих яблок	200	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной	30	30
Итого	800	850
Вторник		
Салат зеленый с огурцом с р/м	60	60
Рассольник по-ленинградски	250	250
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	250
Сок фруктовый (овощной)	200	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной	30	30
Итого	760	810
Среда		
Салат витаминный с р/м	60	60
Суп картофельный с рисовой крупой	250	250
Котлеты (мясо или птица)	80	100
Макаронные изделия	150	180
Компот из сухофруктов	200	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной	30	30
Итого	790	840
Четверг		
Помидор свежий (или соленый) в нарезке	60	60
Борщ со сметаной	250/10	250/10
Жаркое по-домашнему	200	250
Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной	30	30
Итого	770	820
Пятница		
Салат из моркови с яблоками с р/м	60	60
Суп рыбный	250	250
Котлета рубленая (мясо или птица), запеченная с соусом молочным	100	120
Каша гречневая рассыпчатая	150	180
Компот из плодов сухих (шиповник)*	200	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной	30	30
Итого	810	860

Примечание:

* - рекомендуется готовить без добавления сахара, при подаче сахар можно подавать порционно (фасованный).



Вариант 2. Примерное меню обедов для обучающихся 1-4-х и 5-11-х классов

Название блюда	1-4 классы	5-11 классы
	Выход (вес) порции (мл или гр.)	Выход (вес) порции (мл или гр.)
1 неделя		
Понедельник**		
Салат из свеклы с р/м	60	60
Суп крестьянский с крупой	250	250
Бефстроганов	80	100
Капуста тушеная	150	180
Компот из сухофруктов	200	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30
Итого	790	840
Вторник		
Икра кабачковая	60	60
Щи из свежей (или квашеной) капусты с картофелем	250	250
Рыба припущенная	80	100
Картофельное пюре	150	180
Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30
Итого	790	840
Среда		
Капуста квашеная	60	60
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	250
Тефтели (мясо, птица)	80	100
Каша гречневая рассыпчатая	150	180
Компот из плодов сухих (шиповник)*	200	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30
Итого	790	840
Четверг		
Салат из моркови с р/м	60	60
Борщ с картофелем и фасолью	250	250
Плов из мяса (птицы)	200	250
Напиток клюквенный	200	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30
Итого	760	810
Пятница		
Огурец соленый	60	60
Суп овощной с мясными фрикадельками	250/20	250/20



Котлета рыбная	80	100
Картофель отварной	150	180
Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30
Итого	810	860
2 неделя		
Понедельник		
Овощи свежие (или соленые) в нарезке (огурцы)	60	60
Борщ со сметаной	250/10	250/10
Тефтели (мясные)	80	100
Вермишель отварная	150	180
Компот из ягод (замороженных или свежих)	200	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной	30	30
Итого	800	850
Вторник		
Салат из свеклы с р/м	60	60
Суп рыбный	250	250
Куры тушеные	80	100
Рис припущенный	150	180
Компот из плодов сухих (изюм)*	200	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30
Итого	790	840
Среда		
Салат картофельный с зеленым горошком с р/м	60	60
Суп овощной	250	250
Жаркое по-домашнему	200	250
Компот из сухофруктов	200	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30
Итого	760	810
Четверг		
Винегрет с р/м	60	60
Рассольник по-ленинградски	250	250
Рыба тушеная в томате с овощами	200	250
Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30
Итого	760	810
Пятница		
Овощи в нарезке - огурец свежий	60	60



Борщ со сметаной	250/10	250/10
Биточки (мясо или птица)	80	100
Каша рисовая	150	180
Напиток клюквенный	200	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30
Итого	800	850

Примечание:

* рекомендуется готовить без добавления сахара, при подаче сахар можно подавать порционно (фасованный).

Приложение 3
к МР 2.4.0179-20

Таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности

Вид пищевой продукции	Масса, г	Вид пищевой продукции - заменитель	Масса, г
Мясо говядины	100	Мясо кролика	96
		Печень говяжья	116
		Мясо птицы	97
		Рыба (филе)	120
		Творог 9%	120
		Баранина II кат.	97
		Конина I кат.	104
		Мясо лосося (промышленного производства)	95
		Оленина (промышленного производства)	104
		Консервы мясные	120
Молоко питьевое 3,2% м.д.ж.	100	Творог 9%	20
		Мясо (говядина I кат.)	15
		Мясо (говядина II кат.)	15
		Рыба (филе)	20
		Сыр	10
		Яйцо куриное	20
Творог 9%	100	Мясо говядина	90
		Рыба (филе)	100
Яйцо куриное (1 шт.)	40	Творог 9%	30
		Мясо (говядина)	30
		Рыба (филе)	35
		Молоко цельное	200
		Сыр	20
Рыба (филе)	100	Мясо (говядина)	85
		Творог 9%	100
Картофель	100	Капуста белокочанная	370
		Капуста цветная	80
		Морковь	240
		Свекла	190



		Бобы (фасоль), в том числе консервированные	33
		Горошек зеленый	40
		Горошек зеленый консервированный	64
		Кабачки	300
Фрукты свежие	100	Фрукты консервированные	200
		Соки фруктовые	200
		Соки фруктово-ягодные	200
		Сухофрукты:	
		Яблоки	15
		Чернослив	15
		Курага	15
		Изюм	20

