



Администрация города Братска  
Департамент образования

# Рекомендации по организации питания учащихся в МОО. Родительский контроль

Евгения Николаева,  
заместитель начальника  
департамента образования по  
вопросам воспитания и  
дополнительного образования

28 августа 2020 года, г. Братск



Методические рекомендации по охране здоровья детей

Питание школьников

Илимпейские надежды в рамках Программы МДОУ "Папа, мама, я - здоровая семья!"

Илимпейские надежды в рамках Программы "Любовь к спорту с детства"

Спартакиада школьников

Готов к труду и обороне

Главная → Департамент образования → Отдел воспитания, дополнительного образования и охраны здоровья детей → Охрана здоровья детей

## Питание школьников

### Методические рекомендации

- Методические рекомендации [MP 2.4.0179-20](#) «Рекомендации по организации питания для обучающихся общеобразовательных организаций» (на 27 листах, утверждены Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 18.05.2020);
- Методические рекомендации [MP 2.4.0180-20](#) «Родительский контроль за организацией питания детей в общеобразовательных организациях» (на 14 листах, утверждены Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 18.05.2020)
- 2.4. Гигиена детей и подростков: [Сборник рецептов](#) блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов учащимся 1-4-х классов общеобразовательных организаций (Новосибирск, 2020 г.).

### Правильное питание

- [Здоровое питание: для чего Вам это нужно?](#)
- [Правила безопасного питания](#)

### В школах города проходят Дни национальной кухни

22 ноября в МБОУ "СОШ № 43" прошел День украинской кухни. Для учащихся и педагогов в школьной столовой были предложены такие блюда как: борщ украинский с чесночными пампушками, драники со сметаной, вареники с картошкой и с капустой, голубцы, котлеты по Киевски, сало по-украински, ягодное желе. В столовой звучала украинская музыка, оформленная столовая и повара в национальных костюмах подарили всем не только вкусные блюда, но и хорошее настроение на весь день. Коллектив МБОУ "СОШ № 43" выражает благодарность своим поварам!



### В школах города среди педагогов проходит городской конкурс мероприятий по пропаганде здорового питания

На основании приказа начальника департамента образования с 1 по 30 ноября в школах города Братска

## **2.4. ГИГИЕНА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

# **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ**

**Методические рекомендации**

**МР 2.4.0179-20**

# Рекомендации по организации питания обучающихся ОО

МР 2.4.0179-20 от 18.05.2020

4

2.1. Здоровое питание предусматривает **первый прием пищи ребенком дома (10% от суточной нормы)** с учетом режима дня и организации образовательного процесса.

2.2. Обучающиеся общеобразовательных организаций, в зависимости от режима (смены) обучения обеспечиваются горячим питанием в виде завтрака и (или) обеда. Продолжительность перемены для приема пищи должна составлять не менее 20 минут. Обучающиеся первой смены обеспечиваются завтраком во вторую или третью перемены.

1 смена			2 смена		
Прием пищи	Часы приема	% к суточной калорийности	Прием пищи	Часы приема	% к суточной калорийности
<b>Завтрак</b>	<b>9.30 - 11.00</b>	20 - 25	<b>Завтрак</b>	7.30 - 8.30	20 - 25
<b>Обед</b>	<b>13.30 - 14.30</b>	35	<b>Обед</b>	<b>12.30 - 13.30</b>	30 - 35
<b>Полдник</b>	15.30 - 16.30	10 - 15	<b>Полдник</b>	15.30 - 16.30	10 - 15
<b>Ужин</b>	18.30 - 19.30	20 - 25	<b>Ужин</b>	18.30 - 19.30	20 - 25

**2.3. Завтрак должен состоять из горячего блюда и напитка, рекомендуется добавлять ягоды, фрукты и овощи.**

Завтрак для обучающихся 1 - 4 классов должен содержать 12 - 16 г белка, 12 - 16 г жира и 48 - 60 г углеводов, для обучающихся старших классов - 15 - 20 г белка, 15 - 20 г жира и 60 - 80 г углеводов. **Ассортимент продуктов и блюд завтрака должен быть разнообразным и может включать на выбор: крупяные и творожные блюда, мясные или рыбные блюда, молочные продукты (в том числе сыр, сливочное масло), блюда из яиц, овощи (свежие, тушеные, отварные), макаронные изделия и напитки.**

6

**2.5. Меню разрабатывается на период не менее двух учебных недель, с учетом калорийности, белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов.**

**Меню обеда должно быть составлено с учетом получаемого школьного завтрака. Если на завтрак - крупяное блюдо (каша, запеканка, макаронные изделия и пр.), то на обед - мясное или рыбное блюдо с овощным гарниром (картофель отварной, пюре, капуста тушеная, овощное рагу и пр.).**

Наименования блюд и кулинарных изделий в меню должны соответствовать их наименованиям, указанным в используемых сборниках рецептов.

