



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Ханты-Мансийский автономный округ-Югра

(Тюменская область)

Департамент
образования и науки
Ханты-Мансийского
автономного округа -
Югры

Департамент
здравоохранения
Ханты-Мансийского
автономного округа –
Югры

Управление Федеральной
службы по надзору в сфере
защиты прав
потребителей и
благополучия человека по
Ханты-Мансийскому
автономному округу –
Югре

"09" 11. 2009 г. № 642

"09" 11. 2009 г. № 603

"09" 11. 2009 г. № 348

г. Ханты-Мансийск

П Р И К А З

О мерах по совершенствованию организации безопасного питания детей в общеобразовательных учреждениях Ханты- Мансийского автономного округа -Югры

В соответствии с Законом Российской Федерации от 10 июля 1992 года № 3266-1 «Об образовании», Федеральным законом от 30 марта 1999 года № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», Федеральным законом от 02 января 2000 года № 29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов», в целях обеспечения обучающихся и воспитанников общеобразовательных учреждений Ханты - Мансийского автономного округа - Югры безопасным и полноценным питанием,

ПРИКАЗЫВАЕМ:

1. Утвердить:

1.1. Методические рекомендации по совершенствованию организации безопасного питания детей и подростков школьного возраста в государственных и муниципальных образовательных учреждениях Ханты-Мансийского автономного округа - Югры путем внедрения универсальной модели рационального (здорового) питания школьников, как необходимого условия обеспечения их здоровья, формирования устойчивости к действиям неблагоприятных факторов (далее – методические рекомендации) (приложение 1).

2. Рекомендовать руководителям муниципальных органов, осуществляющих управление в сфере образования и здравоохранения в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре:

2.1. Взять на особый контроль вопросы организации безопасного питания обучающихся и воспитанников в общеобразовательных учреждениях, расположенных на территории муниципального образования, поставки качественных продуктов питания.

2.2. Руководствоваться в работе по организации питания детей в общеобразовательных образовательных учреждениях методическими рекомендациями, утвержденными настоящим приказом, действующими санитарными правилами и нормами.

3. Руководителям общеобразовательных учреждений, подведомственных Департаменту образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа-Югры, главным врачам государственных учреждений здравоохранения Ханты-Мансийского автономного округа-Югры, осуществляющих медицинское обеспечение учащихся в государственных образовательных учреждениях, организовать проведение работы, указанной в пункте 2 настоящего приказа.

4. Начальникам территориальных отделов Управления Роспотребнадзора по Ханты-Мансийскому автономному округу-Югре в муниципальных образованиях автономного округа обеспечить своевременные плановые и внеплановые контрольные мероприятия за санитарно-техническим

состоянием пищеблоков и соответствием качества приготовляемой пищи по показателям микробиологической и санитарно-химической безопасности.

5. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на первого заместителя директора Департамента образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа-Югры Л.Н.Ковешникову, заместителя директора – начальника управления организации медицинской помощи матерям и детям Департамента здравоохранения Ханты-Мансийского автономного округа-Югры Т.Д.Овечкину и на заместителя Руководителя Управления Роспотребнадзора по Ханты-Мансийскому автономному округу-Югре М.Г.Соловьеву.

**Директор
Департамента
образования и науки
Ханты-Мансийского
автономного округа –
Югры**

**Директор
Департамента
здравоохранения
Ханты-Мансийского
автономного округа –
Югры**

**Руководитель Управления
Федеральной службы по
надзору в сфере защиты
прав потребителей и
благополучия человека по
Ханты-Мансийскому
автономному округу –
Югре**

_____ **А.В.Грибцова**

_____ **В.С.Кольцов**

_____ **Н.Г.Кашапов**

Приложение к 3-х стороннему приказу
Департамента образования и науки
Ханты – Мансийского автономного округа – Югры
« 09 » 11 2009 г. № 642
Департамента здравоохранения
Ханты – Мансийского автономного округа – Югры
« 09 » 11 2009г. № 603
Управления Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
по Ханты-Мансийскому автономному округу-Югре
« 09 » 11 2009 г. № 348

**Методические рекомендации
по совершенствованию организации безопасного питания детей и
подростков школьного возраста в государственных и муниципальных
образовательных учреждениях автономного округа путем внедрения
универсальной модели рационального (здорового) питания школьников,
как необходимого условия обеспечения их здоровья, формирования
устойчивости к действиям неблагоприятных факторов.**

1 Общие положения

1.1. Настоящие Методические рекомендации разработаны в соответствии с требованиями и на основании:

-закона Российской Федерации от 10.07.1992 г. № 3266-1 «Об образовании»;

-закона Российской Федерации от 30.03.1999 г. № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;

-закона Российской Федерации от 24.07.1998 г. №124 –ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

- закона Российской Федерации от 02.01.2000г. № 29 -ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов»;

-постановления Главного государственного врача РФ «О введении в действие санитарно – эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.1178-02; 2.3.2.1324-03;2.4.1.1243-03»;

- постановления Главного государственного врача РФ СанПиН 2.3.2.1940-05 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»;

- постановления Главного государственного врача РФ СанПиН 2.3.2.1940-05 «Организация детского питания» дополнения и изменения №1 к СанПиН 2.3.2.1940 -05 «Организация детского питания» (утверждено Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27 июня 2008 года № 42);

-закона Ханты – Мансийского автономного округа – Югры 30 –оз (в редакции от 20.07. 2007 года № 104 –оз) «Об организации обеспечения учащихся муниципальных общеобразовательных учреждений питанием»;

-закона Ханты – Мансийского автономного округа – Югры от 21.12.2005 года № 144-оз «О мерах социальной поддержки детей сирот»;

-постановления Правительства ХМАО-Югры от 26.10.2006 г. № 249-п «Об обеспечении питанием учащихся, воспитанников государственных ОУ ХМАО за счет средств бюджета округа»;

-постановления Правительства ХМАО –Югры от 24 июля 2006 года № 173 – п «Об утверждении норм на содержание детей –сирот, детей оставшихся без попечения родителей».

1.2. Методические рекомендации разработаны с целью внедрения универсальной модели рационального (здорового) питания школьников, способствующей профилактике заболеваний и поддержанию здоровья детей школьного возраста, через применение различных форм организации школьного питания, с соблюдением условий обогащения рациона школьного питания микронутриентами с повышенной биологической и пищевой ценностью.

1.3. Методические рекомендации определяют методику формирования рациона питания детей и подростков школьного возраста и формирования ассортимента пищевых продуктов, предназначенных для организации дополнительного безопасного питания учащихся (воспитанников), при организации питания в образовательных учреждениях автономного округа, в том числе при отборе, закупках, приемке пищевых продуктов и продовольственного сырья, используемых в питании детей и подростков, составлении меню и ассортиментных перечней, производстве, реализации и организации потребления продукции общественного питания, предназначенной для детей и подростков, реализации и организации потребления в образовательных учреждениях пищевых продуктов.

2. Задачи и требования при организации школьного питания

2.1 Основными задачами при организации питания детей и подростков в организованных коллективах 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.