Приложение 4
к МР 2.4.0179-20

Рекомендуемый минимальный перечень оборудования производственных помещений пищеблоков общеобразовательных организаций

Наименование производственного помещения	Оборудование
Склады	Стеллажи, подтоварники, среднетемпературные и низкотемпературные холодильные шкафы (при необходимости), психрометр
Овощной цех (первичной обработки овощей)	Производственные столы (не менее двух), картофелеочистительная и овощерезательная машины, моечные ванны (не менее двух), раковина для мытья рук
Овощной цех (вторичной обработки овощей)	Производственные столы (не менее двух), моечная ванна (не менее двух), универсальный механический привод или (и) овощерезательная машина, холодильник, раковина для мытья рук
Холодный цех	Производственные столы (не менее двух), контрольные весы, среднетемпературные холодильные шкафы (в количестве, обеспечивающем возможность соблюдения "товарного соседства" и хранения необходимого объема пищевых продуктов), универсальный механический привод или (и) овощерезательная машина, бактерицидная установка для обеззараживания воздуха, моечная ванна для повторной обработки овощей, не подлежащих термической обработке, зелени и фруктов, контрольные весы, раковина для мытья рук
Мясо-рыбный цех	Производственные столы (для разделки мяса, рыбы и птицы) - не менее трех, контрольные весы, среднетемпературные и, при необходимости, низкотемпературные холодильные шкафы (в количестве, обеспечивающем возможность соблюдения "товарного соседства" и хранения необходимого объема пищевых продуктов), электромясорубка, моечные ванны (не менее двух), раковина для мытья рук. В базовых предприятиях питания предусматривается наличие фаршемешалки и котлетоформовочного автомата



Помещение для обработки яиц	Производственный стол, три моечных ванны (емкости), емкость для обработанного яйца, раковина для мытья рук
Мучной цех	Производственные столы (не менее двух), тестомесильная машина, контрольные весы, пекарский шкаф, стеллажи, моечная ванна, раковина для мытья рук. В данном производственном помещении должны быть обеспечены условия для просеивания муки
Доготовочный цех	Производственные столы (не менее трех), контрольные весы, среднетемпературные и низкотемпературные холодильные шкафы (в количестве, обеспечивающем возможность соблюдения "товарного соседства" и хранения необходимого объема полуфабрикатов), овощерезка, моечные ванны (не менее трех), раковина для мытья рук, настенные часы
Помещение для нарезки хлеба	Производственный стол, хлеборезательная машина, шкаф для хранения хлеба, раковина для мытья рук
Горячий цех	Производственные столы (не менее двух: для сырой и готовой продукции), электрическая плита, электрическая сковорода, духовой (жарочный) шкаф или пароконвектомат, электропривод для готовой продукции, электроркотел, контрольные весы, раковина для мытья рук, настенные часы
Раздаточная зона	Мармиты для первых, вторых и третьих блюд и холодильным прилавком (витриной, секцией)
Моечная для мытья столовой посуды	Производственный стол, посудомоечная машина, трехсекционная ванна для мытья столовой посуды, двухсекционная ванна - для стеклянной посуды и столовых приборов, стеллаж (шкаф), раковина для мытья рук
Моечная кухонной посуды	Производственный стол, две моечные ванны, стеллаж, раковина для мытья рук
Моечная тары	Двухсекционная моечная ванна
Производственное помещение буфета-раздаточной	Производственные столы (не менее двух), электроплита, холодильные шкафы (не менее двух), раздаточную, оборудованную мармитами; посудомоечную, раковина для мытья рук
Посудомоечная буфета-раздаточной	Трехсекционная ванна для мытья столовой посуды, двухсекционная ванна - для стеклянной посуды и столовых приборов, стеллаж (шкаф), раковина для мытья рук
Комната приема пищи	Производственный стол, электроплита, холодильник, шкаф, моечная ванна, раковина для мытья рук

Приложение 5
к МР 2.4.0179-20

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	Салаты, сладкие блюда, напитки, вторые блюда, гарниры, соусы,	2-3 блюда исследуемого приема пищи	2 раза в год



требованиям санитарного законодательства	творожные, яичные, овощные блюда		
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, сырые пищевые продукты (рыба, мясо, зелень)	5 смывов	1 раз в год
Исследования питьевой воды на соответствие требованиям санитарных норм, правил и гигиенических нормативов по химическим и микробиологическим показателям	Питьевая вода из разводящей сети помещений: моечных столовой и кухонной посуды; цехах: овощном, холодном, горячем, доготовочном (выборочно)	2 пробы	1 раз в год

Приложение 6
к МР 2.4.0179-20

Справочная информация о пищевых продуктах для формирования конкурсной документации

