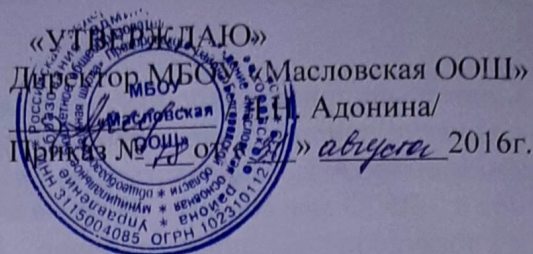


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Масловская основная общеобразовательная школа»  
Прохоровского района Белгородской области

«РАССМОТРЕНО»

На заседании педагогического совета  
Протокол № 1 от 26.08 2016 г.



## Положение

### о рациональном питании обучающихся

#### 1. Общие положения

Настоящее Положение устанавливает порядок организации рационального питания в МБОУ «Масловская ООШ»

1.1. Основными задачами при организации питания детей и подростков являются:

- обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;
- гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании;
- предупреждение (профилактика) среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;
- пропаганда принципов здорового и полноценного питания.

1.2. Настоящее Положение разработано в соответствии со следующими нормативными документами:

- Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 30 марта 1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;

- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 23.07.2008 № 45 «Об утверждении СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования»;

- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;



- СанПиН 2.3.2.1324-03 «Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов»;

- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3.2.1078-01 «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов».

1.2. Положение определяет основные организационные принципы питания учащихся, принципы и методику формирования рационов питания и ассортимента пищевых продуктов, предназначенных для организации рационального питания учащихся в МБОУ «Масловская ООШ», в том числе при отборе, закупках, приемке пищевых продуктов и продовольственного сырья, используемых в питании детей и подростков, составлении меню и ассортиментных перечней, в производстве, реализации и организации потребления продукции общественного питания, предназначенной для детей и подростков, а также содержит рекомендации по использованию продуктов повышенной биологической и пищевой ценности, в том числе обогащенных микронутриентами.

## 2. Основные организационные принципы питания

- 2.1. Для учащихся предусматривается обязательная организация двухразового горячего питания (завтрак и обед), для детей из многодетных семей организуется полдник.
- 2.2. При организации питания необходимо руководствоваться:
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями и нормативами СанПиН 2.4.2.1178-02, раздел «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях».
  - Санитарно-эпидемиологическими правилами СП 2.3.6.1079-01 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья».
- 2.3. Режим работы школьной столовой должен соответствовать режиму работы школы. Завтраки предоставляются учащимся 1-9-х классов после 1-го урока, обеды предоставляются после 4 урока. Для приема пищи предусматривается перемена длительностью не менее 20 минут.
- 2.4. Контроль за посещением столовой и учетом количества фактически отпущенных завтраков и обедов возлагается на ответственного за организацию школьного питания. Заявка на количество питающихся предоставляется классным руководителем в день питания не позднее 7.50.
- 2.5. Дежурный учитель сопровождает учащихся в столовую и несёт ответственность за отпуск питания обучающимся согласно заявке.



- 2.6. Повар и школы (ответственный за питание) ведут ежедневный учет учащихся. Для правильности и своевременности расчетов с поставщиками продуктов повар не позднее 5 дней по окончании месяца готовит отчет о фактически отпущенном питании и производит его сверку с контролирующими органами.
- 2.7. Проверка качества пищи, соблюдение рецептур и технологических режимов осуществляется бракеражной комиссией. Результаты проверки заносятся в бракеражный журнал.

