

Об организации горячего питания в школах



Организация питания ребенка – ответственная задача. Ведь цель питания состоит не просто в утолении чувства голода, но и в обеспечении гармоничного роста и развития, здорового, активного образа жизни, устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды, высоким умственным и эмоциональным нагрузкам, профилактики заболеваний.

Сложность организации питания ребенка школьного возраста заключается в том, что она складывается из двух составляющих – питания во время пребывания в школе и в домашних условиях. Только в случае их гармонизации можно реализовать принципы здорового питания.

Организация питания обучающихся осуществляется в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», а также МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания для обучающихся общеобразовательных организаций» и МР 2.4.0180-20 «Родительский контроль за организацией горячего питания детей в общеобразовательной организации».

При формировании рациона здорового питания и меню при организации общественного питания детей в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, должны соблюдаться следующие требования:

- в организованных детских коллективах общественное питание детей должно осуществляться посредством реализации основного

(организованного) меню, включающего **горячее питание** (под горячим питанием понимается здоровое питание, которым предусматривается наличие горячих первого и второго блюд или второго блюда в зависимости от приема пищи, в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями), дополнительное питание, а также индивидуальное меню для детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании;

- исключение горячего питания из меню, а также замена его буфетной продукцией – не допускаются;

- в организации, в которой предусмотрено питание детей, должно разрабатываться меню.

- в случае привлечения предприятия общественного питания или индивидуального предпринимателя к организации питания детей в организованных детских коллективах, меню должно утверждаться руководителем предприятия общественного питания или индивидуальным предпринимателем соответственно. Согласовывается меню с руководителем организации, в которой организуется питание детей;

- меню должно разрабатываться на период не менее двух недель (с учетом режима организации) для каждой возрастной группы детей;

- здоровое питание предусматривает первый прием пищи ребенком дома с учетом режима дня и организации образовательного процесса;

- 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;

- завтрак должен состоять из горячего блюда и напитка, рекомендуется добавлять ягоды, фрукты и овощи. 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;

- 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;

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

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 блюда соли на каждый прием пищи не рекомендуется превышать 1 грамма на человека.

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.

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.

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

Суточная энергетическая потребность для детей 7-11 лет составляет 2350 ккал/сут, для детей 12 лет и старше 2720 ккал/сут.

Энергетическая ценность школьного завтрака должна составлять 470-680 ккал (20-25% от суточной калорийности), обеда – 705-952 ккал (30-35%) в зависимости от возраста школьников.

При составлении меню необходимо соблюдать требования по массе порций (блюд).

ВАЖНО! Температурные режимы готовых блюд на линии раздачи:

Готовые первые и вторые блюда могут находиться на мармите или горячей плите не более 2 часов с момента изготовления, либо в изотермической таре (термосах) - в течение времени, обеспечивающем поддержание температуры не ниже температуры раздачи, но не более 2 часов. Подогрев остывших ниже температуры раздачи готовых горячих блюд не допускается.

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

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

Напоминаем, что для обучающихся в образовательных организациях существуют блюда и продукты повышенного эпидемиологического риска. В соответствии с технологией приготовления эти блюда не проходят необходимую термическую обработку, которая может обеспечить нужный уровень безопасности в течение двух часов с момента приготовления блюд и реализации их без повторного подогрева.

Продукты и блюда, которых нет и не должно быть в школьном меню:

1) Продукты и блюда, определяющие эпидемиологические риски здоровью детей (например: блинчики с мясом, макароны по-флотски, зельцы,

крема, форшмаки, студни, паштеты, грибы, яйца и мясо водоплавающей птицы, мясо, не прошедшее ветеринарного контроля и консервированные продукты домашнего приготовления)

2) Продукты и блюда, обладающие раздражающим эффектом на слизистую желудочно-кишечного тракта (например: копчености, маринады, соленья, пряности, острые и жареные блюда, газированные напитки, крепкий чай, кофе, использование острых приправ (хрен, перец, горчица, уксус), слишком холодная или чрезмерно горячая пища)

3) Продукты, характеризующихся повышенным содержанием соли и сахара, жиров животного происхождения (например: фастфуд: гамбургеры, хот-доги, чипсы, сухарики; продукты питания, в состав которых входят искусственные красители, консерванты, ароматизаторы, усилители вкуса, подсластители (сладкие напитки, молочно-шоколадные батончики и печенье, сырокопчёные мясные гастрономические изделия, колбасы и другие)

4) Блюда, в рецептуре которых используется жарение в качестве способа кулинарной обработки (жареные во фритюре пищевая продукция и продукция общественного питания)

ВАЖНО! 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.).

Общеобразовательная организация независимо от организационных правовых форм является ответственным лицом за организацию и качество горячего питания обучающихся.

Материал составлен на основе открытых Интернет-источников
Отделение по организации гигиенического воспитания и обучения