№ п/п	Наименование пищевой продукции	Характеристики пищевой продукции (соответствие требованиям*)
1.	абрикосы свежие	ГОСТ 32787/2014
2.	абрикосы сушеные без косточки (курага)	ГОСТ 32896-2014
3.	апельсины свежие	ГОСТ 34307/2017
4.	баклажаны свежие	ГОСТ 31821-2012
5.	бананы свежие	ГОСТ Р 51603-2000
6.	брусника быстрозамороженная	ГОСТ 33823-2016
7.	варенье	ГОСТ 34113-2017
8.	виноград сушеный	ГОСТ 6882-88
9.	вишня быстрозамороженная	ГОСТ 33823-2016
10.	горох шлифованный: целый или колотый	ГОСТ 6201-68



		с 01.11.2020 ГОСТ 28674-2019
11.	горошек зеленый быстрозамороженный	ГОСТ Р 54683-2011
12.	горошек зеленый консервированный	ГОСТ 34112-2017
13.	груши свежие	ГОСТ 33499/2015
14.	джем	ГОСТ 31712-2012
15.	зелень свежая (лук, укроп)	ГОСТ 34214-2017, ГОСТ 32856-2014
16.	йогурт или биоюгурт	ГОСТ 31981/2013
17.	кабачки (цукини) быстрозамороженные	ГОСТ Р 54683-2011
18.	кабачки свежие	ГОСТ 31822-2012
19.	какао-напиток витаминизированный быстрорастворимый	ГОСТ 108-2014
20.	капуста белокочанная свежая раннеспелая, среднеспелая, среднепоздняя и позднеспелая	ГОСТ Р 51809-2001
21.	капуста брокколи быстрозамороженная	ГОСТ Р 54683-2011
22.	капуста брюссельская быстрозамороженная	ГОСТ Р 54683-2011
23.	капуста квашеная	ГОСТ 34220-2017
24.	капуста китайская (пекинская) свежая	ГОСТ 34323-2017
25.	капуста свежая очищенная в вакуумной упаковке (белокочанная или краснокочанная)	ТУ изготовителя
26.	капуста цветная быстрозамороженная	ГОСТ Р 54683-2011
27.	капуста цветная свежая	ГОСТ 33952-2016
28.	картофель продовольственный свежий	ГОСТ 7176-2017
29.	картофель свежий очищенный в вакуумной упаковке	ТУ изготовителя
30.	киви свежие	ГОСТ 31823/2012
31.	кисель	ГОСТ 18488-2000
32.	кислота лимонная	ГОСТ 908-2004
33.	клубника быстрозамороженная	ГОСТ 33823-2016
34.	клюква быстрозамороженная	ГОСТ 33823-2016
35.	икра овощная из кабачков	ГОСТ 2654-2017
36.	консервы рыбные	ГОСТ 7452-2014, ГОСТ 32156-2013
37.	крахмал картофельный	ГОСТ Р 53876-2010
38.	крупа гречневая ядрица	ГОСТ Р 55290-2012
39.	крупа кукурузная шлифованная	ГОСТ 6002-69
40.	крупа овсяная	ГОСТ 3034-75
41.	крупа пшеничная	ГОСТ 276-60
42.	крупа пшено шлифованное	ГОСТ 572-2016
43.	крупа рис шлифованный)	ГОСТ 6292-93
44.	крупа ячменная перловая	ГОСТ 5784-60
45.	кукуруза сахарная в зернах, консервированная	ГОСТ 34114-2017
46.	лавровый лист	ГОСТ 17594-81
47.	лимоны свежие	ГОСТ 34307/2017
48.	лук репчатый свежий	ГОСТ 34306-2017
49.	лук репчатый свежий очищенный в вакуумной упаковке	ТУ изготовителя
50.	мак пищевой	ГОСТ Р 52533-2006
51.	макаронные изделия группы А (вермишель, лапша) яичные	ГОСТ 31743-2017



52.	малина быстрозамороженная	ГОСТ 33823-2016
53.	мандарины свежие (не ниже 1 сорта)	ГОСТ 34307/2017
54.	масло подсолнечное	ГОСТ 1129-2013
55.	масло сладко-сливочное несоленое	ГОСТ 32261-2013
56.	мед натуральный	ГОСТ 19792-2017
57.	молоко питьевое	ГОСТ 32252-2013 ГОСТ 31450-2013
58.	молоко цельное сгущенное с сахаром	ГОСТ 31688-2012
59.	молоко стерилизованное концентрированное	ГОСТ 3254/2017
60.	морковь столовая свежая	ГОСТ 32284-2013
61.	мука пшеничная хлебопекарная	ГОСТ 26574-2017
62.	мясо, замороженное в блоках - говядина, для детского питания	ГОСТ 31799-2012
63.	мясо индейки охлажденное, замороженное	ГОСТ Р 52820-2007
64.	натрий двууглекислый (сода пищевая)	ГОСТ 2156-76
65.	нектарины свежие	ГОСТ 34340/2017
66.	нектары фруктовые и фруктово-овощные	ГОСТ 32104-2013
67.	огурцы консервированные без добавления уксуса	ТУ производителя
68.	огурцы свежие	ГОСТ 33932-2016
69.	огурцы соленые стерилизованные (консервированные без добавления уксуса)	ГОСТ 34220-2017
70.	перец сладкий свежий	ГОСТ 34325-2017
71.	плоды шиповника сушеные	ГОСТ 1994-93
72.	повидло	ГОСТ 32099-2013
73.	полуфабрикаты мясные крупнокусковые бескостные	ГОСТ Р 54754-2011
74.	полуфабрикаты натуральные кусковые (мясокостные и бескостные) из мяса индейки охлажденные, замороженные	ГОСТ 31465-2012
75.	полуфабрикаты натуральные кусковые (мясокостные и бескостные) из мяса кур и мяса цыплят-бройлеров охлажденные	ГОСТ 31465-2012
76.	редис свежий	ГОСТ 34216-2017
77.	рыба мороженая (треска, пикша, сайра, минтай, хек, окунь морской, судак, кефаль, горбуша, кета, нерка, семга, форель)	ГОСТ 32366-2013
78.	салат свежий (листовой, кочанный)	ГОСТ 33985-2016
79.	сахар-песок или сахар белый кристаллический	ГОСТ 33222-2015
80.	сахар-песок или сахар белый кристаллический порционный	ГОСТ 33222-2015
81.	свекла свежая очищенная в вакуумной упаковке	ТУ изготовителя
82.	свекла столовая свежая	ГОСТ 32285-2013
83.	сиропы на плодово-ягодном, плодовом или ягодном сырье (без консервантов) в ассортименте	ГОСТ 28499-2014
84.	слива свежая	ГОСТ 32286/2013
85.	сметана	ГОСТ 31452-2012



