

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПИЩЕВЫХ ПРОИЗВОДСТВ»
(ФГБОУ ВО «МГУПП»)**

Волоколамское шоссе, дом 11, Москва, 125080.

тел: (499)750-01-11 (доб. 65-67); e-mail: mgupp@mgupp.ru; http://www.mgupp.ru
ОКПО 02068634; ОГРН 1037739533699; ИНН/КПП 7712029651/774301001

«Утверждаю»

Проректор по научной работе,
д.т.н., профессор

М.П. Шетинин

«26» 10 2021 г.



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по практической реализации комплексных суточных рационов

Разработал:
заведующий кафедрой индустрии
питания, гостиничного бизнеса и
сервиса Института пищевых
систем и здоровьесберегающих
технологий, к.т.н., доцент


И.У. Кусова

МОСКВА, 2021 г.

Оглавление

1.	Основные принципы организации рационального здорового питания учащихся	3
2.	Организация обслуживания учащихся горячим питанием	9
3.	Обеспечение контроля за качеством и организацией питания обучающихся	11
4.	Организация расчетов за питание и учет средств, выделяемых на организацию бесплатного питания	15
5.	Обеспечение питанием обучающихся, не имеющих возможность посещать образовательные организации (обучающиеся на дому)	16
6.	Обеспечение питанием обучающихся, страдающих заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании	16
7.	Особенности организации питания при введении ограничительных мер	22

Основные принципы организации рационального здорового питания учащихся

Рациональное питание учащихся должно предусматривать поступление пищевых веществ и энергии в количествах, соответствующих их возрастным физиологическим потребностям. Здоровое питание - питание, ежедневный рацион которого основывается на принципах, установленных законодательством о качестве и безопасности пищевых продуктов, отвечает требованиям безопасности и создает условия для физического и интеллектуального развития, жизнедеятельности человека и будущих поколений.

Основными принципами рационального питания являются:

- соответствие энергетической ценности рациона питания энергозатратам организма;
- удовлетворение физиологической потребности в пищевых веществах;
- оптимальный режим питания, то есть физиологически обоснованное распределение количества потребляемой пищи в течение дня.

В соответствии с этими принципами питание учащихся должно быть сбалансировано по содержанию основных пищевых веществ.

Суточная потребность в основных пищевых веществах и энергии, а также витаминах и минеральных веществах для учащихся определяется в соответствии с нормами и требованиями санитарных норм и правил.

Обучающиеся общеобразовательных организаций, в зависимости от режима (смены) обучения обеспечиваются горячим питанием в виде завтрака и (или) обеда. В соответствии с методическими рекомендациями Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека продолжительность перемены для приема пищи должна составлять не менее 20 минут. Обучающиеся первой смены обеспечиваются завтраком во вторую или третью перемены.

Таблица 1. Режим питания по приемам пищи

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

Завтрак состоит из закуски, горячего блюда, горячего 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.

Обед должен включать закуску (салат или свежие овощи), горячее первое, второе блюдо и напиток. Обед в зависимости от возраста обучающегося, должен содержать 20-25 г белка, 20-25 г жира и 80-100 г углеводов. Для реализации принципов здорового питания целесообразно дополнение блюд свежими фруктами, ягодами. При этом фрукты должны выдаваться поштучно.

Меню разрабатывается на период не менее двух учебных недель, с учетом требуемых для детей поступления калорийности, белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов, необходимых для их нормального роста и развития.

Меню обеда должно быть составлено с учетом получаемого школьного завтрака. В различных приемах пищи в один день не допускается повторение одних и тех же блюд. Если на завтрак выдавалось 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.).

Для обеспечения биологической ценности в питании детей рекомендуется использовать:

- продукты повышенной пищевой ценности, в т.ч. обогащенные продукты (макро- и микронутриентами, витаминами, пищевыми волокнами и биологически активными веществами);

- пищевые продукты с ограниченным содержанием жира, сахара и соли.

Содержание вносимой в блюдо соли на каждый прием пищи не рекомендуется превышать 1 грамм на человек.

При разработке меню рекомендуется руководствоваться следующим: включать блюда, технология приготовления которых обеспечивает сохранение вкусовых качеств, пищевой и биологической ценности продуктов и предусматривает использование щадящих методов кулинарной обработки.

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

Изготовление готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых указывается рецептура и технология приготовления блюд и кулинарных изделий.

В меню не допускается включать повторно одни и те же блюда в течение одного дня и двух последующих дней.