2.2 Гигиенические показатели пищевой ценности продовольственного сырья и пищевых продуктов, используемых в питании детей и подростков, должны соответствовать Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.3.2.1078-01 "Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов".

3. Ответственность за организацию школьного питания

3.1. Общая ответственность за формирование рациона питания при организации горячего питания детей и подростков в организованных

коллективах и ассортимента пищевых продуктов, предназначенных для организации дополнительного питания учащихся (реализуемых через школьные столовые, буфеты), возлагается на руководителя учреждения и на руководителя юридического лица или индивидуального предпринимателя, занятого в приготовлении пищи в образовательном учреждении.

3.2. Должностные обязанности лиц, специалистов и персонала организации школьного питания, участвующих в формировании рационов питания детей и подростков, определяются руководителем образовательного учреждения в соответствии с их квалификацией и профессиональной подготовкой.

3.3. Производственный контроль за формированием рациона горячего питания детей и подростков, его качественным и количественным составом и формированием ассортимента пищевых продуктов, предназначенных для организации дополнительного питания (буфетная продукция) учащихся, осуществляется специалистами, имеющими соответствующую профессиональную подготовку и аттестованными на осуществление производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий.

4. Модели организации школьного питания

4.1. Модель №1. Организация полного цикла приготовления блюд в школьном пищеблоке (вариант с доготовкой в пищеблоке образовательного учреждения) или комбинированный тип приготовления блюд, т.е. часть ассортимента проходит полный цикл приготовления в самом образовательном учреждении (это могут быть холодные закуски, третьи блюда, выпечка или даже первые блюда).

4.2. Модель №2 Использование индустриальной централизованной модели (комбинат школьного питания (КШП)) с приготовлением блюд и/или охлажденных полуфабрикатов высокой степени готовности с последующей доготовкой в пищеблоках общеобразовательных учреждений или раздачей в школьных буфетах.

4.3. При выборе модели организации горячего питания руководитель образовательного учреждения должен руководствоваться не только требованиями СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования», но и предусмотреть такие вопросы как:

- экономическая эффективность организации школьного питания;
- разнообразие рациона питания, ассортимента блюд, иные вопросы, связанные с реализацией эстетических и психологических установок школьников по отношению к питанию;
- формирование культуры здорового питания и синхронизация спроса и предложения.

5. Параметры модели организации школьного питания и система оценки выбранной модели

5.1. Параметры при выборе модели определяются в соответствии с типологией муниципального образования и поселений по следующим основаниям:

- территориальная доступность муниципального образования (извне);
- территориальная доступность муниципального общеобразовательного учреждения (внутри поселения или муниципального образования);
- количество получателей питания и структура их распределения по МОУ;
- возможность привлечения средств родителей учащихся и объемы таких средств;
- уровень развития системы и рынка общественного питания.

5.2. Система оценки выбранной модели и качества питания должна дать ответ на вопрос, насколько применяемые (или только внедряемые) способы организации и технологии производства питания способствуют обеспечению качества и социальной эффективности самого питания, что в свою очередь может быть измерено следующими параметрами:

- уровень заболеваемости детей алиментарно-зависимыми заболеваниями;
- степень сбалансированности питания школьников;
- степень доступности полноценного питания для широкого контингента школьников в течение всего образовательного процесса;
- работоспособность системы производственного контроля на всех этапах производства, хранения, транспортировки и реализации продуктов питания в образовательных учреждениях;
- степень использования новых продуктов питания повышенной пищевой и биологической ценности;
- уровень кадрового потенциала системы школьного питания в части организации рационального питания детей и подростков в образовательных учреждениях.

6. Общие принципы формирования рациона питания детей и подростков не зависимо от выбранной модели организации школьного питания.

6.1. Для учащихся общеобразовательных учреждений (школьного типа) предусматривается организация двухразового горячего питания, а также реализация (свободная продажа) готовых блюд и буфетной продукции (продуктов, готовых к употреблению, промышленного производства и кулинарных изделий для дополнительного питания учащихся) в достаточном ассортименте. Двухразовое питание предполагает организацию завтрака и обеда, а при организации учебного процесса во 2-ю смену - обеда и полдника.

6.2. Для детей 6 - 7 летнего возраста в образовательном учреждении рекомендуется предусматривать трехразовое питание (горячий завтрак, обед и полдник или завтрак, второй завтрак, обед).

6.3. Посещение детьми групп продленного дня может быть разрешено только при организации их двухразового или трехразового питания (в зависимости от времени пребывания в образовательном учреждении).

6.4. Для учащихся (воспитанников) образовательных учреждений с круглосуточным пребыванием детей и подростков организуется 4-5-разовое (в зависимости от их возраста и состояния здоровья) питание. В целом, интервал между приемами пищи обучающегося не должен превышать 3,5 – 4 часов.

6.5. При формировании рациона питания детей и подростков, приготовлении пищи, предназначенной для детей и подростков, должны соблюдаться принципы рационального, сбалансированного питания, подразумевающего:

- удовлетворение потребности детей в пищевых веществах и энергии, в том числе в макронутриентах (белки, жиры, углеводы в соотношении 1:1:4) и микронутриентах (витамины, микроэлементы и др.), в соответствии с возрастными физиологическими потребностями;

- сбалансированность рациона по всем пищевым веществам, в том числе по аминокислотам, жирным кислотам, углеводам, относящимся к различным классам, содержанию витаминов, минеральных веществ (в том числе микроэлементов);

- максимальное разнообразие рациона, которое достигается путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки;

- технологическую (кулинарную) обработку продуктов, обеспечивающую высокие вкусовые качества кулинарной продукции и сохранность пищевой ценности всех продуктов;

- исключение из рациона питания продуктов и блюд, способных оказывать раздражающее действие на слизистую органов пищеварения, а также продуктов, которые могли бы привести к ухудшению здоровья у детей и подростков с хроническими заболеваниями (вне стадии обострения) или компенсированными функциональными нарушениями органов желудочно-кишечного тракта (щадящее питание);

- учет индивидуальных особенностей детей (в том числе непереносимости ими отдельных видов пищевых продуктов или блюд);

- создание надлежащих условий приема пищи, реализуемое посредством оптимального санитарно – технического состояния столовой (буфета).

6.6. Рацион питания детей и подростков различается по качественному и количественному составу в зависимости от возраста детей и подростков и формируется отдельно для детей младшего, среднего и старшего школьного возраста.

6.7. Рекомендуемое соотношение в рационе питания детей и подростков количества основных пищевых веществ - белков, жиров и углеводов составляет около 1:1:4 (по массе).

6.8. Удельный вес животного белка в рационе детей и подростков школьного возраста должен быть не менее 60% от общего количества белка.

6.9. Жиры растительного происхождения должны составлять в рационе не менее 30% от общего количества жиров. В рацион включается молочный жир в виде сливочного масла (30-40 г/сутки), сметаны (5-10г).

6.10. Легкоусвояемые углеводы (сахара) должны составлять около 20-30% от общего количества углеводов.

