

# Памятка для общеобразовательных организаций и операторов питания: «Три правила организации здорового питания»

## 1. СОЗДАЕМ ОПТИМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ.

**Шаг первый.** Формируем оптимальный режим питания с учетом приема пищи (завтрак или обед), пропускной способности столовой за перемену, 100% охвата всех школьников горячим питанием, организации питания детей с сахарным диабетом, пищевой аллергией, целиакией, предусматривая продолжительность перемен для приема пищи не менее 20 минут.

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

**Шаг третий.** Прорабатываем вопросы обеспечения оптимальной системы накрывания на столы, гарантирующей сохранение потребительской температуры горячих блюд не только на момент их раздачи, но и на момент приема пищи детьми.

**Шаг четвертый.** Создаем детям условия для мытья рук, обеспечиваем бесперебойную подачу холодной и горячей воды через смесители, наличие мыла и электрополотенца.

**Шаг пятый.** Обеспечиваем системность в уборке столовой, мытье и обработке столов, стульев, панелей, столовой посуды и кухонных приборов. Не забываем про обязательность проведения дезинфекционных мероприятий по режиму вирусных инфекций на период пандемии COVID-19. Не допускаем антисанитарии, обрабатываем столы перед каждой посадкой обучающихся.

**Шаг шестой.** Не забываем про обязательность аккуратной сервировки столов, наличие салфеток.

**Шаг седьмой.** Информлируем детей о содержании меню основного и дополнительного питания.

**Шаг восьмой.** Размещаем и регулярно обновляем содержание информационного стенда о принципах здорового питания, здоровом пищевом поведении, значимости здорового питания в профилактике болезней цивилизации.

## 2. СОСТАВЛЯЕМ ПРАВИЛЬНО МЕНЮ.

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

**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 микрозелени, ягод, орехов, меда), продуктов обогащенных витаминами и микронутриентами, лакто-и бифидобактериями.

**Шаг третий.** Принимаем решение о недопущении включения в меню основного питания продуктов и блюд, являющихся 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), продукты с усилителями вкуса, красителями.



### ИНФОРМАЦИЯ

**От суточной калорийности:**

**завтрак 20-25%;**

**обед 30-35 %.**



**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. Контролируем в отобранных для включения в меню технологических картах предусмотренную 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 соответствии 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 привычку низко солевого рациона, а также привычку 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.

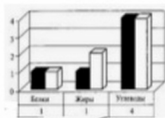
**Шаг седьмой.** Когда меню разработано, определяем необходимое количество продуктов (в брутто) для выполнения меню по дням цикла в пересчете на одного питающегося и всех питающихся.

**Шаг восьмой.** При формировании конкурсной документации на поставки продуктов, детально прописываем показатели, характеризующие качество продуктов и сроки поставки относительно регламентированных производителями сроков годности, исключаем возможность поставки фальсифицированной продукции.

### **3) ИНФОРМИРУЕМ РОДИТЕЛЕЙ О МЕНЮ (ОСНОВНОМ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОМ).**

Выставляем на сайте меню и технологические карты блюд, предлагаемых детям.

Информируем родителей для обеспечения преемственности в питании детей в школе и дома.



**РОСПОТРЕБНАДЗОР НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ!!!**