При составлении меню (завтраков, обедов, полдников, ужинов) рекомендуется использовать среднесуточные наборы продуктов

Таблица 2. Среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных организаций (в нетто г, мл, на 1 ребенка в сутки)

№	Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	Итого за сутки	
		7-11 лет	12 лет и старше
1	Хлеб ржаной	80	120
2	Хлеб пшеничный	150	200
3	Мука пшеничная	15	20
4	Крупы, бобовые	45	50
5	Макаронные изделия	15	20
6	Картофель	187	187
7	Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные*, в т.ч. томат-пюре, зелень, г	280	320
8	Фрукты свежие	185	185
9	Сухофрукты	15	20
10	Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200
11	Мясо 1-й категории	70	78
12	Субпродукты (печень, язык, сердце)	15	20

13	Птица (цыплята-бройлеры потрошенные — 1 кат)	35	53
14	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое	58	77
15	Молоко 2,5%; 3,5%	300	300
16	Кисломолочная пищевая продукция	150	180
17	Творог (не более 9% м.д.ж.)	50	60
18	Сыр	10	12
19	Сметана (не более 15% м.д.ж.)	10	10
20	Масло сливочное	30	35
21	Масло растительное	15	18
22	Яйцо, шт.	1	1
23	Сахар**	30	35
24	Кондитерские изделия	10	15
25	Чай	0,4	0,4
26	Какао-порошок	1,2	1,2
27	Кофейный напиток	2	2
28	Дрожжи хлебопекарные	1	2
29	Крахмал	3	4
30	Соль пищевая поваренная йодированная	3	5
31	Специи	2	2

Примечание: в период проведения спортивных соревнований, сборов (игр), слетов и т.п. нормы питания должны быть увеличены не менее чем на 10%.

*- соленые и квашеные овощи - не более 10% от общего количества овощей.

** - в том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих сахар, выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемом готовой пищевой продукции.

Для обучающихся, нуждающихся в лечебном питании, разрабатывается отдельное меню в соответствии с утвержденным набором продуктов для данной патологии и на основании медицинского заключения.

В исключительных случаях (нарушение графика подвоза, отсутствие необходимого запаса продуктов и т.п.) может проводиться замена блюд. Заменяемые продукты (блюда) должны быть аналогичны заменяемому продукту (блюда) по пищевым и биологически активным веществам.

Таблица 3. Таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности

Вид пищевой продукции	Масса, г	Вид пищевой продукции-заменитель	Масса, г
Мясо говядины	100	Мясо кролика	96
		Печень говяжья	116
		Мясо птицы	97
		Рыба (филе)	120
		Творог 9%	120
		Баранина II кат.	97
		Конина I кат.	104
		Мясо лося (промышленного производства)	95
		Оленина (промышленного производства)	104
		Консервы мясные	120
Молоко питьевое 3,2% м.д.ж.	100	Творог 9%	20
		Мясо (говядина I кат.)	15
		Мясо (говядина II кат.)	15
		Рыба (филе)	20
		Сыр	10
		Яйцо куриное	20
Творог 9%	100	Мясо говядина	90
		Рыба (филе)	100
Яйцо куриное (1 шт.)	40	Творог 9%	30
		Мясо (говядина)	30
		Рыба (филе)	35
		Молоко цельное	200
		Сыр	20
Рыба (филе)	100	Мясо (говядина)	85
		Творог 9%	100
Картофель	100	Капуста белокочанная	370
		Капуста цветная	80
		Морковь	240
		Свекла	190
		Бобы (фасоль), в том числе консервированные	33
		Горошек зеленый	40
		Горошек зеленый консервированный	64
		Кабачки	300

Фрукты свежие	100	Фрукты консервированные	200
		Соки фруктовые	200
		Соки фруктово-ягодные	200
		Сухофрукты:	
		Яблоки	15
Чернослив	15		
Курага	15		
Изюм	20		

Разрабатываемое для обучающихся 1-4 классов меню должно отвечать следующим рекомендациям:

Энергетическая ценность школьного завтрака должна составлять 400-550 ккал (20-25% от суточной калорийности), обеда — 600-750 ккал (30-35%).

При составлении меню необходимо соблюдать требования по массе порций (блюд).

Производство (изготовление) пищевых продуктов, используемых для организации питания детей должно соответствовать требованиям, предъявляемым к производству специализированной пищевой продукции для питания детей. Рекомендуется использовать пищевые продукты, соответствующие действующим ГОСТам на продукты детского питания.

Наряду с основным питанием возможна организация дополнительного питания обучающихся через буфеты образовательных организаций, которые предназначены для реализации мучных кондитерских и булочных изделий, пищевых продуктов в потребительской упаковке, в условиях свободного выбора и в соответствии с СанПиН **2.3/2.4.3590-20** дополнительным питанием. Ассортимент дополнительного питания утверждается руководителем образовательной организации и (или) руководителем организации общественного питания.

Организация дополнительного питания в образовательной организации может осуществляться с использованием специализированных торговых автоматов с учетом требований СанПиН **2.3/2.4.3590-20**.