86.	смородина черная быстрозамороженная	ГОСТ 33823-2016
87.	соль поваренная пищевая выварочная йодированная	ГОСТ Р 51574-2018
88.	субпродукты - печень	ГОСТ 31799-2012
89.	сухари панировочные из хлебных сухарей высшего сорта	ГОСТ 28402-89
90.	сыры полутвердые	ГОСТ 32260-2013
91.	творог (не выше 9% жирности)	ГОСТ 31453-2013
92.	томатная паста или томатное пюре без соли	ГОСТ 3343-2017
93.	томаты свежие	ГОСТ 34298-2017
94.	тушки цыплят-бройлеров потрошенные охлажденные, замороженные	ГОСТ Р 52306-2005
95.	фасоль продовольственная белая или красная	ГОСТ 7758-75
96.	фруктовая смесь быстрозамороженная	ГОСТ 33823-2016
97.	фрукты косточковые сушеные (чернослив)	ГОСТ 32896-2014
98.	хлеб белый из пшеничной муки	ГОСТ 26987-86, ГОСТ 31752-2012
99.	хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	ГОСТ 31752-2012, ГОСТ 31807-2018, ГОСТ 26983-2015
100.	хлеб зерновой	ГОСТ 25832-89
101.	хлеб из муки пшеничной хлебопекарной, обогащенный витаминами и минералами	ТУ изготовителя
102.	хлопья овсяные (вид геркулес, экстра.)	ГОСТ 21149-93
103.	чай черный байховый в ассортименте	ГОСТ Р 32573-2013
104.	черешня свежая	ГОСТ 33801/2016
105.	яблоки свежие	ГОСТ 34314/2017
106.	ядро ореха грецкого	ГОСТ 16833-2014
107.	яйца куриные столовые	ГОСТ 31654-2012
108.	крупа манная	ГОСТ 7022-97 с 01.11.2020 ГОСТ 7022-2019

Примечание:

* по ГОСТ или по ТУ изготовителя с показателями не ниже ГОСТ.

Руководитель Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека,
Главный государственный санитарный врач Российской Федерации

А.Ю. Попова



Здоровое питание школьника и родительский контроль



Сохранение и укрепление здоровья детей – важный аспект государственной политики России, в том числе в области обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия и государственного контроля в этой сфере. При этом, любой гражданин нашей страны вправе принимать участие в организации общественного контроля и оценивать работу администрации школы по обеспечению прав детей на здоровое и безопасное питание. С этой целью Роспотребнадзором были разработаны отдельные методические рекомендации о том, как правильно организовать такой родительский контроль за питанием детей ([МР 2.4.0180-20](#)).

Важно понимать специфику такого контроля. С одной стороны, дети должны получать здоровое горячее питание в школе, и учитывая этот важный для сохранения здоровья аспект, образовательная организация должна строго выполнять обязательные требования по организации питания своих учеников. Государственный контроль в этой сфере осуществляется достаточно жестко в рамках национального и межгосударственного (ЕАЭС) законодательства.

При проведении проверок государственный инспектор оценивает огромное количество показателей, в том числе устройство и санитарное состояние помещений, оборудования пищеблока, посуду, состояние здоровья и контроль за личной гигиеной работников, качество уборки и дезинфекции, порядок приемки, хранения и реализации продуктов питания, приготовление блюд, организация режима питания.

Строго нормируется меню детей с учетом гигиенически обоснованных норм физиологических потребностей в пищевых веществах и с учетом принципов здорового питания. Такая оценка организации питания требует отдельной квалификации, а также проведение лабораторных исследований и других экспертиз.