### **3. Принципы формирования рационов питания**

3.1. При формировании рационов питания детей и подростков должны соблюдаться следующие принципы рационального, сбалансированного питания:

- удовлетворение потребности детей в пищевых веществах и энергии, в том числе в макронутриентах (белки, жиры, углеводы) и микронутриентах (витамины, микроэлементы и др.) в соответствии с возрастными физиологическими потребностями;
- сбалансированность рациона по основным пищевым веществам (белкам, жирам и углеводам);
- максимальное разнообразие рациона, которое достигается путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки продуктов;
- адекватная технологическая (кулинарная) обработка продуктов, обеспечивающая высокие вкусовые качества кулинарной продукции и сохранность пищевой ценности всех продуктов;
- разработка на каждое блюдо по меню технологических карт с наименованием блюда, выходом продукции в готовом виде, с раскладкой продуктов в брутто и нетто, химическим составом и калорийностью, описанием технологического процесса. Замена блюд возможна на равноценные по пищевой и энергетической ценности.

3.2. Рационы питания детей и подростков различаются по качественному и количественному составу в зависимости от возраста детей и подростков и формируются отдельно для младшего, среднего и старшего школьного возраста в соответствии с Нормами физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп населения СССР, утвержденными Главным государственным санитарным врачом СССР 28.05.1991 N 5786-91. Например,

### **Нормы физиологических потребностей детей и подростков в основных пищевых веществах и энергии (в сутки)**

Таблица 1



Возраст		Белков, (грамм)		Жиров, (грамм)		Углеводо в, (грамм)	Энерге тическ ая ценнос ть, (ккал)
		Всего	В т.ч. растительн ые	Всего	В т.ч. растите льные		
6 лет		72	47	72	11	252	2000
7-10 лет		80	48	80	15	324	2400
11-13 лет		96	58	96	18	382	2850
14- 17 лет	Юно ши	106	64	106	20	422	3150
	Деву шки	93	56	106	20	422	2750

3.3. Рацион двухразового питания в образовательном учреждении должен обеспечивать не менее 55 % от суточной потребности детей школьного возраста в пищевых веществах и энергии, при организации трехразового питания - 65-70 % от суточной потребности. Школьный завтрак должен составлять не менее 20-25 %, а обед не менее 30 % от суточной потребности в пищевых веществах и энергии. Доля белка животного происхождения от общего количества жиров - не менее 15-20%. Оптимальным признается соотношение белков, жиров и углеводов как 1:1:4  
Например,

### Нормы физиологических потребностей детей и подростков

(завтрак, обед - 55% от дневной нормы)

Таблица 1.2

Возраст	Белков, (грамм)		Жиров, (грамм)	Углеводо в, (грамм)	Энергетич еская ценность, (ккал)
	Всего	В т.ч. растительн ые			
6 лет	38	24,8	36,9	156,8	1100



7-10 лет		42,4	25,3	43,5	184,2	1293
11-13 лет	Юноши	49,5	29,7	50,6	214,5	1513
	Девушк и	45,1	27,0	46,2	195,3	1375
14-17 лет	Юноши	53,9	32,5	55,0	233,7	1650
	Девушк и	49,5	29,7	49,5	198,0	1430

- 3.4. Организация горячего питания предполагает обязательное использование в каждый прием пищи горячих блюд и кулинарных изделий, в том числе первых блюд и горячих напитков.
- 3.5. Завтрак состоит из каши, молока, мёда.
- 3.6. Обед состоит из салата, первого, второго и третьего блюда (напитка). В обед обязательно включается горячее первое блюдо, второе – мясное или рыбное блюдо с гарниром (крупным, овощным, комбинированным). На третье предусматривается напиток (соки, а кисели, компоты из свежих или сухих фруктов, витаминизируются), целесообразно в обед давать детям свежие фрукты.
- 3.7. В обед в качестве первых блюд используются самые разнообразные заправочные супы (щи, борщи, рассольники, супы с картофелем, крупами, бобовыми, макаронными изделиями), кроме острых.
- 3.8. В качестве вторых блюд используют рыбу тушеную или отварное мясо, тушеные овощи (тыкву), запеканки. Широко используются рыбные, мясные, мясо-овощные, мясо-крупные рубленые кулинарные изделия, на гарниры предусматривают картофель, различные овощи, крупы и макаронные изделия.
- 3.9. Организация питания учащихся с использованием только готовых продуктов промышленного производства (продуктами сухого пайка, без использования горячих блюд и кулинарных изделий) возможна только в исключительных случаях (при возникновении аварийных ситуаций на пищеблоке, по эпидемиологическим показаниям), в течение непродолжительного времени (не более 1-2 недель). В этом случае рекомендуются молочно-фруктовые холодные завтраки: молоко, соки, сыр, хлебобулочные изделия, фрукты.
- 3.10. При организации экскурсий, походов, выездных занятий и т.п. в состав наборов продуктов сухого пайка следует включать хлебобулочные изделия, фрукты, соки в индивидуальной упаковке.
- 3.11. Выход блюд предусматривается в соответствии с действующей нормативной и технологической документацией.
- 3.12. Не допускается повторение в рационах одних и тех же блюд или кулинарных изделий в смежные дни. В смежные дни следует избегать