Таблица 4. Рекомендуемая масса порций блюд для обучающихся различного возраста

Название блюд	Масса порций (в граммах, мл) для обучающихся двух возрастных групп	
	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше
Каша, овощное, яичное, творожное, мясное блюдо	150-200	200-250
Напитки (чай, какао, сок, компот, молоко, кефир и др.)	200	200
Закуски (салат, овощи в нарезке и т.п.)	60-100	60-150
Супы	200-250	250-300
Мясо, котлета	80-120	100-120
Гарнир	150-200	180-230
Фрукты (поштучно)	100-120	100-120

Организация обслуживания учащихся горячим питанием

Основным направлением организации питания учащихся следует считать реализацию скомплектованных рационов.

За каждым классом (группой) в столовой должны быть закреплены определенные столы, а за учащимися класса (группы) - индивидуальные места за столами - в соответствии с их ростовыми данными.

Отпуск горячего питания обучающимся необходимо организовывать по классам (группам) на переменах, продолжительностью не менее 20 минут, в соответствии с режимом учебных занятий, не более чем в две перемены на каждой смене для обеспечения условий для питания детей всех возрастных категорий).

Отпуск учащимся питания в столовой разрабатывается исходя из режима учебных занятий руководством столовой совместно с дирекцией школы, родительским и ученическим комитетами, утверждается директором школы и вывешивается на видном месте. Контроль за соблюдением графика посещения столовой и порядком во время приема пищи учащимися должен возлагаться на дежурного преподавателя. Дежурный преподаватель, а также заместитель директора, ответственные за организацию питания школьников, должны определяться отдельным распоряжением руководителя образовательной организации.

При разработке графика следует учитывать необходимость полного (100%) обеспечения учащихся первой смены горячими завтраками.

Рекомендуется организовывать завтраки в соответствии с требованиями рационального питания на двух (после второго и третьего уроков) больших переменах в четыре потока, а обедов - после пятого урока в два потока, что позволит обеспечить

длительность интервалов между отдельными приемами пищи в пределах не более 3,5 - 4 часов.

В общеобразовательных организациях, в которых увеличить число посадочных мест в столовых невозможно по объективным причинам (или в переходный период до проведения реконструкции и/или модернизации пищеблока), целесообразно внедрить систему гибких перемен (гибкое или скользящее расписание): учебные занятия для 1-4 классов начинаются раньше или позже начала учебных занятий для обучающихся 5-11 классов (с учётом режима 1-ой или 2-ой смены) и соответственно время перемен для 1-4 классов не совпадает со временем перемен для 5-11 классов.

В общеобразовательных организациях, в которых увеличить число посадочных мест в столовых невозможно по объективным причинам (или в переходный период до проведения реконструкции и/или модернизации пищеблока), возможно введение в Учебный план для 1-4 классов отдельного урока «Урока питания». В рамках времени «Урока питания» обучающиеся 1-4 классов смогут получать горячее питание (часть времени урока) и обучаться в оставшееся время столовому этикету, узнавать о правилах здорового питания, режиме питания, о полезных и вредных продуктах и т.д. (на основе существующих или разработанных учебных курсов). Такой урок возможно вводить только в 1 классах, в 1-2 классах, в 1-3 классах или с 1 по 4 классы, в зависимости от выбора и условий в каждом конкретном случае.

Организацию обслуживания учащихся горячим питанием рекомендуется осуществлять путем предварительного накрытия столов. При использовании таких способов организации питания, как «шведский стол», персонализированное питание, в том числе, для детей с различными медицинскими показаниями, в образовательной организации должны быть предусмотрены иные способы обслуживания учащихся.

Предварительное накрытие столов скомплектованными рационами питания следует применять в небольших и средних по вместимости (до 200 мест) школьных столовых.

Для оценки удовлетворенности качеством питания рекомендуется разрабатывать и внедрять автоматизированные системы, предназначенные как для учащихся, так и для родителей учащихся, позволяющие в режиме реального времени (в т.ч. через сеть Интернет) осуществлять обратную связь с родителями и учащимися. Автоматизированная система должна предоставлять учащимся и родителям возможность оценки горячего питания, обслуживания, соблюдение требований санитарного законодательства по различным параметрам и получать обратную связь от организаций, осуществляющих горячее питание.

Обеспечение контроля за качеством и организацией питания обучающихся

Руководитель общеобразовательной организации является ответственным лицом за организацию и качество горячего питания обучающихся. Контроль за работой школьных столовых должен осуществляться администрацией образовательной организации, ее учредителем, надзорными и уполномоченными органами, родительской общественностью. 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.

Лабораторные и инструментальные исследования обеспечивают подтверждение безопасности приготовляемых блюд, их соответствие гигиеническим требованиям, предъявляемых к пищевым продуктам, а также - подтверждение безопасности контактирующих с пищевыми продуктами предметами производственного окружения.