Конечно, родители не должны обременять себя дополнительной квалификацией или проводить лабораторные экспертизы, однако они вполне могут оценить:

- соответствие реально изготавливаемых блюд - утвержденному меню
- санитарно-техническое содержание обеденного зала
- состояние мебели, столовой посуды, наличие салфеток и т.п.
- условия для соблюдения личной гигиены детьми



- состояние санитарной одежды у работников пищеблока
- наличие лабораторно-инструментальных исследований качества и безопасности продуктов, которые должны быть на пищеблоке (протоколы исследований, декларации о соответствии продукции, свидетельства о государственной регистрации для специализированных продуктов и т.д.)
- объем остатков пищи и причины, по которым дети отказываются или недоедают пищу, предложенную в столовой
- удовлетворенность ассортиментом и качеством блюд по результатам выборочного опроса детей (с согласия их родителей или иных законных представителей)
- проведение обязательной работы по информированию родителей и детей о здоровом питании

Наш Центр разработал удобную памятку и чек-лист для полноценной оценки организации питания детей, которую могут использовать родительские комитеты.

Важный аспект такого родительского контроля – полная согласованность этой деятельности с администрацией школы. Порядок проведения общественного контроля питания, в том числе доступ родителей в обеденный зал и проведение оценки, необходимо регламентировать локальным нормативным актом общеобразовательной организации.

Как правило, родительский контроль питания организуют при координации со стороны родительского комитета. Может быть создана отдельная группа из числа родителей. К сожалению, часто, по незнанию, процедура родительского контроля содержит избыточные требования и затрудняет работу.

Следует трезво подойти к формированию условий для посещения родителей помещений столовой. Нет необходимости проходить профессиональные медицинские осмотры, предоставлять личные медицинские книжки – родители производят оценку прямо в обеденном зале, не заходя в производственные цеха. Организация родительского контроля может осуществляться в форме простого анкетирования родителей и детей, а также при работе общешкольной комиссии (см. приложения к МР 2.4.0180-20).

Важным аспектом этой работы остается просвещение о принципах здорового питания. В 4 разделе методических рекомендаций можно найти научную информацию, которую следует использовать при информировании родителей и детей о принципах здорового питания. Лучше использовать наглядные материалы, на сайте нашего Центра они размещены в [специальном разделе](#).

При проведении общественного контроля за питанием детей нужно понимать, что его цель – публично оценить, как организуется питание детей в повседневной жизни школы. И в случае выявления грубых нарушений – результаты такого контроля должны быть переданы вместе с обращением в адрес администрации образовательной организации, ее учредителя или оператора питания, а также в Роспотребнадзор.



Чек-лист родительского контроля за организацией школьного питания

- | | | | |
|--------------------------|--|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | Есть меню для всех возрастных групп и режимов работы школы | <input type="checkbox"/> | Есть приказ о создании и порядке работы бракеражной комиссии |
| <input type="checkbox"/> | Вывешено цикличное меню (типовое меню на 10-14 дней) | <input type="checkbox"/> | От всех партий приготовленных блюд снимается бракераж (с записью в советующем журнале) |
| <input type="checkbox"/> | Вывешено ежедневное (фактическое) меню | <input type="checkbox"/> | За последний месяц были факты недопуска к реализации блюд или продуктов по результатам работы бракеражной комиссии |
| <input type="checkbox"/> | В меню нет повторов блюд в смежные дни | <input type="checkbox"/> | Предусмотрена организация питания детей с учётом особенностей здоровья (сахарный диабет, пищевые аллергии) |
| <input type="checkbox"/> | В меню нет запрещённых блюд и продуктов | <input type="checkbox"/> | Уборка помещений проводится после каждого приёма пищи |
| <input type="checkbox"/> | Количество приёмов пищи в цикличном меню соответствует режиму работы школы | <input type="checkbox"/> | В столовой обнаружены насекомые, грызуны или следы их жизнедеятельности |
| <input type="checkbox"/> | Есть условия для соблюдения детьми правил личной гигиены (доступ к раковинам, мылу, средствам для сушки рук) | | |
| <input type="checkbox"/> | Выявлены замечания к соблюдению детьми правил личной гигиены | | |
| <input type="checkbox"/> | Выявлены факты исключения или замены отдельных блюд при сравнении фактического меню с утверждённым | | |
| <input type="checkbox"/> | Выявлены факты выдачи детям остывшей пищи | | |

Итоги проверок обсуждаются на общеродительских собраниях и могут явиться основанием для обращений в адрес администрации школы, её учредителя и оператора питания, государственных органов контроля (надзора).

ВАЖНО!

Порядок проведения мероприятий по родительскому контролю за организацией питания обучающихся (в том числе доступ родителей в столовую школы), регламентируется локальным нормативным актом школы.