использования блюд, приготавливаемых из одного и того же сырья (каши и гарниры из одного и того же вида круп, макаронные изделия в разных блюдах).

- 3.13. В различных приемах пищи в один день не допускается повторение одних и тех же блюд. При наличии первых блюд, содержащих крупу и картофель, гарнир ко второму блюду не должен приготавливаться из этих продуктов.
- 3.14. В качестве основного источника белков в составе рациона питания детей и подростков обязательно должны использоваться молочные продукты, мясо, рыба, яйца.
- 3.15. В качестве источника полиненасыщенных жирных кислот в питании детей и подростков используют кукурузное, подсолнечное масло. Растительные масла не следует использовать для обжаривания (жарки и пассировки) продуктов и кулинарных изделий.
- 3.16. В качестве основного источника животных жиров в питании детей и подростков используются мясные и молочные продукты, в том числе масло коровье. Не рекомендуется использовать в питании детей и подростков масло с добавками гидрогенизированных растительных жиров.
- 3.17. В питании детей и подростков следует использовать цельное молоко 3,2-3,5%-ной жирности, обогащенное витаминами, и молочные продукты, выработанные из натурального (невосстановленного) сырья. Ограниченно для приготовления блюд и кулинарных изделий можно использовать молоко меньшей жирности.
- 3.18. Рекомендуется включать в рацион питания детей и подростков сыры твердых сортов с наименьшей жирностью (кроме сыров острых сортов), пластифицированные сырные массы, а также специализированные плавленые сыры для детского и диетического питания, при производстве которых не используются фосфаты.
- 3.19. В питании детей и подростков не должны использоваться кулинарные жиры, свиное или баранье сало, другие тугоплавкие жиры (в том числе для обжаривания в составе мясных кулинарных и колбасных изделий).
- 3.20. Ограничивается использование в питании детей и подростков жирных видов мяса (птицы). В питании детей и подростков рекомендуется использовать менее жирное мясо: говядину I категории, мясную свинину, мясо птицы и т.п.
- 3.21. В питании детей и подростков не должны использоваться майонезы (острые соусы на основе жировой эмульсии). Вместо майонезов при приготовлении салатов и холодных закусок используют растительное масло, а также стерилизованные и пастеризованные (термизированные) соусы на молочной (кисломолочной) или сырной основе.
- 3.22. В составе пищевых продуктов, из которых формируются рационы питания детей и подростков, ограничивается использование пищевых добавок. Исключается использование химических консервантов (бензойная кислота и ее соли, сорбиновая кислота и ее соли, борная



кислота, перекись водорода, сернистая кислота и ее соли, метабисульфит натрия, сернистый ангидрид и др.).