Таблица 5. Рекомендуемая номенклатура, объем и периодичность проведения лабораторных и инструментальных исследований в организациях питания общеобразовательных организаций

Вид исследований	Объект исследования (обследования)	Количество, не менее	Кратность, не реже
Микробиологические исследования проб готовых блюд на соответствие требованиям санитарного законодательства	Салаты, сладкие блюда, напитки, вторые блюда, гарниры, соусы, творожные, яичные, овощные блюда	2-3 блюда исследуемого приема пищи	2 раза в год
Калорийность, выход блюд и соответствие химического состава блюд рецептуре	Рацион питания	1	1 раз в год
Контроль проводимой витаминизации блюд	Третьи блюда	1 блюдо	2 раза в год

Микробиологические исследования смывов на наличие санитарно-показательной микрофлоры (БгкП)	Объекты производственного окружения, руки и спецодежда персонала	5-10 смывов	1 раз в год
Микробиологические исследования смывов на наличие возбудителей иерсиниозов	Оборудование, инвентарь в овощехранилищах и складах хранения овощей, цехе обработки овощей	5-10 смывов	1 раз в год
Исследования смывов на наличие яиц гельминтов	Оборудование, инвентарь, тара, руки, спецодежда персонала, сырые пищевые продукты (рыба, мясо, зелень)	5 смывов	1 раз в год
Исследования питьевой воды на соответствие требованиям санитарных норм, правил и гигиенических нормативов по химическим и микробиологическим показателям	Питьевая вода из разводящей сети помещений: моечных столовой и кухонной посуды; цехах: овощном, холодном, горячем, доготовочном (выборочно)	2 пробы	1 раз в год

Качество готовой пищи в школьных столовых ежедневно должна проверять бракеражная комиссия, в состав которой входят заведующий производством (шеф-повар) школьной столовой, медработник и представитель администрации школы. Без бракеража не должна поступать в реализацию ни одна партия приготовленных блюд и изделий. Готовая продукция должна подвергаться проверке по мере ее изготовления, о чем должна производиться запись в бракеражном журнале.

В производственно-логистических комплексах контроль за качеством поступающего сырья, различных видов полуфабрикатов и готовых изделий должен возлагаться на технологическую лабораторию, без разрешения которой отправка продукции в школьные столовые-догоготовочные не допускается.

В столовых, где производится питание из сырья по полному циклу в соответствии с планировочными решениями, должны приниматься меры по организации самостоятельной системы лабораторного контроля входного сырья.

Повседневный контроль за работой школьной столовой должен осуществляться при взаимодействии с родителями обучающихся. Право родителей на осуществление контроля должно быть закреплено в договорах, заключаемых между родителями и организацией, осуществляющей питание (образовательная организация, операторпитания). Организация

родительского контроля может осуществляться родителями индивидуально в ежедневном режиме в форме личного контроля процесса организации питания, в форме анкетирования родителей и детей, в участии в работе общешкольной родительской комиссии. 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, а также включать в договоры, заключаемые с родителями обучающихся на организацию питания. Результаты проверок должны отражаться в контрольных журналах. Рекомендуется использовать при организации контроля современные информационные технологии (публикация результатов контроля в сети интернет, возможность направлять информацию о результатах контроля с помощью интернет-сайтов, мобильных приложений и т.д.) Персональная ответственность за организацию ежедневного родительского контроля возлагается на директора школы.

При проведении мероприятий родительского контроля за организацией питания детей в организованных детских коллективах могут быть оценены:

- органолептические и вкусовые качества блюд, выдаваемых учащимся, в рамках ежедневных дегустаций;
- соответствие реализуемых блюд и масса порций утвержденному меню;
- санитарно-техническое содержание обеденного зала (помещения для приема пищи), состояние 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;
- 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;
- наличие в свободном доступе (в т.ч. на стендах) информации о двухнедельном циклическом меню, ежедневном меню, обоснование причин замены блюд (в случае наличия замен) по сравнению с двухнедельным циклическим меню, о поставщиках продуктов, сертификатах, результатов проводимых лабораторных исследований, информации о виде и типе пищеблока согласно проектно-планировочным решениям конкретной школы,

информации об организаторе питания, контактная информация руководителей организации, осуществляющей питание, органов осуществляющих надзор за системой школьного питания;

- соответствие фактического использования пищеблока его типу и виду в соответствии с конструктивно-планировочными решениями и особенностей его использования согласно требованиям действующих СанПиНов;

- наличие в свободном доступе журналов дегустаций, специальных журналов по снятию бракеража, а также журналов, фиксирующих отзывы родителей о блюдах, получаемых школьниками, и замечания к блюдам или санитарному состоянию обеденного зала.