ПАМЯТКА УЧАСТНИКУ МЕРОПРИЯТИЙ РОДИТЕЛЬСКОГО КОНТРОЛЯ ЗА ОРГАНИЗАЦИЕЙ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

При проведении родительского (общественного) контроля за организацией питания детей необходимо пройти в столовую и обратить внимание на соответствие количества посадочных мест количеству одновременно питающихся детей; чистоту выдаваемой детям посуды, столов для приема пищи; наличие спецодежды у лиц, работающих в столовой и накрывающих на столы; соблюдение детьми правил личной гигиены; уточнить достаточно ли детям времени для приема пищи, удовлетворены ли они органолептическими свойствами блюд (цвет, вкус, запах, потребительская температура), а также оценить показатель не съедаемости блюд и продуктов; поинтересоваться обеспечены ли питанием дети с заболеваниями, требующими индивидуального подхода в организации питания (сахарный диабет, целиакия, пищевая аллергия) и каким образом.

$$\text{Объем несъеденных блюд} = \frac{\text{масса несъеденных остатков блюд}}{\text{масса блюд на 1 ребенка} \times \text{количество питающихся детей на перемену}} \times 100\% (1)$$

Для оценки полученной в ходе контроля информации, рекомендуется ответить на следующие вопросы:

1. Соответствует ли фактическое меню, объемы порций двухнедельному меню, утвержденному руководителем образовательной организации? *да/нет;*
2. Организовано ли питание детей, требующих индивидуального подхода в организации питания с учетом имеющихся нарушений здоровья (сахарный диабет, целиакия, пищевая аллергия)? *да/нет/ частично;*
3. Все ли дети с сахарным диабетом и пищевой аллергией питаются вместе с другими детьми? *да/нет;*
4. Все ли дети моют руки перед едой? *да/нет;*
5. Созданы ли условия для мытья и дезинфекции рук? *да/нет;*
6. Все ли дети едят за столами и сидя? *да/нет;*
7. Все ли дети успевают поест за перемену (хватает ли времени для приема пищи)? *да/нет;*
8. Есть ли замечания по чистоте посуды? *да/нет;*
9. Есть ли замечания по чистоте столов? *да/нет;*
10. Есть ли замечания к сервировке столов? *да/нет;*
11. Теплые ли блюда выдаются детям? *да/нет;*
12. Участвуют ли дети в накрывании на столы? *да/нет;*
13. Лица, накрывающие на столы, работают в специальной одежде (халат, головной убор)? *да/нет;*
14. Организовано ли наряду с основным питанием дополнительное питание (возможность самостоятельного приобретения блюд через линию раздачи или буфет)? *да/нет;*
15. Суммарное количество пищевых отходов в %? *(формула 1);*

Итоги мероприятий мониторинга анализируются посредством подсчета баллов. Количество набранных баллов из числа возможных, да – 2 балла, частично – 1 балл, нет – 0 баллов. Отдельной цифрой выводится % пищевых отходов от выданных блюд. Положения, по которым недобраны баллы, поясняются. Максимальное количество баллов 40. Результаты оцениваются как в статике, так и в динамике.

Оценка % отходов до 20% - 12 баллов; 20-30% - 8 баллов; 30-40% - 6 баллов; 40-50% - 3 балла; 50-60% - 1 балл; более 60% - 0 баллов.

**БЕРЕГИТЕ ДЕТЕЙ И ИХ ЗДОРОВЬЕ!
РОДИТЕЛЬСКИЙ КОНТРОЛЬ НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ!**



РОДИТЕЛЬСКИЙ КОНТРОЛЬ ЗА ОРГАНИЗАЦИЕЙ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ

НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ?



Соответствие блюд
утверждённому меню



Наличие протоколов
лабораторных
исследований контроля
качества и безопасности
поступающих продуктов
и выпускаемых блюд



Санитарно-техническое
состояние столовой,
включая мебель и посуду



Удовлетворённость детей
ассортиментом
и качеством блюд



Соблюдение детьми правил
личной гигиены
(мытьё рук перед
приёмом пищи)



Объём несъеденных остатков,
причины отказа от конкретных блюд



Состояние санитарной
одежды работников
пищеблока
(халат, фартук,
головной убор,
рабочая обувь)



Качество информирования
родителей и детей
о здоровом питании

ЗАПРЕЩЕНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ В ШКОЛЬНОМ ПИТАНИИ:



Продукты домашнего
изготовления



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



Мясо диких животных,
яйца и мясо
водоплавающих птиц



Жгучие приправы (уксус,
горчица, хрен, перец острый)



Зельцы, кровяные, ливерные,
сырокопчёные колбасы,
заливные блюда, студни,
форшмак из сельди



Острые соусы, кетчупы, майонез,
маринованные овощи и фруктам



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



Кремовые кондитерские изделия
(пирожные, торты)



Жареные во фритюре
пищевые продукты и изделия



Арахис, карамель,
в том числе леденцовая



Окрошки и холодные супы



Газированные напитки,
энергетики, натуральный кофе,
квас, кумыс



Памятка для операторов питания: «Семь шагов в составлении меню здорового питания для школьников»

Шаг первый.

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

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

Шаг второй.

Принимаем решение о включении в меню блюд с повышенным содержанием витаминов и микроэлементов, необходимых для гармоничного роста и развития детей (блюда с добавлением микророзелени, ягод, орехов, меда), а также продуктов, обогащенных витаминами и микронутриентами, лакто-и бифидобактериями.



Шаг третий.

Не включаем в меню основного питания и ассортимент дополнительного питания детей продукты и блюда, являющиеся источником легкоусвояемых углеводов (конфеты, шоколад, вафли, печенье, коржики, булочки, кексы, манная каша, манники); продуктов, являющихся источником скрытой соли (колбасные изделия, мясные и рыбные консервы, консервированные овощи и соленья), продуктов с усилителями вкуса и красителями.