6.11. Рацион должен содержать достаточное количество пищевых волокон - не менее 15-20 г/сутки.

6.12. Оптимальное соотношение в рационе питания детей и подростков солей кальция и фосфора не ниже 1:1:5.

6.13. Завтрак детей должен обеспечивать 25%, обед - 35-40%, полдник - 15%, ужин - 20-25% от суточной потребности детей в пищевых веществах и энергии (в соответствии с Нормами физиологической потребности в пищевых веществах и энергии для различных групп населения, утвержденными Коллегией Минздрава СССР 17.04.91).

6.14. Рацион двухразового питания в образовательном учреждении школьного типа должен обеспечивать не менее 55% от суточной потребности детей школьного возраста в пищевых веществах и энергии. Школьный завтрак (для учащихся второй смены - полдник) должен составлять не менее 20-25%, а обед не менее 35% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии. При организации трехразового питания для детей 6- 7 летнего возраста третий прием пищи (полдник) должен составлять не менее 15% суточной калорийности рациона. При организации трехразового питания должно обеспечиваться 65-70% суточной потребности детей в пищевых веществах и энергии. При организации четырехразового питания детей на долю полдника должно приходиться 10%, а на долю ужина - 25% от суточной потребности детей в пищевых веществах и энергии.

6.15. При обеспечении детей в школе только завтраком, последний рассматривается как второй завтрак, пищевая и энергетическая ценность которого должна составлять около 20% от суточной потребности детей школьного возраста в пищевых веществах и энергии; такая организация питания учащихся целесообразна только при условии получения детьми дома первого завтрака перед началом занятий и обеда сразу по окончании занятий.

6.17. Организация горячего питания предполагает обязательное использование в каждый прием пищи горячих блюд и кулинарных изделий, в том числе первых блюд и горячих напитков.

6.18. Завтрак должен состоять из закуски, горячего блюда, горячего напитка. В качестве закусок на завтрак могут быть использованы сыр, салат, порционные овощи, фрукты, салаты из свежих овощей и фруктов, колбасные изделия (ограниченно) и т.п. Завтрак обязательно должен содержать горячее

блюдо - мясное, рыбное, творожное, яичное, крупяное (молочно-крупяное). В завтрак широко используются молочные каши, в том числе с овощами и фруктами, разнообразные пудинги и запеканки. Каши можно чередовать с овощными блюдами (овощным рагу, тушеной капустой, свеклой, морковью в молочном соусе, овощной икрой). Можно готовить смешанные крупяно-овощные блюда (овощные голубцы с рисом, морковные, картофельные, капустные котлеты с соусом, запеканки). В качестве основного горячего блюда может использоваться рыба (припущенная или отварная), отварная детская вареная колбаса и сосиски (колбаски детские), мясные, мясоовощные, мясокрупяные, мясосоевые рубленые кулинарные изделия.

6.19. При приготовлении крупяных гарниров следует использовать разнообразные крупы, в том числе овсяную, гречневую, пшеничную, ячневую, перловую, рисовую, которые являются важным источником многих пищевых веществ (особенно гречневая, овсяная, пшеничная). В рационе питания детей и подростков должны присутствовать молочно-крупяные блюда (каши). Наряду с крупяными гарнирами в питании используются овощные, в том числе сложные овощные, гарниры, картофель. Нецелесообразно давать в день более одного крупяного блюда.

6.20. В качестве горячих напитков в завтрак используются чай, чай с молоком, кофейные напитки (без содержания кофе и кофеина), горячие витаминизированные кисели, горячие компоты из свежих и сухих плодов (фруктов), молоко, какао-напиток с молоком, чаи из различных видов растительного сырья, напиток из шиповника и т.п. При наличии в составе завтрака горячего блюда в качестве напитка можно использовать соки, а также витаминизированные напитки промышленного производства - готовые, в упаковке, или инстантные (быстрорастворимые), приготовленные непосредственно на пищеблоке образовательного учреждения (напитки "Золотой шар", "Цедевита", "Витастарт" и др. аналогичные), другие витаминизированные напитки.

6.21. Обед должен состоять из закуски, первого, второго и третьего блюда (напитка). В обед обязательно горячее первое блюдо (суп), мясное или рыбное блюдо с гарниром (крупяным, овощным, комбинированным). На третье обязательно необходимо давать напиток (соки, кисели, компоты из свежих или сухих фруктов), целесообразно в обед давать детям свежие фрукты.

6.22. В обед в качестве первых блюд используются самые разнообразные супы, кроме острых. Можно использовать бульоны - куриный, мясной, рыбный - готовить из них супы, заправленные овощами, крупами, клецками, фрикадельками. В питании школьников широко используются вегетарианские, молочные супы. В качестве вторых блюд используют припущенную или отварную рыбу, тушеное и отварное мясо, гуляш, мясо по-строгановски (бефстроганов), тушеные овощи с мясом, запеканки. Широко используются мясные, мясоовощные, мясокрупяные, мясосоевые рубленые кулинарные изделия. Как гарнир дают тушеные овощи, рагу, а также крупяные гарниры.

6.23. Полдник должен состоять из двух блюд - молочного напитка и хлебобулочного или мучного кондитерского изделия (выпечки), а также, желательного, третьего блюда - свежих фруктов или ягод. При трехразовом питании детей и подростков в образовательном учреждении в состав полдника можно включать более калорийное блюдо - запеканку, пудинг, блюдо из творога, яиц.

6.24. Ужин обычно состоит из молочных, крупяных, овощных, творожных и яичных блюд. Непосредственно перед сном можно дать ребенку стакан кисломолочного напитка (кефира, простокваши, йогурта и т.п.) или молока с хлебом, булочкой, яблоком и т.п.

6.25. При организации в общеобразовательных учреждениях бесплатного (льготного) питания учащихся за счет дотируемых бюджетных средств (или из иных источников финансирования) предпочтительной является такая организация питания, при которой все учащиеся получают бесплатные завтраки (обучающиеся во 2-ю смену - полдники).

6.26. 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: кисломолочные напитки и молоко, сыр, хлебобулочные изделия, фрукты, соки и витаминизированные напитки.

6.27. При организации экскурсий, походов, выездных занятий и т.п. в состав наборов продуктов "сухого пайка" следует включать термизированные молочные продукты на основе йогуртов, стерилизованное молоко, сливки, молочные напитки, хлебобулочные изделия, фрукты, соки в индивидуальной упаковке.

6.28. В наборы "сухого пайка" для питания детей во время длительных экскурсий допускается включать (ограниченно) мучные кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье) в индивидуальной упаковке. В походах в питание детей и подростков используют макаронные изделия, пищевые концентраты (готовые супы, каши, сухое молоко), консервированные продукты: тушеную говядину, свинину, сгущенное молоко, сливки и т.д. При организации питания в походах не используют скоропортящиеся продукты, в том числе в вакуумной упаковке.

6.29. Выход блюд предусматривается в соответствии с действующей нормативной и технологической документацией. В зависимости от возраста детей .