В меню не допускается включать повторно одни и те же блюда в течение одного дня и двух последующих дней. В исключительных случаях может проводиться замена блюд.

При составлении меню рекомендуется использовать среднесуточные наборы продуктов для 2-х возрастов (для **7-11 лет и 12-18 лет**)

Меню разрабатывается с учетом сезонности.

**Должно быть размещено на сайтах МОО уже 31.08.2020!!!!**

**Для обучающихся, нуждающихся в лечебном питании, разрабатывается отдельное меню в соответствии с утвержденным набором продуктов для данной патологии.**

**2.7. Информация о питании детей, в том числе меню, доводится до родителей и детей любым доступным способом (размещается в обеденном зале, на доске (стенде) информации, на сайте общеобразовательной организации и т.п.).**



**На официальном сайте МОО должен быть полноценный раздел «Школьное питание», на котором размещено:**

- Перспективное цикличное меню;
- нормативные документы школьного уровня по данному направлению;
- рекомендации для родителей;
- график работы школьной столовой и график приема пищи;
- фотографии;
- информация об организаторе питания, его квалификации и опыте работы и пр.

8

**4.1. ОО является ответственным лицом за организацию и качество горячего питания обучающихся.**

**4.2. Независимо от организационных правовых форм, юридические лица и индивидуальные предприниматели, деятельность которых связана с организацией и (или) обеспечением горячего питания обучающихся обеспечивают реализацию мероприятий, направленных на охрану здоровья обучающихся, в том числе:**

- соблюдение требований качества и безопасности, сроков годности, поступающих на пищеблок продовольственного сырья и пищевых продуктов;*
- проведение производственного контроля, основанного на принципах ХАССП;*
- проведение лабораторного контроля качества и безопасности готовой продукции в соответствии с рекомендуемой номенклатурой, объемом и периодичностью проведения лабораторных и инструментальных исследований ([приложение 5](#) к МР).*



**4.3.** ОО разъясняет принципы здорового питания и правила личной гигиены обучающимся.

**4.4.** Во время организации внеклассной работы педагогическому коллективу рекомендуется проведение бесед, лекций, викторин, иных форм и методов занятий по гигиеническим навыкам и здоровому питанию, *в том числе* о значении горячего питания, пищевой и питательной ценности продуктов, культуры питания.

**4.5.** Наглядными формами прививания навыков здорового питания могут быть плакаты, иллюстрированные лозунги в столовой, буфете, в "уголке здоровья" и т.п.

**4.6.** Решение вопросов качественного и здорового питания обучающихся, пропаганда основ здорового питания рекомендуется **организовывать во взаимодействии ОО с общешкольным родительским комитетом, общественными организациями.**

10

- количество обучающихся всего, в т.ч. 1 - 4 классов, 5 - 11 классов;
- количество обучающихся в первую смену всего, в т.ч. 1 - 4 классов, 5 - 11 классов;
- количество обучающихся во вторую смену всего, в т.ч. 1 - 4 классов, 5 - 11 классов;
- количество посадочных мест в обеденном зале;
- соответствие меню положениям методических рекомендаций МР 2.4.0179-20;
- организация и проведение производственного контроля и лабораторных исследований (испытаний) в соответствии с положениями указанных рекомендаций ;
- наличие родительского (общественного [контроля](#)) за организацией питания детей;
- объем и вид пищевых отходов после приема пищи;
- информация по выполнению контрактных обязательств о качестве и безопасности поставляемых пищевых продуктов.
- удовлетворенность питанием обучающихся и родителей.

5.3. С целью автоматизации процедур сбора и оценки показателей используются программные средства.

*Компетенция ДО, МОО*

## **2.4. ГИГИЕНА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

# **РОДИТЕЛЬСКИЙ КОНТРОЛЬ ЗА ОРГАНИЗАЦИЕЙ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ**

**Методические рекомендации**

**МР 2.4.0180-20**

## 1.1. Методические рекомендации направлены на:

- **улучшение организации питания детей в общеобразовательной организации и в домашних условиях;**
- **проведение мониторинга результатов родительского контроля, формирование предложений для принятия решений по улучшению питания в образовательных организациях.**

# Принципы организации здорового питания

МР 2.4.0180-20 от 18.05.2020

## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Уменьшение  
насыщенных жиров

Уменьшение  
сахара

Уменьшение  
поваренной соли

Здоровое питание предусматривает профилактику патологических пищевых привычек (избыточный по калорийности ужин, чрезмерное потребление соли и сахара, легких углеводов, предпочтение продукции с высоким содержанием сахара (кондитерские изделия, сладкие выпечка и напитки), жира (колбасные изделия и сосиски, бутерброды), продолжительные перерывы между основными приемами пищи.

