

## Питание в школах. Основные требования к меню в ОУ

В образовательных организациях питание обучающихся должно осуществляться посредством реализации основного (организованного) меню, включающего горячее и дополнительное питание, а также индивидуальные меню для детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании. В организованных детских коллективах исключение горячего питания из меню, а также замена его буфетной продукцией, не допускаются. Питание обучающихся должно осуществляться в соответствии с утвержденным меню. В исключительных случаях допускается замена отдельных продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии сохранения их пищевой ценности в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов и оформляется служебной запиской. При этом проводятся расчеты новых рационов питания, подтверждающие их сбалансированность по белкам, жирам, углеводам, калорийности, витаминам, минеральным веществам с учетом потерь. Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах  $\pm 5\%$ , при условии, что средний процент пищевой ценности будет соответствовать вышеперечисленным требованиям по каждому приему пищи. В меню не допускается повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в течение последующих двух дней. В образовательных организациях необходимо организовать питание для обучающихся: для занимающихся в первую смену – завтрак, для занимающихся во вторую смену – обед; дети, посещающие группу продленного дня, должны дополнительно получать обед, либо полдник. При формировании комплексов по приемам пищи необходимо соблюдать принципы комплектации блюд: завтрак должен состоять из закуски, горячего блюда, горячего напитка (чай, какао, кофейный напиток и др.), в рацион рекомендуется включать овощи и фрукты; обед должен состоять из закуски, супа, основного горячего блюда из мяса (птицы, рыбы), гарнира и напитка; полдник должен состоять из напитка (молочные и кисломолочные продукты, кисели, соки), хлебобулочного или кондитерского изделия. Для обучающихся, пребывающих в образовательном учреждении до 6 часов, должен быть организован один прием пищи (завтрак или обед), 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). Режим работы столовой и время приемов пищи должны соответствовать режиму учебных занятий образовательной организации и обеспечивать интервалы между приемами пищи не более 3,5 - 4 часов, продолжительность перемен для приема пищи и отдыха – не менее 20 минут. Сбалансированность рациона питания - соответствие энергетической ценности суточных рационов питания энергозатратам обучающихся в образовательных организациях (потребность в энергетической ценности с 7 до 11 лет – 2350 ккал, с 12 лет и старше – 2720 ккал), при этом распределение калорийности по приемам пищи должно составлять: завтрак – 20-25%, обед – 30- 35%, полдник – 10- 15%; 2. Удовлетворение физиологической потребности обучающихся в основных пищевых веществах в соответствии с установленными нормами. При этом необходимо предусмотреть: - потребность в основных пищевых веществах и энергии для двух возрастных групп обучающихся (7-11 лет, 12 и старше), - соблюдение рекомендуемых норм выхода блюд, в т.ч. для двух возрастных групп обучающихся. Горячее питание обучающихся предусматривает наличие не менее одного горячего блюда, не считая напитка, на завтрак, и не менее двух горячих блюд в обед, включая суп. Меню должно содержать следующую информацию: - перечень наименований ассортимента по меню (строго в соответствии с названиями блюд (изделий, напитков), указанными в рецептурах по технологической документации); - сведения о весе (объеме) порций готовых блюд (выход блюд, изделий в соответствии с меню должен соответствовать выходам, указанным в калькуляционной и технологической картах); - сведения о входящих в состав блюд основных ингредиентов; - сведения о пищевой и энергетической

ценности блюд. Ежедневное меню также размещается на линии раздачи обеденного зала и/или на информационном стенде в доступном для родителей (законных представителей) месте. В ежедневном меню указываются наименования блюд по приемам пищи, состав блюд, стоимость, масса блюда в граммах, пищевая и энергетическая ценность блюда.

В ежедневном меню проставляется подпись заведующего производством организатора питания или образовательной организации при самостоятельной организации питания.