7. Пищевые продукты, используемые при формировании основного рациона питания детей и подростков

7.1. В суточном рационе питания детей и подростков (а по возможности и в рационе двухразового питания в образовательном учреждении) должны ежедневно присутствовать мясо или рыба, молоко и

молочные продукты, сливочное и растительное масло, хлеб и хлебобулочные изделия, овощи, фрукты.

7.2. В течение недели в рационе питания обязательно должны присутствовать крупяные и макаронные изделия, картофель, сметана, сыр, яйца, творог, фруктовые соки. При этом такие продукты как рыба, яйцо, творог целесообразно использовать в питании детей и подростков 2-3 раза в неделю. При условии строгого соблюдения технологии приготовления блюд в образовательных учреждениях допускается использовать такие субпродукты как печень, сердце, язык.

7.3. В меню обязательно должны включаться свежие овощи, зелень, фрукты и ягоды, натуральные соки и витаминизированные продукты, в том числе витаминизированные напитки. При отсутствии свежих овощей и фруктов используются свежемороженые овощи и фрукты, плодоовощные консервы.

7.4. Не допускается повторение в рационе одних и тех же блюд или кулинарных изделий в тот же день или в последующие 2-3 дня. 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 и т.п.).

7.5. 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.

7.6. В качестве основного источника белков в составе рациона питания детей и подростков обязательно должны использоваться молочные продукты, мясо, рыба, яйца. Рекомендуется включать в состав рациона питания детей и подростков продукты (в том числе кулинарные изделия), обогащенные белком (в том числе изолированным соевым белком).

7.7. В качестве источника полиненасыщенных жирных кислот в питании детей и подростков используют кукурузное, подсолнечное, соевое, рапсовое масло. Растительные масла не следует использовать для обжаривания (жарки, пассировки) продуктов и кулинарных изделий.

7.8. В качестве основного источника животных жиров в питании детей и подростков используются мясные и молочные продукты, в том числе масло коровье (несоленое сладкосливочное, крестьянское), а также сметану. Не рекомендуется использовать в питании детей и подростков масло и сметану с добавками гидрогенизированных растительных жиров.

7.9. В питании детей и подростков следует использовать цельное молоко 3,2-3,5% жирности, обогащенное витаминами (витаминами и минеральными веществами). Ограниченно, для приготовления блюд и кулинарных изделий, можно использовать витаминизированное молоко с меньшей жирностью (1,5-2,5%).

7.10. В питании детей и подростков целесообразно использовать только молочные продукты, выработанные из натурального (невосстановленного) сырья.

7.11. Сыры традиционно используются в питании детей и подростков. Однако предпочтение следует отдавать сырам твердых сортов с невысокой жирностью (до 25-28 г на 100 г) и с умеренным содержанием поваренной соли (до 1,5-1,8%), кроме сыров острых сортов. Плавленые сыры обычно содержат соли-плавители из группы фосфатов, из-за чего соотношение содержания кальция и фосфора в них не соответствует оптимальному. Вследствие этого плавленые сыры используются в питании детей и подростков ограниченно. Вместо традиционных плавленых сыров рекомендуется включать в рацион питания детей и подростков так называемые пластифицированные сырные массы, а также специализированные плавленые сыры для детского и диетического питания, при производстве которых не используются фосфаты.

7.12. В исключительных случаях допускается вместо молочных продуктов использовать молочные консервы (высшего сорта). Так, сгущенное молоко можно использовать в качестве соуса с творожными и мучными блюдами (не чаще одного раза в 3-4 недели). Сухое молоко может использоваться при производстве хлебобулочных, мучных кондитерских и некоторых кулинарных изделий. Необходимо помнить, что содержание витаминов в молочных консервах и сухом молоке значительно снижено по сравнению с их естественным содержанием, поэтому такие изделия (или блюда из них) необходимо обогащать витаминами. Нецелесообразно использовать сухое или сгущенное молоко при приготовлении горячих напитков с молоком (какао, чай, кофейный напиток). В качестве белкового обогатителя при производстве многих продуктов, блюд и кулинарных изделий используется сухая молочная сыворотка, концентрат сухих белков, молочно-белковые концентраты (казеинат натрия) и аналогичные продукты.

7.13. Маргарины (сливочные, с минимальным содержанием трансизомеров жирных кислот) могут использоваться в питании детей и подростков лишь ограниченно, в основном в составе булочных и мучных кондитерских изделий.

7.14. 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).

7.15. Ограничивается использование в питании детей и подростков жирных видов мяса (птицы). Из субпродуктов допускается использовать только сердце, язык, печень.

7.16. Рыба используется только без кожи и костей (филе без кожи и костей). Допускается поставлять рыбу в виде тушек (потрошенных и обезглавленных) на комбинаты дошкольного и школьного питания, имеющие производственные мощности, позволяющие вырабатывать рыбное филе без костей (отдельные цеха или производственные линии с просмотровыми столами), а также условия для производственного контроля сырья по паразитологическим показателям (в производственной лаборатории).

7.17. В питании детей и подростков не должны использоваться майонезы (острые соусы на основе жировой эмульсии) и другие аналогичные продукты. Вместо майонезов при приготовлении салатов и холодных закусок используют растительное масло, а также стерилизованные и пастеризованные (термизированные) соусы на молочной (кисломолочной) или сырной основе.

7.18. В качестве источника растительных жиров (полиненасыщенных жирных кислот) и отчасти белка в питании детей и подростков могут использоваться орехи и семена, такие как миндаль, фундук, кешью, фисташки (несоленые), семена кунжута, подсолнечника (очищенные от кожуры). Орехи и семена включают в рацион питания детей и подростков в составе кондитерских изделий, салатов, а также в натуральном виде (лучше в виде смесей типа мюсли из орехов и семян разных культур, в т.ч. злаковых, сухофруктов и т.п.). Для производства пищевых продуктов с использованием орехов и семян допускается только непродолжительное обжаривание с целью удаления излишней влаги (без появления золотистых и коричневых оттенков). Арахис и продукты, в состав которых входит арахис, использовать в массовом питании детей и подростков в организованных коллективах не допускается.

7.19. При формировании рациона питания детей и подростков необходимо включать в него достаточное количество продуктов, являющихся источниками пищевых волокон, к которым относятся плоды и овощи, разнообразные продукты их переработки, а также зерновые и продукты, выработанные на их основе. Так, в питании здоровых детей и подростков школьного возраста следует использовать хлеб из цельного зерна, хлеб, булочные и кондитерские изделия из муки грубого помола (пшеничную 1, 2 сорта, обойную, ржаную обдирную, обойную) или с добавлением отрубей зерновых. Муку грубого помола следует использовать и при приготовлении мучных кондитерских, кулинарных изделий, творожных блюд, запеканок и других видов кулинарной продукции. При приготовлении кулинарных изделий рекомендуется использовать также овсяную и ячменную муку, отруби пшеничные. Рекомендуется использовать в питании детей и подростков изделия из ржаной муки. Указанные виды продуктов, кроме пищевых волокон, являются важнейшим источником витаминов (особенно В1, В2, РР) и минеральных веществ. Хорошим источником некоторых витаминов, минеральных веществ и пищевых волокон являются зерновые завтраки (мюсли и т.п.). Обязательно проводится витаминизация хлеба и булочных изделий, используемых в питании детей и подростков, или муки, предназначенной для их производства.