**2.2. Интервалы между основными приемами пищи (завтрак, обед и ужин) должны составлять не менее 3,5-4 часов; между основными и промежуточными приемами пищи (второй завтрак, полдник, второй ужин) - не менее 1,5 часов.**

Рекомендуемое количество приемов пищи в образовательной организации определяется режимом функционирования образовательной организации:

**Для приема пищи в расписании занятий предусматривается достаточное время - не менее 20 минут.**

Вид организации	Продолжительность, либо время нахождения ребенка в организации	Количество приемов пищи
ОО	до 6 часов	<b>один прием пищи - завтрак или обед в зависимости от режима обучения (смены), либо завтрак для детей, обучающихся в первую смену, либо обед для детей, обучающихся во вторую смену</b>
	более 6 часов	<b>не менее двух приемов пищи (приемы пищи определяются временем нахождения в организации) либо завтрак и обед для детей, обучающихся в первую смену, либо обед и полдник (для детей, обучающихся во вторую смену)</b>

# Родительский контроль за организацией питания

МР 2.4.0180-20 от 18.05.2020

15

**3.1.** Решение вопросов качественного и здорового питания обучающихся, пропаганды основ здорового питания общеобразовательной организацией должно осуществляться **при взаимодействии с общешкольным родительским комитетом, общественными организациями.**

**3.2.** Порядок проведения мероприятий по родительскому контролю за организацией питания обучающихся, в том числе регламентирующего порядок доступа законных представителей обучающихся в помещения для приема пищи, рекомендуется регламентировать **локальным нормативным актом общеобразовательной организации.**



**Необходимо разработать и утвердить НЛА: положение «О родительском контроле за организацией питания обучающихся МБОУ «...» МО г. Братска**

# В ходе Родительского контроля могут быть оценены:

[МР 2.4.0180-20 от 18.05.2020](#)

16

Пункт 3.3. ....:

- соответствие реализуемых блюд утвержденному меню;
- санитарно-техническое содержание обеденного зала, обеденной мебели, столовой посуды, наличие салфеток и т.п.;
- условия соблюдения правил личной гигиены обучающимися;
- наличие и состояние санитарной одежды у сотрудников, осуществляющих раздачу готовых блюд;
- объем и вид пищевых отходов после приема пищи;
- наличие лабораторно-инструментальных исследований качества и безопасности поступающей пищевой продукции и готовых блюд;
- вкусовые предпочтения детей, удовлетворенность ассортиментом и качеством потребляемых блюд по результатам выборочного опроса детей **с согласия их родителей или иных законных представителей;**
- информирование родителей и детей о здоровом питании.

**Родителям без санитарной книжки и соответствующего медосмотра на пищеблок заходить НЕЛЬЗЯ!**



# Методические рекомендации также содержат:

МР 2.4.0180-20 от 18.05.2020

17

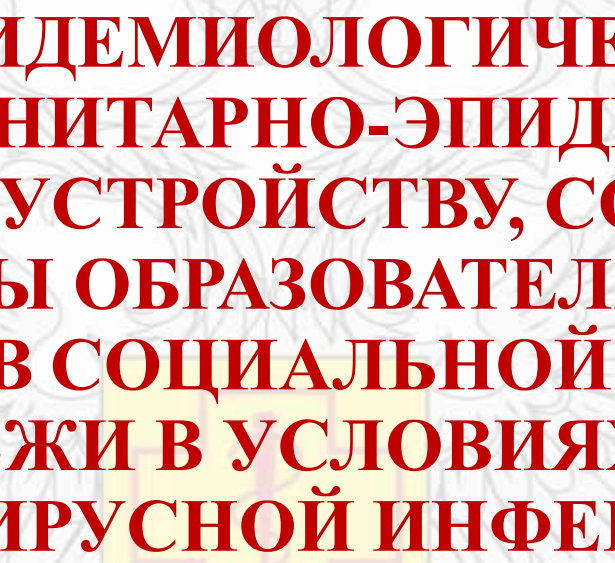


Рекомендации родителям  
по организации питания детей в семье

Принципы организации здорового питания

Понятие формирования у детей правильного  
питания

Анкету и форму оценочного листа



**САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА  
СП 3.1/2.4 3598 -20 "САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ  
ТРЕБОВАНИЯ К УСТРОЙСТВУ, СОДЕРЖАНИЮ И  
ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ  
И ДРУГИХ ОБЪЕКТОВ СОЦИАЛЬНОЙ ИНФРАСТРУКТУРЫ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ В УСЛОВИЯХ РАСПРОСТРАНЕНИЯ  
НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ (COVID-19)"**

**(в части организации школьного питания)**