Рекомендуется обеспечить возможность представителям родительской общественности провести регулярную оценку (не реже 1 раза в месяц) санитарного состояния пищеблока и его фактического использования в соответствии с конструктивно-планировочными решениями. Для этого рекомендуется сформировать специальную группу родительского контроля, программу обучения групп родительского контроля основным требованиям СанПиН к состоянию и использованию пищеблока, обеспечить возможность ротации состава группы. В рамках работы группы родительского контроля необходимо обеспечить возможность у представителей родительской общественности провести оценку организации приготовления кулинарной продукции, включая возможность проверки товаро-сопроводительных документов на продукты питания, условий хранения, маркировки продуктов питания, а также получить доступ на производство готовой кулинарной продукции (полуфабрикатов) в случае, если в образовательной организации пищеблок является буфет-раздаточной (доготовочной).

Порядок осуществления указанной оценки определяется локальным нормативным актом общеобразовательной организации.

Итоги проверок обсуждаются на общеродительских собраниях и могут явиться основанием для обращений в адрес администрации образовательной организации, ее учредителя и (или) оператора питания, органов контроля (надзора).

Информация о проведенных мероприятиях в рамках родительского контроля должна размещаться в открытом доступе на сайте образовательной организации и оператора питания не позднее трех дней с даты проведения контроля вместе с возражениями, сроками устранения замечаний от организации, осуществляющей организацию питания. Информация о проведенном родительском контроле вкусовых качеств готовых блюд (дегустации) должна отражаться в ежедневном журнале дегустации и на сайте образовательной организации и оператора питания.

Информация о ежедневном меню, а также о цикличном меню должна размещаться на видном месте в столовой образовательной организации, а также в сети интернет на сайте образовательной организации и организации общественного питания. В случае изменения меню, такая информация должна публиковаться в столовой образовательной организации и в сети интернет с указанием причины изменения.

Персональная ответственность за соблюдение требуемых санитарно- гигиенических норм и правил в школьной столовой, а также за организацию питания учащихся в целом возлагается на директора школы.

Организация расчетов за питание и учет средств, выделяемых на организацию бесплатного питания

При организации питания в обязательном порядке заключаются договоры между родителями (законными представителями) учащихся и образовательной организацией (организацией общественного питания) на предоставление питания во время образовательного процесса.

При организации расчетов за питание и учета средств, выделяемых на организацию бесплатного питания нужно отдавать приоритет безналичной форме расчетов с использованием автоматизированной системы учета питающихся детей, позволяющей родителям учащихся получать информацию об организации питания и движении средств через сеть интернет (личные кабинеты).

При внесении изменений в ежедневное меню, если это изменение привело к изменению стоимости питания, должен производиться соответствующий перерасчет стоимости питания с публикацией этой информации в сети интернет.

Средства, выделяемые в рамках бюджетных субсидий, не должны ограничивать право родителя на заказ для ребёнка рационов питания согласно требований санитарных правил и норм, дополнительного питания, а также права родителей на выбор оператора питания. При заказе такого питания рекомендуется использовать информационную систему, позволяющую вести отдельный учёт средств, внесённых родителями, а также средств, предоставленных в рамках субсидий. Списание средств должно происходить после подтверждения факта получения рациона питания.

Обеспечение питанием обучающихся, не имеющих возможность посещать образовательные организации (обучающиеся на дому)

Для обучающихся, не имеющих возможность посещать образовательные организации, вместо предоставления горячего питания непосредственно в образовательной организации может предусматриваться формирование индивидуального рациона питания (сухой паек) или выплата компенсации в денежном эквиваленте, исходя из стоимости продуктового набора.

При обеспечении обучающихся, не имеющих возможность посещать образовательные организации, сухим пайком или предоставления денежной компенсации, такие обучающиеся не учитываются при расчете показателя «охват горячим питанием».

Обеспечение питанием обучающихся, страдающих заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании

В соответствии с Конституцией Российской Федерации дети имеют право на здоровую среду обитания и здоровое питание, в том числе с учетом имеющихся заболеваний, требующих индивидуального подхода к организации питания (сахарный диабет, фенилкетонурия, целиакия, муковисцидоз, пищевая аллергия).

Аллергия. В России по данным многих исследований больше всего заболевших пищевой аллергией приходится на возраст от 5 до 12 лет. Анализ данных многочисленных исследований об этиологической структуре пищевой аллергии у детей старшего возраста показал, что у школьников и подростков чаще всего отмечается аллергия к овощам, фруктам, орехам, шоколаду, цитрусовым, клубнике, экзотическим специям. Исследования по изучению молекулярной характеристики аллергенов в растениях и пищевых продуктах доказывают, что причиной развития пищевой аллергии у детей старшего возраста и взрослых является не алиментарный путь, а перекрестные реакции между данными аллергенами. Многие исследователи отмечают, что с увеличением возраста дети в большинстве случаев хорошо переносят многие продукты, и связывают это с созреванием иммунной системы желудочно-кишечного тракта и формированием оральной толерантности.