7.20. Макароны, предназначенные для детей и подростков, рекомендуется обогащать витаминами, минеральными веществами и белком (яичным, соевым, молочным и т.п.). Рекомендуемое содержание белка в макаронных изделиях не менее 12 г/100 г. В питании детей и подростков в организованных коллективах используют макаронные изделия группы А (из

муки твердой пшеницы) и ограниченно изделия группы Б при условии их обогащения указанными пищевыми веществами.

7.21. Основным источником легкоусвояемых углеводов (простых сахаров) в питании детей и подростков должны быть свежие плоды (фрукты) и ягоды, молочные продукты. Учитывая то, что потребность детей и подростков в легкоусвояемых углеводах составляет 20-25% от суточной потребности детей данного возраста в углеводах, использование сахара и продуктов, его содержащих, в составе основного рациона питания школьников ограничивается.

7.22. Сладкие блюда и сладкие мучные кулинарные изделия используются в питании детей и подростков в качестве десерта только в один из приемов пищи в день, как правило, в завтрак или в полдник, не чаще 2-3 раз в неделю. Сладкие напитки, компоты, кисели также включаются в рацион питания детей и подростков ограниченно. Рекомендуется ограничивать содержание сахара в сладких напитках, в том числе чае, компотах, киселях и т.п. в пределах 7-12 г на порцию.

7.23. Кондитерские изделия (шоколад обыкновенный с добавлениями; конфеты с корпусами между слоями вафель, со сбивными корпусами, с желевыми корпусами; ирис тираженный, вафли, печенье типа "сэндвич", пасты шоколадные, зефир) обычно включают в состав полдников (наряду со сладкими блюдами также не чаще 1-2 раз в неделю).

7.24. При формировании рациона питания детей и подростков необходимо учитывать, что сахар содержится в значительных количествах не только в кондитерских изделиях, но и в традиционно приготовляемых кашах, творожных блюдах, булочных изделиях, сладком чае, какао, киселях, компотах и других блюдах и кулинарных изделиях. Кроме того, необходимо учитывать, что основную часть сладостей ребенок, как правило, получает с домашним питанием, в полдник и ужин. Поэтому в составе школьных завтраков и обедов (в общеобразовательных учреждениях) кондитерские изделия не используются или используются ограниченно - обогащенные витаминами и минеральными веществами единичные изделия с минимальной массой. Указанные виды изделий дают детям на десерт только наряду с полноценными горячими блюдами при условии исключения других сладких блюд в этот прием пищи.

7.25. Использовать искусственные заменители сахара и подслащивающие вещества (сахарин, аспартам, сорбит, ксилит и др.) в питании здоровых детей нецелесообразно. Детям школьного возраста вместо сахара можно давать мед (с учетом индивидуальной переносимости).

7.26. В питании детей и подростков можно использовать сухофрукты (сушеные виноград, сливу, абрикосы и др.), которые являются хорошим источником пищевых волокон, микро- и макроэлементов и отчасти некоторых витаминов.

7.27. В качестве естественного источника витамина А в питании детей и подростков используются: печень, яйцо, рыба, молоко и молочные продукты, сыры, сливочное масло. В качестве естественного источника бета-

каротина (провитамина А) в питании детей и подростков используют морковь, фрукты (абрикосы и другие, имеющие желтую и оранжевую окраску), тыкву, зеленые листовые овощи.

7.28. В качестве естественного источника витаминов группы В в питании детей и подростков используются: хлеб и хлебобулочные изделия, мясо и мясопродукты, орехи, яйцо, молоко и молочные продукты. Фолиевая кислота содержится также в зелени и листовых овощах. Витамин В12 содержится только в продуктах животного происхождения.

7.29. В качестве естественного источника витамина С (аскорбиновой кислоты) в питании детей и подростков используются плоды и ягоды (апельсины, слива, вишня, черная смородина, клюква, яблоки, киви и др.), овощи (капуста, сладкий перец), зелень, картофель (удельное содержание витамина С в картофеле невелико, но, учитывая большие объемы и регулярность его потребления, он является одним из важнейших источников аскорбиновой кислоты). В качестве источника витамина С рекомендуется также использовать отвар шиповника, растительные чаи (фиточаи), настои и отвары из различных видов растительного сырья (допущенных для использования в питании детей и подростков в организованных коллективах). Вместо отвара шиповника можно использовать напиток, приготавливаемый из соответствующего концентрата (сиропа шиповника).

7.30. В качестве естественного источника витамина D в питании детей и подростков используются: молоко, яйцо, сливочное масло, печень, морская рыба.

7.31. Естественным источником витамина Е являются: растительные масла (соевое, кукурузное, подсолнечное и др.), крупы и крупяные изделия, орехи.

7.32. Необходимо учитывать, что содержание витаминов и микроэлементов в продуктах растительного происхождения являющихся их естественным источником, существенно зависит от сорта сельскохозяйственной культуры, биогеохимической провинции и почвенно-климатических условий местности, в которой она была выращена, используемых агротехнологий, степени зрелости и методов уборки, режима (сроков и условий) транспортировки и хранения, технологии производства пищевых продуктов (технологии переработки сельскохозяйственных культур), способа приготовления (кулинарной обработки).

7.33. При изготовлении пищевых продуктов, предназначенных для использования в питании детей и подростков, не должны быть использованы продовольственное сырье, изготовленное с использованием кормовых добавок, стимуляторов роста животных (в том числе гормональных препаратов, гормоноподобных веществ и т.п.), отдельных видов лекарственных средств (в том числе антибиотиков), пестицидов, агрохимикатов и других опасных для здоровья человека веществ и соединений. Пищевые продукты, предназначенные для детей и подростков, не должны содержать указанные вещества в количествах, превышающих

нормативы, предусмотренные СанПиН 2.3.2.1078-01 для продуктов детского питания.

7.34. В составе пищевых продуктов, из которых формируется рацион питания детей и подростков, ограничивается использование пищевых добавок.

7.35. В продуктах, предназначенных для использования в питании детей и подростков в организованных коллективах, 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.). Допускается использование на предприятиях школьного питания пищевых продуктов, не являющихся существенными источниками витаминов группы В и проходящих достаточную термическую обработку перед использованием в пищу (очищенный картофель, начинки для мучных кондитерских изделий, сухофрукты для приготовления компотов и др.), консервированных сернистым ангидридом и сульфитами.

7.36. В качестве красителей в составе пищевых продуктов, используемых в питании детей и подростков, предпочтительно использовать только фруктовые и овощные соки, пюре или порошки, какао, окрашенные витаминные препараты (в том числе каротиноиды, рибофлавин и др.) и витаминные (витаминно-минеральные) премиксы (в количествах, не допускающих превышения установленных физиологических норм потребления витаминов), а также натуральные красители, полученные из овощей, плодов, ягод (свеклы, винограда, паприки и др. видов растительного сырья).