Шаг четвертый.

Отбираем для включения в меню технологические карты из сборников блюд для детского питания.

Обращаем внимание, что технология приготовления блюд, изложенная в них, соответствует технологической оснащенности пищеблока.

Просматриваем в отобранных для включения в меню технологических картах технологию приготовления блюд, она должна предусматривать использование исключительно щадящих методов кулинарной обработки (тушение, варку, приготовление на пару, запекание, пассерование, припускание).



Уделяем особое внимание содержанию соли и сахара в отобранных блюдах, оно должно быть приведено в соответствие с рекомендациями ВОЗ (соль – не более 5 г/сутки, сахара 20 г/сутки, на один прием пищи соответственно, как минимум в 4 раза меньше).



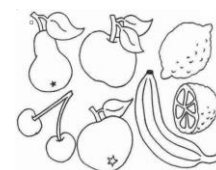
Формируем у ребенка здоровые пищевые привычки - низко солевого рациона, употребления умеренно сладких блюд.



Количество отобранных для включения в меню технологических карт должно обеспечивать разнообразие рациона, не допускающего повторяемости блюд в течение дня и двух смежных с ним дней.

Шаг пятый.

Правильно формируем меню горячих завтраков. В меню в обязательном порядке включаем горячее блюдо (кашу, запеканку, творожные или яичные блюда) и горячий напиток (чай, какао, кофейный напиток). Дополняем завтрак продуктами - источниками витаминов, микроэлементов и клетчатки (овощи, фрукты, ягоды, орехи, йогурты).

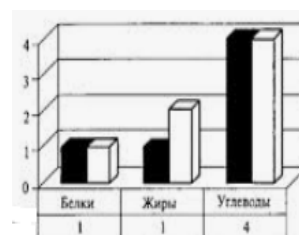


В меню обедов включаем овощной салат (овощи в нарезке), первое блюдо, второе основное блюдо рубленое или цельнокусковое (из мяса или рыбы), гарнир (овощной или крупяной), напиток (компот, кисель). Обращаем внимание на структуру блюд, рационально объединяем в меню овощные и крупяные блюда.



Шаг шестой.

Проводим оценку разработанного меню, в части суммарной за прием пищи (завтрак, обед) массы порций, калорийности блюд, оцениваем распределение белков, жиров и углеводов, содержание витаминов и микроэлементов, сравниваем их с показателями, регламентированными действующими нормативными документами. В случае необходимости, проводим корректировку меню.



Шаг седьмой.

Когда меню разработано, определяем необходимое количество продуктов (в брутто) для выполнения меню по дням цикла в пересчете на одного питающегося и всех питающихся.



РОСПОТРЕБНАДЗОР НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ!!!



Памятка для общеобразовательных организаций «Пять ключевых правил организации здорового питания»

1. СОЗДАЕМ ОПТИМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ.

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

Создаем в столовой условия для мытья рук, обеспечиваем бесперебойную подачу холодной и горячей воды через смесители, наличие мыла и электрополотенца.

Соблюдаем режим уборки столовой, мытья и обработки посуды.

Проводим ежедневные дезинфекционные мероприятия по режиму вирусных инфекций.

Протираем столы перед каждой посадкой обучающихся.

Не забываем про обязательность аккуратной сервировки столов, наличие на столах салфеток.

Предусматриваем достаточную продолжительность перемен для приема пищи (не менее 20 минут).

2. ПИЦА ДОЛЖНА БЫТЬ ВКУСНОЙ.

Регулярно контролируем вкусовые качества готовых блюд и продуктов, выдаваемых детям.

Мониторим съедаемость блюд и продуктов, выясняем причины плохого аппетита у детей и оперативно над ними работаем.

3. ПИЦА ДОЛЖНА БЫТЬ ЗДОРОВОЙ.

Насыщаем меню продуктами источниками витаминов, микроэлементов и клетчатки, обогащенными продуктами.

Исключаем из употребления продукты источники скрытой соли (колбасные изделия, мясные и рыбные консервы, консервированные овощи и соленья); продукты с усилителями вкуса и красителями.

Убираем солонки со стола, формируем у ребенка привычку низко солевого рациона.

Не допускаем в меню основного и дополнительного продукты и блюда, являющиеся источником легкоусвояемых углеводов (конфеты, шоколад, вафли, печенье и иные кондитерские изделия), формируем привычку употребления умеренно сладких блюд.

Участвуем в контроле качество и безопасности продуктов, поступающих на пищеблок, препятствуем поступлению в столовую фальсифицированной и (или) обезличенной продукции, продукции с истекшим сроком годности, нарушениями условий хранения.



4. ПИЩА НЕ ДОЛЖНА БЫТЬ ОСТЫВШЕЙ.

Горячие блюда должны быть горячими не только на раздаче, но и к моменту их употребления ребенком.

Регулярно мониторим потребительскую температуру блюд с использованием анкетирования детей и выборочной органолептической оценки горячих блюд, отбирая пробу со стола ребенка.