- 3.23. В качестве пряностей в составе пищевых продуктов могут использоваться свежая и сушеная зелень, белые корни (петрушка, сельдерей, пастернак), лавровый лист, укроп, корица; в небольших количествах - душистый перец, мускатный орех или кардамон.
- 3.24. При производстве кулинарной продукции для детей и подростков не используются ароматизаторы (за исключением ванилина), усилители вкуса (глутамат натрия и др.).
- 3.25. В качестве разрыхлителей следует использовать только пищевую соду (гидрокарбонат натрия).
- 3.26. В составе пищевых продуктов для детей и подростков должна использоваться только йодированная соль. Целесообразно использовать поваренную соль, йодированную йодатом калия (КЮЗ), а не йодидом калия (КИ).
- 3.27. Для тепловой обработки продуктов используется только варка, приготовление на пару, запекание, тушение, микроволновой и конвекционный нагрев. При производстве пищевых продуктов, предназначенных для использования в питании детей и подростков, не используют такой технологический процесс, как жарка. Не допускается жарка продуктов, кулинарных изделий и отдельных ингредиентов в жире или масле (во фритюре).
- 3.28. Блюда из овощей урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды), не прошедших тепловую обработку, могут включаться в рацион питания учащихся только в период до 1 марта.
- 3.29. Для предотвращения возникновения и распространения инфекционных заболеваний и массовых инфекционных заболеваний (отравлений) не допускается принимать:
- продовольственное сырье и пищевые продукты без документов, подтверждающих их качество и безопасность;
  - мясо и субпродукты всех видов сельскохозяйственных животных без клейма и ветеринарного свидетельства;
  - рыбу, сельскохозяйственную птицу без ветеринарного свидетельства;
  - непотрошеную птицу;
  - яйца с загрязненной скорлупой, с насечкой, "тек", "бой", а также яйца из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам;
  - утиные и гусиные яйца;
  - консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, "хлопуши", банки с ржавчиной, деформированные, без этикеток;
  - крупу, муку, фрукты и другие продукты, зараженные амбарными вредителями;
  - овощи и фрукты с наличием плесени и признаками гнили;
  - пищевые продукты с истекшими сроками годности и признаками недоброкачества;



- продукцию домашнего изготовления (консервированные мясные, молочные, рыбные и другие продукты, готовые к употреблению).

3.30. В питании детей и подростков в ОУ не допускается использовать продукты, способствующие ухудшению здоровья детей и подростков, а также обострению хронических заболеваний:

- сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы;
- жареные в жире (масле) продукты, изделия (пирожки, пончики, чипсы, картофель и т.п.);
- кулинарные жиры;
- уксус, горчицу, хрен, перец острый (красный, черный) и другие острые приправы;
- острые соусы (типа кетчупа);
- закусочные консервы и маринованные овощи и фрукты (консервированные с добавлением уксуса);
- сыры острых сортов, костные и грибные бульоны, в т.ч. пищевые концентраты на их основе, пищевые концентраты на основе искусственных ароматизаторов);
- майонез для заправки первых блюд; ограничить использование майонеза для заправки салатов;
- кофе натуральный, а также продукты, содержащие кофеин; другие стимуляторы, алкоголь;
- газированные напитки;
- мороженое;

3.31. С учетом повышенной эпидемиологической опасности в питании детей и подростков в ОУ не допускается использовать:

- кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты);
- блинчики с мясом, заливные блюда (мясные и рыбные), рыбные и мясные салаты, студни, паштеты собственного приготовления, форшмак из сельди;
- изделия из мясной обрести, свиных боков, диафрагмы, крови, рулетов из мякоти голов;
- зеленый горошек консервированный без тепловой обработки (кипячения);
- фляжное (бочковое) молоко без тепловой обработки (кипячения);
- молоко-"самоквас", простокваша и другие кисломолочные продукты собственного (непромышленного) приготовления, в том числе для приготовления творога;
- творог из непастеризованного молока;
- творог собственного (непромышленного) приготовления;
- творог или сметану в натуральном виде, без тепловой обработки, за исключением готовых к употреблению кисломолочных продуктов (творожков, йогуртов и т.п.) промышленного производства в индивидуальной промышленной упаковке, рассчитанной на одну порцию продукта;



- холодные напитки, морсы собственного приготовления (без тепловой обработки), квас;
- окрошки (холодные супы);
- макароны по-флотски (с мясным фаршем), макароны с рубленым яйцом;
- яичницу-глазунью;
- грибы и продукты (кулинарные изделия), из них приготовленные.