7.37. В качестве пряностей в составе пищевых продуктов, используемых в питании детей и подростков, могут использоваться свежие и сушеные белые корни (петрушка, сельдерей, пастернак), лавровый лист, укроп, корица, свежая и сушеная зелень; в небольших количествах - душистый перец, мускатный орех или кардамон.

7.38. При производстве кулинарной продукции для детей нецелесообразно использовать синтетические ароматизаторы (за исключением ванилина). В состав пищевых продуктов, используемых в питании детей и подростков, могут входить только натуральные экстракты и настои (концентрированные) из растительного сырья (не обладающие фармакологическим действием), а также сиропы, пряности (кроме острых), эссенции ароматические пищевые (кроме эссенций, содержащих синтетические душистые вещества) и другие натуральные и идентичные натуральным ароматизаторы (в минимальных количествах), в том числе ванилин, этилванилин. Основные продукты питания, предназначенные для включения в основной рацион питания, такие как хлебобулочные и крупяные изделия, мясные, рыбные, молочные продукты, плодоовощные консервы, напитки и др., по возможности не должны содержать в своем составе синтетических ароматизаторов (искусственных и идентичных натуральным). В составе блюд, кулинарных изделий и пищевых продуктов могут

использоваться (ограниченно, в небольших количествах) такие вкусоароматические компоненты как шафран, корица, гвоздика, кардамон, анис, тмин, солод.

7.39. В продуктах, предназначенных для детей и подростков, ограничивается содержание пищевых кислот - по показателю рН продукта - не менее 3,3; по общему содержанию пищевых кислот - не более 2-3 г/л (в пересчете на лимонную кислоту). Общую кислотность плодоовощных консервов, соков, напитков, используемых в питании детей и подростков, следует ограничивать в пределах 0,8%; кислотность кисломолочных продуктов - в пределах 100 град. Т, а творога и творожных изделий – в пределах 150 град. Т. В качестве пищевых кислот (регуляторов кислотности) в составе пищевых продуктов, предназначенных для детей и подростков, не рекомендуется использовать уксусную, фосфорную (ортофосфорную), винную кислоты, синтетические яблочную и молочную кислоты. Не допускается использование в питании детей и подростков газированных напитков (содержащих углекислоту).

7.40. Не рекомендуется использовать в питании детей и подростков мясные продукты (колбасные изделия), содержащие фосфаты (фосфат натрия, дву-, трех- и четырех замещенный пироглосфорнокислый натрий и др. аналогичные соединения), а также другие виды пищевых продуктов, в которых внесение фосфатов не сбалансировано содержанием соединений кальция (в благоприятном соотношении). Ограничивается использование в питании детей и подростков продуктов, вырабатываемых с использованием солей-плавителей (фосфаты, пироглосфаты и др.).

7.41. Содержание нитритов (нитрита натрия) в колбасных изделиях ограничивается до 30 мг/кг и меньше (следует использовать как можно меньшее содержание нитрита). В других видах продуктов использовать нитриты не допускается.

7.42. В составе пищевых продуктов для детей и подростков не должны использоваться усилители вкуса (глутамат натрия и др.).

7.43. В качестве разрыхлителей следует использовать только питьевую соду (гидрокарбонат натрия). Использовать другие разрыхлители не рекомендуется.

7.44. В составе пищевых продуктов для детей и подростков должна использоваться только йодированная соль. Целесообразно использовать поваренную соль, йодированную йодатом калия (KIO₃), а не йодидом (KI).

7.45. Содержание соли в продукте, блюде определяется с учетом суточного допустимого содержания соли в рационе школьников (в зависимости от возраста - 4-6 г) и, как правило, не должно превышать 1,0-1,2 г/100 г (за исключением колбасных изделий, твердых сыров и некоторых других продуктов, в которых допускается содержание соли до 1,5-1,8 г/100 г). Содержание соли в мясных полуфабрикатах и аналогичных видах продуктов, тепловая обработка которых приводит к потере массы изделия, ограничивается 0,9 г/100 г. Соленая рыба, а также соленые огурцы (не содержащие уксуса) могут использоваться в питании детей и подростков не

чаще одного раза в 2-4 недели. Детям можно давать только рыбу слабого посола.

7.46. Для тепловой обработки продуктов используются только варка, приготовление на пару, запекание, микроволновый и конвекционный нагрев. Непродолжительное обжаривание в животном жире (коровьем масле) используется только в качестве первого этапа тепловой обработки кулинарных изделий из мясного или рыбного фарша (как обязательный этап тепловой обработки). Использование для обжаривания кухонных и кулинарных жиров, растительных жиров не допускается. Не допускается обжаривание продуктов, кулинарных изделий и отдельных ингредиентов в жире или масле (во фритюре), а также проведение обжаривания (сухой тепловой обработки) продуктов, содержащих в значительных количествах ненасыщенные жирные кислоты (растительные масла, орехи, семя подсолнечника и т.п.).

7.47. 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.

7.48. Для предотвращения возникновения и распространения инфекционных заболеваний и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений) в организации общественного питания (в том числе предприятия школьного питания и столовые образовательных учреждений) в соответствии с СанПиН 2.4.5.2409 -08 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального, среднего профессионального образования», приложение 7, не допускается принимать:

1. Пищевые продукты с истекшими сроками годности и признаками недоброкачества.
2. Остатки пищи от предыдущего приема и пища, приготовленная накануне.
3. Плодоовощная продукция с признаками порчи.
4. Мясо, субпродукты всех видов сельскохозяйственных животных, рыба, сельскохозяйственная птица, не прошедшие ветеринарный контроль.
5. Субпродукты, кроме печени, языка, сердца.
6. Непотрошенная птица.
7. Мясо диких животных.
8. Яйца и мясо водоплавающих птиц.
9. Яйца с загрязненной скорлупой, с насечкой, "тек", "бой", а также яйца из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам.
10. Консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, "хлопуши", банки с ржавчиной, деформированные, без этикеток.
11. Крупа, мука, сухофрукты и другие продукты, загрязненные различными примесями или зараженные амбарными вредителями.
12. Любые пищевые продукты домашнего (не промышленного) изготовления.
13. Кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты).