К высокоаллергенным продуктам относятся – все цитрусовые, клубника, земляника, малина, ежевика, ананасы; морковь, помидоры, болгарский перец, редька; яйца; сосиски и колбасы, курица, морская рыба; цельное коровье молоко, сыры и йогурты с добавками; какао, шоколад, орехи, мед, соки.

В питании данной группы детей должны быть исключены продукты, провоцирующие у них аллергическую реакцию.

Диабет. Рацион питания детей с диабетом абсолютно полноценный и сориентирован на полезное для здоровья питание всех детей. Им не нужны специальные

«диабетические» продукты. Но у детей с диабетом важно скорректировать влияние поступившего инсулина и потребляемой пищи на содержание сахара в крови. Сахар в крови повышают лишь те продукты, которые содержат углеводы. Это: хлеб, крупы, мюсли, кукурузные хлопья; картофель, макаронные изделия, молоко и молочные продукты; сахар, мёд, кондитерские изделия, выпечка, мороженое, сладкие напитки с сахаром; фрукты, фруктовые соки.

Количество углеводов продуктов должно всегда соответствовать вводимой дозе инсулина. Есть продукты, которые почти не повышают сахар в крови. Детям можно их есть в промежутках между основными приёмами пищи: сырые овощи, например, морковь, помидоры, перец; фруктовый и травяной чай без сахара.

Для детей больных сахарным диабетом в обязательном порядке должно быть организовано питание с интервалом в приеме пищи не более 4 часов. В рацион питания должны быть включены продукты животного и растительного происхождения – источники полноценного белка (творог, мясо, рыба, птица, мясо, сыр, гречка, рис, фасоль, овес). Углеводы должны иметь низкий гликемический индекс (овощи – перец сладкий, баклажан; брокколи, цветная капуста, спаржевая фасоль; свежая зелень, листовая зелень; свежие фрукты, бобовые, коричневый рис, макаронные изделия из муки твердых сортов или цельнозерновые макаронные изделия). Углеводы с высоким гликемическим индексом должны быть полностью исключены из питания.

Приемы пищи должны осуществляться четко по расписанию. Режим питания детей с диабетом может соответствовать режиму питания остальных учеников (завтрак, обед, полдник и ужин). Если профиль действия инсулина диктует необходимость действия в режим питания дополнительных перекусов, этот вопрос должен быть обсужден с родителями, определен порядок организации и время проведения перекусов.

При приготовлении блюд для детей с сахарным диабетом, работники пищеблока должны четко соблюдать технологию, информировать родителей о калорийности рациона питания, содержания белков, жиров и углеводов для правильного расчета к введению дозы инсулина, в том числе с сайта образовательной организации.

Для детей, приносящих еду из дома, в соответствии с медицинскими показаниями, приготовленную родителями должны быть обеспечены условия для ее хранения (холодильник, шкаф), и разогрева (микроволновая печь). Работники столовой должны быть проинформированы о детях больных сахарным диабетом и быть проинструктированы о действиях в случае возникновения у них гипогликемии, а также особенностях организации питания.

Целиакия. Большинство продуктов для больных целиакией на российском рынке представлены производителями стран Евросоюза, а поэтому имеют высокую стоимость, что затрудняет использование данной продукции в питании детей больных целиакией. В некоторых регионах Российской Федерации зачастую невозможно приобрести данные продукты или их ассортимент значительно ограничен, к тому же данная продукция имеет очень высокую стоимость, поэтому не все родители могут позволить купить данные продукты питания. Большой проблемой является не готовность или отсутствие желания отечественных предприятий вкладываться в специфическое и ответственное производство продукции для людей с диагнозом целиакия. Кроме того, отсутствует нормативно-правовая база по соблюдению норм содержания глютена (белка злаковых культур) в данной продукции и ее маркировке. При этом маркировка продуктов значком перечеркнутый колосок или надписью «без глютена» уже давно принята во многих странах мира.

Приготовление питания для детей с диагнозом целиакия имеет ряд особенностей. Необходимо обеспечить чистоту приготовления продукции для них, а именно требуется наличие отдельной посуды, оборудования и мест приготовления, чтобы полностью исключить возможность попадания в еду этих детей глютена, т.к. даже незначительное загрязнение продукта глютеном способно привести больного целиакией к серьезным последствиям - дисфункциям, воспалительным и онкологическим заболеваниям ЖКТ, анемии, гипотрофии, бесплодию.

Диетотерапия при целиакии основана на принципе исключения из потребляемой пищи токсичного для этих больных глютена. Из пищевого рациона полностью должны быть исключены продукты и блюда, содержащие проламин – одну из 4 фракций белка пищевых злаков. Самое высокое содержание проламина имеют пшеница, рожь (33-37%) и просо (55%), умеренное количество обнаруживается в овсе (10%). Таким образом, в список запрещенных попадают все продукты и блюда, содержащие пшеницу, рожь, просо, ячмень и овес. Также исключаются продукты промышленного производства, содержащие скрытые блюда – полуфабрикаты мясные и рыбные, колбасные изделия, мясные и рыбные консервы, молочные продукты (йогурты, творожки, сырки), кукурузные хлопья, полуфабрикаты овощные в панировке. В меню должны быть включены каши из гречневой и рисовой круп. Безглютеновое питание – единственный способ этиотропной профилактики.

Частой причины нарушения диеты является ее неосознанное нарушение в связи с отсутствием маркировки безглютеновых продуктов, необоснованная замена продуктов при технологии приготовления блюд при отсутствии необходимой настороженности со стороны персонала пищеблока. Во избежание попадания малейших примесей глютена в пищу ребенка все безглютеновые продукты должны храниться в отдельном месте. На

пищевом блоке для приготовления пищи рекомендуется выделить отдельное помещение, оборудованное технологическими столами (не менее двух – для сырой и готовой продукции), разделочным инвентарем и моечной ванны. Необходимо иметь отдельные технологические столы, кухонную посуду и разделочный инвентарь.

Посуда и столовые приборы должны отличаться цветом или рисунком и (или) формой, допускается использование одноразовой посуды. Рекомендуется использовать посуду, приобретенную специально для детей больных целиакией. Допускается использовать посуду, принесенную ребенком из дома. Кухонная и столовая посуда, инвентарь моется в отдельной моечной ванне или отдельной, специально выделенной емкости с последующим ополаскиванием в проточной воде.

Муковисцидоз. Часто встречающееся генетически детерминированное заболевание, которое характеризуется распространенным поражением экзокринных желез, кистозным перерождением поджелудочной железы (ПЖ), поражением кишечника и дыхательной системы и закупорки выводящих протоков вязким секретом, что вызвано изменениями функций каналов мембран эпителиальных клеток.

При муковисцидозе в патологический процесс вовлекается весь организм. Ведущим в клинической картине является поражение двух систем – бронхолегочной, где формируется хронический воспалительный процесс и пищеварительный, что приводит к нарушению процесса пищеварения.

Муковисцидоз хорошо поддается лечению, которое может предотвратить, задержать или облегчить его симптомы. Основным принципом в стратегии питания больных муковисцидозом – активные увеличения ценности рациона до 120-150% от рациона здорового ребенка. Энергетическая ценность дополнительных калорий в возрастной группе до трех лет составляет 200 ккал/сутки, 3-5 лет – 400 ккал/сутки 6-11 лет – 600 ккал/сутки, старше 12 лет – 800 ккал/сутки.

При организации специализированного питания должны соблюдаться следующие требования: увеличение энергетической ценности (калорийности) рациона; увеличение количества потребляемого белка в 1,5 раза по сравнению с возрастной нормой; увеличение физиологической нормой потребления жира (40-50% энергетической емкости рациона).

Питание школьника муковисцидозом должно быть:

- регулярным (6 раз в день, формула 3+3): три основных приема пищи (завтрак, обед, ужин) и три дополнительных перекуса (второй завтрак, полдник, второй ужин);
- «плотным» - в каждый основной прием пищи должны включаться блюда, содержащие качественные животные белки, цинк (мясо, субпродукты, рыба, яйца или молочные продукты - сыр, творог), качественные жиры (растительное, сливочное масло,

сметана, сливки), сложные (крупы, хлеб, овощи) и в меньшей степени простые (фрукты, сладости, варенье, мед), углеводы.

Дополнительные приемы пищи (перекусы: второй завтрак, полдник, перед сном) обязательны. Дополнительные приемы пищи могут быть представлены специализированными высокобелковыми продуктами питания, кисломолочными продуктами, творогом и фруктами

Фенилкетонурия. Наследственное нарушение аминокислотного обмена, при котором блокируется работа ферментов фенилаланингидроксилазы, в результате аминокислота фенилаланин оказывает токсическое действие. Патогенетическим методом профилактики обострений является диетотерапия с заменой высокобелковых натуральных продуктов (мясо, рыба, творог) на специализированные смеси, не содержащие фенилаланин.

Для детей с фенилкетонурией не требуется отдельной столовой и кухонной посуды, отдельных технологических столов, разделочных инвентаря.

При составлении меню необходим индивидуальный подход и совместная работа с родителями ребенка, так как у детей имеются разные вкусовые предпочтения к низкобелковой продукции, а также отмечаются разные физиологические реакции на продукты питания.

При организации питания в образовательной организации необходимо разработать системный подход обеспечения питанием детей с хроническими заболеваниями (диабет, целиакия, аллергия, заболевания ЖКТ и др.). Алгоритм организации индивидуального питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании в организованном детском коллективе:

1) для постановки ребенка на индивидуальное питание в организованном детском коллективе законному представителю ребенка рекомендуется обратиться к руководителю образовательной организации с заявлением о необходимости создания специальных (индивидуальных) условий пребывания ребенка в детской дошкольной, общеобразовательной организации и организации питания. К заявлению прилагается заключение врачебной комиссии и (или) психолого-медико-педагогической комиссии и (или) врача-педиатра;

2) на основании полученных документов, руководитель образовательной организации должен обеспечить физиологически полноценное горячее питание больному ребенку с учетом особенностей здоровья и физиологической потребности в пищевых биологически ценных веществах. Для обеспечения ребенка физиологически полноценным питанием по предварительному согласованию между руководителем образовательной

(оздоровительной) организации и законным представителем ребенка заключается договор о порядке предоставления услуг по организации питания ребенка. В договоре рекомендуется указать: 1) режим питания ребенка с учетом основных и дополнительных приемов пищи, 2) порядок организации питания; 3) приготовление блюд на пищеблоке школы и выдача их через линию раздачи; 4) доставка блюд из иной организации, осуществляющей приготовление блюд и полуфабрикатов с последующей доготовкой и (или) без нее и выдача их через линию раздачи в образовательной организации; 5) питание детей из продуктов и блюд, принесенных из дома;

3) в случае организации питания образовательной организацией разрабатывается цикличное меню с учетом имеющейся у ребенка патологии. Образовательная организация составляет на базе действующего меню – 10-дневное меню для детей, больных сахарным диабетом с заменой запрещенных блюд и продуктов; для детей с пищевыми аллергиями к основному меню для всех школьников прилагаются замены блюд и продуктов с учетом исключения из меню блюд и продуктов, провоцирующих у детей аллергическую реакцию; для детей с целиакией, муковисцидозом и фенилкетонурией составляется индивидуальное 10-дневное меню. Разработанное меню согласовывается с педиатром и родителями, что также рекомендуется указать в договоре. Планируемое (на цикл) и фактическое (на день) меню, вместе с технологическими картами рекомендуется размещать на сайте образовательной организации;

4) в случае, если в соответствии с медицинскими показаниями принимается решение об организации питания детей из продуктов, блюд, принесенных из дома:

- все блюда (продукты) помещаются законным представителем ребенка в пакет, на пакет наносится маркировка (дата и время приема пищи, ФИО ребенка, класс);
- в образовательной организации создаются условия для организации питания детей (устанавливается дополнительный холодильник, шкаф, микроволновая печь);
- за один час до приема пищи, продукты, не требующие дополнительной термической обработки, перемещаются в шкаф (отдельное место) для достижения продуктами комнатной температуры и профилактики заболеваний органов дыхания у детей (для этого в договоре рекомендуется указать кто принимает продукты в образовательной организации и следит за температурой их хранения, перемещения в условия комнатной температуры и осуществляет их последующих разогрев в соответствии с питанием ребенка).

Алгоритм организации питания по разным приемам пищи (основные и дополнительные) может быть разным.

Информация о детях, требующих индивидуального подхода в организации питания

с учетом имеющейся патологии, доводится до воспитателей, классных руководителей, вожатых, учителей физической культуры.

Классным руководителям групп, классов, в которых есть дети, находящиеся по состоянию здоровья на индивидуальном питании, а также учителям физической культуры, необходимо пройти инструктаж о возможных ухудшениях состояния здоровья детей, факторах риска и мерах профилактики, оказания первой помощи.

Особенности организации питания детей, страдающих заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании, содержатся в методических рекомендациях МР 2.4.0162-19 (утверждённых Главным государственным санитарным врачом РФ 30.12.2019), в которых, в том числе представлены рекомендуемые наборы продуктов по приемам пищи и набор технологических карт на блюда для питания, которые рекомендуется использовать при составлении меню.

Особенности организации питания при введении ограничительных мер

В случае введения на территории муниципального образования, региона, Российской Федерации различных ограничительных мер, связанных с угрозами распространения вирусных и инфекционных заболеваний, при организации питания с использованием Стандарта необходимо учитывать положения документов, принимаемых на такой период надзорными органами, органами местного самоуправления, органами государственной власти.

В случае приостановки очного образовательного процесса в результате введения ограничительных мер и невозможности обеспечения учащихся горячим питанием непосредственно в образовательной организации рекомендуется использовать механизм выдачи продовольственных наборов. Стоимость продовольственного набора должна формироваться исходя из стоимости горячего питания и количества дней, на которое рассчитан продовольственный набор. Выдача продовольственных наборов может осуществляться путем доставки, либо непосредственно в образовательной организации с учетом санитарно-эпидемиологических требований.

В состав продовольственных наборов могут входить продукты питания, разрешенные для организации горячего и дополнительного питания в общеобразовательных организациях с учетом необходимости условий и сроков хранения таких продуктов питания.