

## **ПАМЯТКА для родителей по вопросам организации и качества горячего питания в школах.**

**Обучающиеся должны быть обеспечены здоровым питанием.** Для этого следует **разрабатывать рацион питания**, который предусматривает формирование набора продуктов, предназначенных для питания детей в течение суток или иного фиксированного отрезка времени.

На основании сформированного рациона питания **разрабатывается меню**, которое включает распределение перечня блюд, кулинарных, мучных, кондитерских и хлебобулочных изделий по отдельным приемам пищи (завтрак, обед, полдник, ужин).

### **Требования к меню в школе.**

Требования к меню в школе установлены СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

1. При разработке примерного меню необходимо учитывать:
  - продолжительность пребывания обучающихся в общеобразовательном учреждении,
  - возрастную категорию;
  - физические нагрузки обучающихся.
2. С учетом возраста обучающихся в примерном меню должны быть соблюдены требования:
  - по массе порций блюд,
  - их пищевой и энергетической ценности,
  - суточной потребности в основных витаминах и микроэлементах.
3. Примерное меню должно содержать следующую информацию:
  - о количественном составе блюд,
  - энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде.
4. В примерном меню не допускается повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в последующие 2-3 дня. Для обучающихся должно быть организовано двухразовое горячее питание (завтрак и обед). Для детей посещающих группу продленного дня должен быть организован дополнительно полдник. Интервалы между приемами пищи не должны превышать 3,5 - 4-х часов.
5. При разработке меню для питания учащихся предпочтение следует отдавать свежеприготовленным блюдам, не подвергающимся повторной термической обработке, включая разогрев замороженных блюд.
6. Питание обучающихся должно соответствовать принципам щадящего питания, предусматривающее использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, и исключать продукты с раздражающими свойствами.
7. Фактический рацион питания должен соответствовать утвержденному примерному меню. В исключительных случаях допускается замена одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности.
8. Ежедневно в обеденном зале вывешивают, утвержденное руководителем образовательного учреждения, меню, в котором указываются сведения об объемах блюд и названия кулинарных изделий.
9. Ежедневно в рацион питания следует включать: мясо, молоко, сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приемом пищи). 1 раз в 2-3 дня рекомендуется включать - рыбу, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты.

### **ПАМЯТКА о продуктах, запрещенных для использования в питании детей.**

Для предотвращения возникновения и распространения инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений) в питании детей не допускается использовать следующие пищевые продукты:

1. Пищевая продукция без маркировки и (или) с истекшими сроками годности и (или) признаками недоброкачества.

2. Пищевая продукция, не соответствующая требованиям технических регламентов Таможенного союза.

3. Мясо сельскохозяйственных животных и птицы, рыба, не прошедшие ветеринарно-санитарную экспертизу.

4. Субпродукты, кроме говяжьих печени, языка, сердца.

5. Непотрошенная птица.

6. Мясо диких животных.

7. Яйца и мясо водоплавающих птиц.

8. Яйца с загрязненной и (или) поврежденной скорлупой, а также яйца из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам.

9. Консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, "хлопуши", банки с ржавчиной, деформированные.

10. Крупа, мука, сухофрукты, загрязненные различными примесями или зараженные амбарными вредителями.

11. Пищевая продукция домашнего (не промышленного) изготовления.

12. Кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты).

13. Зельцы, изделия из мясной обрезки, диафрагмы; рулеты из мякоти голов, кровяные и ливерные колбасы, заливные блюда (мясные и рыбные), студни, форшмак из сельди.

14. Макароны по-флотски (с фаршем), макароны с рубленным яйцом.

15. Творог из непастеризованного молока, фляжный творог, фляжную сметану без термической обработки.

16. Простокваша - "самоквас".

17. Грибы и продукты (кулинарные изделия), из них приготовленные.

18. Квас.

19. Соки концентрированные диффузионные.

20. Молоко и молочная продукция из хозяйств, неблагополучных по заболеваемости продуктивных сельскохозяйственных животных, а также не прошедшая первичную обработку и пастеризацию.

21. Сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы.

22. Блюда, изготовленные из мяса, птицы, рыбы (кроме соленой), не прошедших тепловую обработку.

23. Масло растительное пальмовое, рапсовое, кокосовое, хлопковое.

24. Жареные во фритюре пищевая продукция и продукция общественного питания.

25. Уксус, горчица, хрен, перец острый (красный, черный).

26. Острые соусы, кетчупы, майонез.

27. Овощи и фрукты консервированные, содержащие уксус.

28. Кофе натуральный; тонизирующие напитки (в том числе энергетические).

29. Кулинарные, гидрогенизированные масла и жиры, маргарин (кроме выпечки).

30. Ядро абрикосовой косточки, арахис.

31. Газированные напитки; газированная вода питьевая.

32. Молочная продукция и мороженое на основе растительных жиров.

33. Жевательная резинка.

34. Кумыс, кисломолочная продукция с содержанием этанола (более 0,5%).

35. Карамель, в том числе леденцовая.

36. Холодные напитки и морсы (без термической обработки) из плодово-ягодного сырья.

37. Окрошки и холодные супы.

38. Яичница-глазунья.

39. Паштеты, блинчики с мясом и с творогом.
40. Блюда из (или на основе) сухих пищевых концентратов, в том числе быстрого приготовления.
41. Картофельные и кукурузные чипсы, снеки.
42. Изделия из рубленного мяса и рыбы, салаты, блины и оладьи, приготовленные в условиях палаточного лагеря.
43. Сырки творожные; изделия творожные более 9% жирности.
44. Молоко и молочные напитки стерилизованные менее 2,5% и более 3,5% жирности; кисломолочные напитки менее 2,5% и более 3,5% жирности.
45. Готовые кулинарные блюда, не входящие в меню текущего дня, реализуемые через буфеты.

#### **ПАМЯТКА по организации питьевого режима детей в школах.**

В школе должно быть предусмотрено централизованное обеспечение обучающихся питьевой водой, отвечающей гигиеническим требованиям, предъявляемым к качеству воды централизованных систем питьевого водоснабжения.

Питьевой режим в школе может быть организован в следующих формах:

- стационарные питьевые фонтанчики;
- вода, расфасованная в емкости

Должен быть обеспечен свободный доступ обучающихся к питьевой воде в течение всего времени их пребывания в образовательном учреждении.

При организации питьевого режима с использованием бутилированной воды, образовательное учреждение должно быть обеспечено достаточным количеством чистой посуды (стеклянной, фаянсовой - в обеденном зале и одноразовых стаканчиков - в учебных и спальных помещениях), а также отдельными промаркированными подносами для чистой и использованной стеклянной или фаянсовой посуды; контейнерами - для сбора использованной посуды одноразового применения.

При использовании установок с дозированным розливом питьевой воды, расфасованной в емкости, предусматривается замена емкости по мере необходимости, но не реже 1 раза в 2 недели.

Бутилированная вода, поставляемая в образовательные учреждения должна иметь документы, подтверждающие ее происхождение, качество и безопасность.