14. Зельцы, изделия из мясной обрезки, диафрагмы; рулеты из мякоти голов, кровяные и ливерные колбасы.
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. Молоко и молочные продукты из хозяйств, неблагополучных по заболеваемости сельскохозяйственных животных, а также не прошедшие первичную обработку и пастеризацию.
20. Сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы.
21. Блюда, изготовленные из мяса, птицы, рыбы, не прошедших тепловую обработку.
22. Жареные во фритюре пищевые продукты и изделия.
23. Пищевые продукты, не предусмотренные прил.№9.
24. Уксус, горчица, хрен, перец острый (красный, черный) и другие острые (жгучие) приправы.
25. Острые соусы, кетчупы, майонез, закусочные консервы, маринованные овощи и фрукты.
26. Кофе натуральный; тонизирующие, в том числе энергетические напитки, алкоголь.
27. Кулинарные жиры, свиное или баранье сало, маргарин и другие гидрогенизированные жиры.
28. Ядро абрикосовой косточки, арахис.
29. Газированные напитки.
30. Молочные продукты и мороженое на основе растительных жиров.
31. Жевательная резинка.
32. Кумыс и другие кисломолочные продукты с содержанием этанола (более 0,5%).
33. Карамель, в том числе леденцовая.
34. Закусочные консервы.
35. Заливные блюда (мясные и рыбные), студни, форшмак из сельди.
36. Холодные напитки и морсы (без термической обработки) из плодово-ягодного сырья.
37. Окрошки и холодные супы.
38. Макароны по-флотски (с мясным фаршем), макароны с рубленым яйцом.
39. Яичница-глазунья.
40. Паштеты и блинчики с мясом и с творогом.
41. Первые и вторые блюда из/на основе сухих пищевых концентратов быстрого приготовления.

7.49. Для приготовления блюд и кулинарных изделий, предназначенных для использования в питании детей и подростков, следует использовать только диетическое яйцо (с качеством не ниже диетического).

7.50. При использовании в питании детей и подростков в организованных коллективах экзотических тропических фруктов (манго, гуавы, папайи и др.), некоторых видов ягод (клубники, земляники и т.п.) следует учитывать возможность их индивидуальной непереносимости отдельными детьми.

7.51. Нецелесообразно использование в питании детей и подростков в организованных коллективах пищевых продуктов, которые в соответствии с действующими нормативно-правовыми актами (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27 августа 1997 г. N 19 "О противопоказаниях для применения товаров при отдельных видах заболеваний" и др.) имеют противопоказания для применения при отдельных видах заболеваний, в случае, если эти заболевания имеют достаточное распространение среди детского и подросткового населения на территории, на которой предполагается использовать пищевые продукты в питании детей и подростков в организованных коллективах (в соответствии с результатами анализа заболеваемости).

8. Методика формирования рациона питания и составления меню

8.1. Для формирования рациона питания предприятием школьного питания формируется специальная комиссия с участием в ее составе представителя администрации организации школьного питания, инженера-технолога общественного питания, медицинского работника (врача, диетсестры), других специалистов. Целесообразно включать в состав комиссии по формированию рациона питания представителей администрации и специалистов по организации питания учащихся образовательного учреждения, представителей учащихся и их родителей.

8.2. Ежегодно перед началом учебного года комиссия по формированию рациона питания составляет (формирует) типовые рационы питания (примерные меню) для каждой категории учащихся, получающих питание в образовательных учреждениях данного типа. С целью внесения в рационы питания необходимых корректировок организуется и проводится изучение статуса питания учащихся и потребительского спроса среди них, главным образом, с использованием анкетного метода.

8.3. Основным нормативным документом, регламентирующим требования к пищевой и энергетической ценности рациона питания детей и подростков в образовательных учреждениях, являются Нормы физиологической потребности в пищевых веществах и энергии для различных групп населения, утвержденные Коллегией Минздрава СССР 17.04.91.

8.4. Типовые рационы (примерные меню) разрабатываются в соответствии с нормами физиологической потребности детей и подростков в

пищевых веществах и энергии отдельно для каждой возрастной группы с учетом типа и оборудования пищеблока образовательного учреждения.

8.5. При включении в рацион тех или иных блюд и кулинарных изделий принимается во внимание их потенциальная эпидемиологическая опасность с учетом фактически выбранной модели организации школьного питания, оснащения пищеблоков торгово-технологическим оборудованием (наличие механического оборудования и механизация технологического процесса, эффективность работы теплового оборудования, наличие и техническое состояние мармитов и охлаждаемых прилавков) и организации доставки готовой продукции и транспортного обеспечения (обеспеченность изотермической тарой, наличие охлаждаемого транспорта и т.п.).

8.6. При формировании рациона питания руководствуются примерными рекомендуемыми наборами продуктов, приведенными в разделе 5 настоящих методических рекомендаций, а также рекомендуемыми размерами потребления основных групп продуктов питания для детей раннего, дошкольного и школьного возраста, учащихся, взрослого населения, а также людей, страдающих наиболее распространенными видами заболеваний.

8.7. При составлении рациона питания следует руководствоваться типовыми рационами. В рационе должны преимущественно использоваться пищевые продукты с повышенной пищевой и биологической ценностью.

8.8. Расчет пищевой ценности рационов питания осуществляется по меню-раскладкам, в которых указываются приходящиеся на каждый прием пищи количества всех пищевых ингредиентов (пищевых продуктов или видов продовольственного сырья), входящих в рацион питания непосредственно или в составе блюд и кулинарных изделий.

8.9. При расчете пищевой и энергетической ценности рациона питания следует руководствоваться данными о химическом составе продуктов, приведенными в справочниках "Химический состав пищевых продуктов" (под ред. проф. И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева, 1987 г.), "Химический состав блюд и кулинарных изделий" (под ред. проф. И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева, 1994 г.) и сборнике "Химический состав российских продуктов питания" (под ред. проф. И.М. Скурихина, В.А. Тутельяна, 2002 г.), а также сведениями о пищевой и энергетической ценности продуктов, указанными на их упаковке.

8.10. Для оценки содержания в пищевых продуктах витаминов и минеральных веществ, клетчатки и простых сахаров (моно- и дисахаридов), а также при отсутствии на упаковке сведений о химическом составе продукта (для отдельных видов продовольственного сырья) следует руководствоваться справочными таблицами содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевого сырья, используемого при приготовлении блюд и кулинарных изделий, приведенными в справочнике "Химический состав блюд и кулинарных изделий", а также справочником "Химический состав пищевых продуктов".

8.11. Примерное меню разрабатывается юридическим лицом или индивидуальным предпринимателем, обеспечивающие питание в образовательном учреждении и согласовывается руководителем общеобразовательного учреждения и начальником (либо должностным лицом его замещающим) территориального отдела Управления Роспотребнадзора по автономному округу в городе (районе).

8.12. Ежедневно на основе типового рациона питания, с учетом фактического наличия продуктов составляется (формируется) рабочее меню на предстоящую неделю.

8.13. При составлении меню при условии полной эквивалентности пищевой и энергетической ценности заменяющих и заменяемых продуктов, блюд и кулинарных изделий и использования в составе недельного рациона питания рекомендуемого среднесуточного набора продуктов с учетом фактического наличия продуктов (в случае непредвиденных перебоев с доставкой тех или иных продуктов и т.п.) допускается проводить их замены.

8.14. В частности, в рабочем меню допускаются замены блюд, кулинарных изделий и пищевых продуктов, указанных в типовом рационе питания, аналогичными - вырабатываемыми из того же сырья и (или) относящимися к той же группе продуктов (в соответствии с классификацией по нутриентному составу, в зависимости от того, источником каких пищевых веществ является продукт) и сходными по пищевой и энергетической ценности.