Не допускаем питание детей остывшими блюдами.

5. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ И ДЕТЬМИ.

Информируем детей и родителей о ключевых принципах здорового питания.

Вовлекаем учителей в процесс формирования у детей стереотипов здорового питания и здорового пищевого поведения

Размещаем и регулярно обновляем содержание информационного стенда, а также информации на сайте общеобразовательной организации о принципах здорового питания, здоровом пищевом поведении, значимости здорового питания в профилактике болезней цивилизации.

Проводим тематические родительские собрания, классные часы, викторины и иные игровые и познавательные формы коммуникаций детей, родителей и педагогов.

РОСПОТРЕБНАДЗОР НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ!!!



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: «РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ COVID-19 В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ В ПЕРИОД УЧЕБНОГО ГОДА»

(все мероприятия выполняют взрослые и дети
– укрепляем общую устойчивость организма к возбудителю)

Ключевые 12 правил, которые должен знать каждый ребенок и каждый родитель

1) Измеряем температуру тела.

Температуру измеряем утром (сразу после пробуждения) и вечером (перед сном), в случае повышенной температуры – вызываем врача.



2) Начинаем утро с зарядки (лучше всей семьей).

В комплекс утренней гимнастики включаем упражнения на дыхание: 1. Руки - на пояс, слегка приседаем – вдох, выпрямляемся – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее (повтор 3-4 раза); 2. Руки на пояс, на каждом выдохе слегка сжимаем грудную клетку, на каждом медленном ослабляем сжатие (повтор 6-10 раз).



3) Выполняем закаливающие мероприятия - контрастный душ, обливания, обтирания.

Соблюдаем основные принципы закаливания (постепенность, систематичность, учет индивидуальных особенностей и самочувствия). Для достижения положительного результата - закаливание проводим с улыбкой и без отрицательных эмоций.



4) Регулярно проветриваем помещение.

В теплое время года – 1 раз в час по 3-7 мин, в холодное – 1 раз в 1,5 часа 1-2 мин. Наибольшей эффективностью обладает сквозное проветривание. Проводим сквозное проветривание при отсутствии детей и пожилых людей в помещении.



5) Выделяем время для ежедневных прогулок.

На прогулке активно двигаемся, играем в подвижные и познавательные игры, катаемся на велосипеде, просто гуляем, бегаем. При подготовке к прогулке обращаем внимание на правильный подбор одежды.



6) Многие растения обладают выраженной фитонцидной активностью (хлорофитум, фикус, герань) – установите их в комнатах и расскажите ребенку об их полезных свойствах, фотосинтезе и роли в круговороте кислорода в природе, снижении микробной обсемененности воздуха.



7) Регулярно обрабатываем поверхности наибольшего контакта и скопления микроорганизмов - экран смартфона, клавиатуру, мышь, школьный портфель по приходу домой обрабатываем антисептическими салфетками.



8) Учимся правильно прикрывать нос при чихании.

При чихании, кашле прикрываем нос и рот одноразовыми салфетками или локтевым сгибом руки.



9) Не забываем, что питание всех членов семьи должно быть здоровым.

Исключаем из питания продукты с повышенным содержанием жира, соли и сахара. Уделяем особое внимание продуктам источникам витаминов и микроэлементов, клетчатки. Насыщаем меню фруктами и овощами, отдаем приоритет продуктам, выращенным в регионе проживания, а также обогащенным витаминами и микроэлементами, содержащим бифидо- и лактобактерии.

При дефиците в меню витаминов и микроэлементов дополняем питание биологически активными добавками к пище. Обеспечиваем рациональное распределение калорийности суточного рациона по приемам пищи (завтрак – 20-25%, обед 30-35%, полдник 10-15%, ужин 25-30%).

10) Рационально организуем условия для выполнения ребенком домашних заданий.

При выполнении домашних заданий через каждые 30 минут делаем динамические паузы и физкультминутки для снятия статического напряжения с мышц, переключения внимания и профилактики переутомления. Выполняем упражнения на расслабление мышц спины и шеи, гимнастику для глаз.

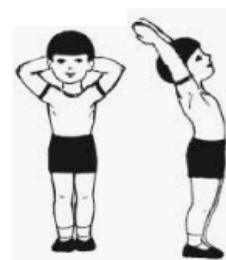
11) Ежедневно проводим влажную уборку с добавлением дезинфектантов – знакомимся с инструкцией по применению дезинфектанта, моем пол, протираем панели, поверхности мебели, дверные ручки, пылесосим, не допускаем скопления пыли.

12) Правильно и регулярно моем руки.

Руки моем под теплой проточной водой ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей. Ополаскиваем руки. Суммарно время мытья должно составлять не менее 30 секунд.

Руки моем после каждого посещения туалета, после того как высморкали нос, покашливали, чихнули, перед едой, во время и после приготовления пищи, после возвращения с улицы.

При отсутствии возможности помыть руки – пользуемся влажными антисептическими салфетками (в общественном транспорте, после контакта с деньгами). Собирая ребенка в школу, контролируем наличие антисептических салфеток, учим ими пользоваться.



**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!
РОСПОТРЕБНАДЗОР НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ**