



**УПРАВЛЕНИЕ**  
**Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и**  
**благополучия человека по Саратовской области**

**«Школьное питание**  
**и вопросы здорового образа жизни**  
**несовершеннолетних»**



*Бережная Светлана Викторовна*  
*заместитель начальника отдела*  
*надзора*  
*по гигиене детей и подростков*

**Саратов**  
**2018**



**СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-гигиенические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования"**

**Настоящие правила и нормативы направлены на охрану здоровья обучающихся, предотвращение возникновения и распространения инфекционных (и неинфекционных) заболеваний и пищевых отравлений, связанных с организацией питания в образовательных учреждениях независимо от их вида, организационно-правовых форм и форм собственности.**



# Задачи питания в школе

Обеспечить организм всеми необходимыми питательными веществами - накормить.

- Снизить риск развития хронических и функциональных заболеваний.
- Обеспечить оздоровление в условиях обучения, интенсивных нагрузок, активного роста и развития организма.
- Сформировать правильное пищевое поведение, привить основные навыки и принципы здорового питания.





# Режим питания

включает:

- время и количество приёмов пищи,
  - интервалы между ними,
- распределение пищевого рациона по энергоценности, химическому составу, продуктовому набору и массе по приёмам пищи.



## Режим питания школьника

*(по рекомендациям врачей-педиатров, диетологов)*

Минимум – **3,4**, в идеале - **5,6** приёмов пищи в сутки, через **4** часа (более частые приемы - приводят к снижению аппетита, редкие к большим объемам пищи и растяжению желудка)

- Завтрак дома – **7.00 - 7.30 – 8.00**
- Завтрак в школе – **10.00 - 11.00 – 11.30**  
(горячий)  
(ВТОРАЯ ПЕРЕМЕНА!)
- Обед в школе/дома - **14.00 - 14.30 – 15.00**
- Полдник – **16.30 – 17.00 – 17.30**
- Ужин дома – **19.00 – 19.30**
- На ночь – **21.00 - 22.00**



## Учащимся второй смены

- Завтрак дома – **8.00**
- Обед в школе/дома - **12.00 - 12.30 – 13.00**
- Полдник (горячий прием пищи)  
- **16.30 – 17.00 – 17.30**
- Ужин дома - **20.00**
- На ночь - **21.30 -22.00**



# Обязанность школы

Приказ  
по организации  
питания



- график посещения столовой,
- формирование заказа,
- назначение ответственных,
- продолжительность и число перемен
- определение форм контроля

обеспечение охвата питанием учащихся в столовой





# Рекомендуемые приемы пищи для школьников в течение дня с учетом домашнего питания

Прием пищи	% от суточной калорийности	Время приема	Место приема
<b>1 ЗАВТРАК</b>	<b>10%</b>	<b>7.00 – 7.30</b>	<b>ДОМА</b>
<b>2 ЗАВТРАК</b>	<b>20%</b>	<b>10.00 – 10.30</b>	<b>В ШКОЛЕ</b>
<b>ОБЕД</b>	<b>30%</b>	<b>14.00 – 14.30</b>	<b>В ШКОЛЕ</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>15%</b>	<b>16.30 – 17.00</b>	<b>В ШКОЛЕ или ДОМА</b>
<b>УЖИН</b>	<b>20%</b>	<b>18.00 – 19.00</b>	<b>ДОМА или в ОП</b>
<b>2 УЖИН</b>	<b>5%</b>	<b>21.00 – 21.30</b>	<b>ДОМА</b>

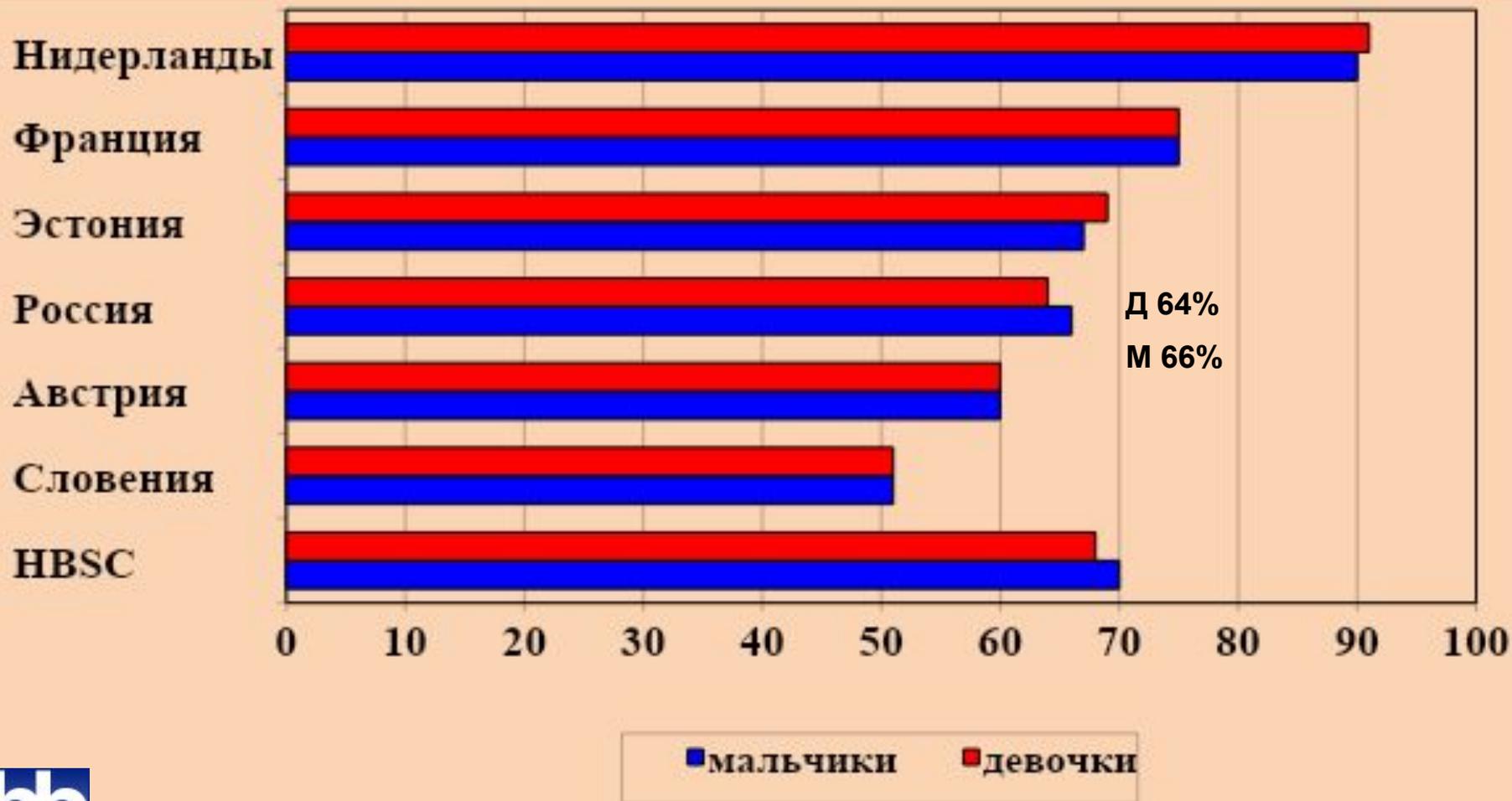


# Завтрак

- Утром организм ребёнка усиленно расходует энергию, так как в утренние часы он наиболее активно работает.
- **Завтрак** должен включать горячее блюдо – крупяное, творожное, яичное или мясное.
- Утренний завтрак должен быть достаточно питательным, но не чрезмерно обильным.
- На завтрак лучше всего съесть **кашу**, а для большей её калорийности и полноценности, разнообразия вкуса, можно добавить по желанию фрукты, ягоды, изюм, варенье, орехи, сухофрукты, сливочное масло.
- Для ослабленных детей, при пониженном аппетите - к каше можно добавить отварную рыбу, сыр, творог, яйцо.
- В качестве напитка лучше всего использовать какао или некрепкий чай.



# Число 11-летних школьников, завтракающих каждый школьный день (%)





# Варианты рекомендуемых блюд для учащихся на завтрак:

- Каша геркулесовая, молочная с фруктами или ягодами
- Каша гречневая молочная, рассыпчатая или с овощами
- Каша пшённая молочная, рассыпчатая, с тыквой, бананом яблоком или изюмом
- Каша манная молочная, с фруктами из варенья или ягодами
- Омлет с сыром, мясом, зелёным горшком или овощами
- Сырники творожные со сметаной или вареньем
- Ленивые вареники с ягодами или фруктами
- Творожная запеканка с сметанным соусом
- Овсяные хлопья с молоком, йогуртом...



## Требования к организации здорового питания и формированию примерного меню

**СанПиН 2.4.5.2409-08** "Санитарно-гигиенические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования"  
раздел №6.



## Рекомендуемые среднесуточные наборы продуктов питания

### ежедневное использование:

молоко, кисломолочные напитки, сметана,  
мясо, картофель, овощи, фрукты, соки, хлеб,  
крупы, сливочное и растительное масло, сахар,  
соль – ежедневное использование;

### 2 - 3 раза в неделю:

творог, рыба, сыр, яйцо и другие



# Правила формирования примерного рациона

- Рекомендуемые среднесуточные нормы питания для возрастных категорий: с **7** до **11** лет и старше **11** лет.
- Выполнение калорийности с соблюдением оптимального соотношения пищевых веществ: **1:1:4**.
- Исключение повтора одних и тех же блюд в один и тот же день и в смежные дни.
- Возможности пищеблока: набор помещений, обеспечение технологическим и холодильным оборудованием.
- Использование сборников рецептур для правильного наименования блюд и кулинарных изделий в примерном меню в строгом соответствии с рецептурным сборником. Обязательно приводятся ссылки на эти рецептуры (**п.6.10**)
- Производство готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых должна быть отражена рецептура и технология приготавливаемых блюд и кулинарных изделий (**п.6.11**).



## Сборники рецептур для питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах/Под ред. Чебатуркина Н.М.- Москва, **2004.- 40 с.**

- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах/Титов Е.И., Митасева Л.Ф., Пыльцова Л.А.- Москва, **2006, 2 т.**
- Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А.- М.:ДеЛи принт, **2011.- 544 с.**
- Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/Под ред. Могильного М.П. и Тутельяна В.А.- М.:ДеЛи принт, **2012.- 584 с.**
- Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию общественного питания/Составитель Могильный М.П.- М.:ДеЛи плюс, **2013.- 1008 с.**



# Спасибо за внимание!

Тел. **22-82-80, 20-83-04**  
E-mail: **gdip@64.rospotrebnadzor.ru**

Саратов  
**2018**г