8.15. В исключительных случаях, в течение ограниченного времени (не более 2-3 дней и не чаще одного раза в течение месяца), как правило, в случае неожиданных срывов поставки продуктов или выбраковки поступившей их партии по причине недоброкачества, допускается при формировании рациона питания использовать в его составе кулинарные изделия и блюда, приготовленные из других видов сырья со схожей пищевой ценностью (определяется содержанием основных пищевых веществ, в первую очередь, белка).

8.16. Замены отдельных видов продовольственного сырья и пищевых продуктов при приготовлении блюд и кулинарных изделий, предусмотренных рационом питания, проводятся в соответствии с нормами взаимозаменяемости продуктов при приготовлении блюд, которые приводятся в сборниках технологических нормативов (сборнике рецептур блюд и кулинарных изделий). Замены пищевых продуктов и видов продовольственного сырья с использованием указанных норм взаимозаменяемости могут осуществляться только в течение ограниченного времени (не более одной недели). При этом не следует проводить замены животных жиров, применяемых для обжаривания, растительными; замены коровьего масла маргаринами и кулинарными жирами; миндаля, лесных или грецких орехов, предусмотренных рецептурами, - арахисом; лимонной кислоты - другими пищевыми кислотами.

8.17. При наличии организационных и технических возможностей в образовательных учреждениях рекомендуется реализация двух и более

альтернативных вариантов рационов питания с возможностью выбора ребенком одного из них. Однако при этом не допускается организовывать питание детей и подростков по типу "шведского стола", то есть привлекать к порционированию блюд самих учащихся.

8.18. Наиболее предпочтительной формой организации питания учащихся по альтернативным вариантам меню является такая, при которой им предоставляется возможность предварительного выбора рациона питания на всю предстоящую учебную неделю. В этом случае на неделю составляется два и более вариантов меню, каждый из которых по качественному и количественному составу (в том числе по набору используемых продуктов) должен полностью соответствовать требованиям, предъявляемым к рациону питания школьников.

8.19. Также возможна такая форма организации питания, при которой учащимся в каждый прием пищи предлагается несколько видов кулинарной продукции и они осуществляют свой выбор непосредственно при раздаче (реализации) блюд и кулинарных изделий. Однако в этом случае альтернативные варианты блюд и кулинарных изделий подбираются таким образом, чтобы пищевая и биологическая ценность всех вариантов была примерно одинакова.

8.20. Обычно в качестве альтернативных учащимся предлагаются разные напитки, разные холодные закуски, булочные изделия, а также разные вторые блюда и (или) гарниры, приготовленные из одного и того же вида сырья. Предлагаемые на выбор блюда должны отличаться только по способу кулинарной обработки, оформлению блюда, используемым заправкам, соусам, содержанию в блюдах некоторых второстепенных рецептурных компонентов. Так, не следует в качестве альтернативных вариантов предлагать детям одновременно блюдо из мяса и блюдо из рыбы, гарнир из круп или макаронных изделий и гарнир из овощей, молочное блюдо и мучное блюдо и т.п. В случае невыполнения настоящей рекомендации реализация альтернативных блюд и кулинарных изделий в организованных детских коллективах может привести к стереотипному пищевому поведению детей и подростков и систематическому выбору ими одних и тех же блюд.

8.21. Обязательным условием реализации в образовательном учреждении альтернативных рационов питания является одновременное проведение педагогами и работниками предприятия питания воспитательной и разъяснительной работы, направленной на формирование у детей и подростков навыков рационального, здорового питания, с тем, чтобы учащиеся, располагая необходимыми знаниями о свойствах всех пищевых продуктов, делали осознанный выбор в пользу продуктов с более высокой пищевой и биологической ценностью.

9. Принципы обогащения рациона питания детей и подростков незаменимыми микронутриентами

9.1. Обогащение рациона незаменимыми микронутриентами предусматривает постоянное включение в состав рациона как продуктов, обогащенных витаминно-минеральными смесями (премиксами) в процессе промышленного производства, так и блюд и кулинарных изделий, обогащенные витаминами (витаминизация) которых проводится непосредственно на пищеблоке. Допускается использовать только смеси, премиксы, имеющие санитарно – эпидемиологическое заключение.

9.2. Обогащение рациона незаменимыми микронутриентами проводится круглогодично.

9.3. Для обогащения продуктов микронутриентами используются витаминно-минеральные смеси (премиксы) промышленного производства ("Валетек", "Элевит", "Витэн", "Комивит" и др.), а также отдельные препараты витаминов и минеральных веществ.

9.4. Витаминно-минеральные премиксы "Валетек" (ТУ 9281-019-17028327-98) представлены следующими наименованиями: "Валетек-2", "Валетек-4", "Валетек-6", "Валетек-8" - для хлебобулочных и мучных кондитерских изделий; "Валетек-1", "Валетек-3", "Валетек-5" - для кондитерских изделий; "Валетек-3" - для сиропов, соков, безалкогольных напитков.

9.5. Витаминно-минеральные премиксы "Элевит" (ТУ 9281-001-46393306-98, ТУ 9281-001-46393306-99) выпускаются в следующем ассортименте: "Элевит А" - для обогащения хлебобулочных, макаронных изделий и хлебопекарной муки; "Элевит В" - для обогащения макаронных изделий, "Элевит С" - для обогащения соков и безалкогольных напитков; "Элевит Д" - для обогащения детских каш быстрого приготовления, сухих завтраков и т.п.; "Элевит К" - для обогащения кондитерских изделий, мороженого, сыров, молока, молочных смесей и других молочных продуктов; "Элевит М" - для обогащения витаминами колбасных изделий, рубленых мясных кулинарных изделий и других мясопродуктов.

9.6. Улучшители "Витэн ЛП" и "Комивит" содержат смеси витаминов и минеральных веществ, могут использоваться для обогащения хлебобулочных изделий.

9.7. Наравне с перечисленными для обогащения витаминами и минеральными веществами пищевых продуктов, предназначенных для использования в питании детей и подростков в организованных коллективах, могут использоваться другие витаминно-минеральные смеси, имеющие санитарно-эпидемиологические заключения о возможности использования в питании детей и подростков в организованных коллективах.

9.8. Важным достоинством премиксов (по сравнению с препаратами отдельных витаминов является удобство их внесения и дозирования и возможность осуществления контроля содержания витаминов по закладке премикса, что делает возможным организацию производства витаминизированных продуктов на небольших предприятиях, в том числе на базовых предприятиях (комбинатах) школьного или дошкольного питания. Обогащение пищевых продуктов производится по нормативной и

технической документации (техническим условиям), которая представляется вместе с премиксом или разрабатывается на самом предприятии с учетом рекомендаций, имеющих в спецификации на препарат.

9.9. В питании детей с 3-х до 14 лет разрешается использовать БАД, включающие только витамины, минеральные соли и микроэлементы, пищевые волокна, пробиотики и пребиотики, а также лекарственные и дикорастущие травы. Используемые БАДы должны иметь санитарно – эпидемиологические заключения.