

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
ЧОУ «Православная гимназия № 38»
протокол от 31 августа 2015 г. № 1

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
ЧОУ «Православная гимназия № 38»
приказ от 01 сентября 2015 г. № 180/1

**Положение
об организации рационального питания детей и подростков
в частном общеобразовательном учреждении
«Православная гимназия во имя Святого Благоверного
Великого князя Александра Невского № 38»**

1. Общие положения

- 1.1. Настоящее Положение устанавливает порядок организации рационального питания детей и подростков в частном общеобразовательном учреждении «Православная гимназия во имя Святого Благоверного Великого князя Александра Невского № 38» (далее – Учреждение), определяет основные организационные принципы, принципы формирования рационов питания.
- 1.2. Основными задачами при организации питания детей и подростков в Учреждении являются:
- а) сбалансированность и максимальное разнообразие рациона питания по всем пищевым факторам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, витамины, минеральные соли и микроэлементы, а также минорные компоненты пищи (флавоноиды, нуклеотиды и др.);
 - б) соответствие энергетической ценности суточных рационов питания энерготратам обучающихся Учреждения;
 - в) оптимальный режим питания;
 - г) обеспечение в процессе технологической и кулинарной обработки продуктов питания их высоких вкусовых качеств и сохранения исходной пищевой ценности;
 - д) учет индивидуальных особенностей обучающихся Учреждения (потребность в диетическом питании, пищевая аллергия и прочее);
 - е) обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания, включая соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд;
 - ж) гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании;
 - з) пропаганда принципов здорового и полноценного питания;
 - и) соответствие сырья и продуктов, используемых в питании обучающихся Учреждения, гигиеническим требованиям к качеству и безопасности продуктов питания, предусмотренным техническим регламентом о безопасности пищевой продукции, техническим регламентом на соковую продукцию из фруктов и овощей, техническим регламентом на масложировую продукцию, Единым требованиям, СанПиН 2.3.2.1940-05, СанПиН 2.3.2.1078-01.
- 1.3. Настоящее Положение разработано на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Единые санитарно-эпидемиологические и гигиенические требования к товарам, подлежащим санитарно-эпидемиологическому надзору (контролю), принятыми решением Комиссии Таможенного союза от 28 мая 2010 г. № 299 (далее – Единые требования);
 - Федеральный закон от 30 марта 1999 г. № 52-ФЗ "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения";
 - Федеральный закон от 2 января 2000 г. № 29-ФЗ "О качестве и безопасности пищевых продуктов";
 - Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273 — ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3.2.1940-05 "Организация детского питания";
 - Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-гигиенические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования";
 - Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.3.2.1078-01 "Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов";
 - Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.1.4.1074-01 "Питьевая вода. Гигиенические требования к качеству воды централизованных систем питьевого водоснабжения. Контроль качества";
 - Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3.2.1293-03 "Гигиенические требования по применению пищевых добавок";
 - Методические рекомендации «Формирование культуры здорового питания обучающихся, воспитанников», разработанные Институтом возрастной физиологии РАО в рамках реализации мероприятия «Организационно-аналитическое сопровождение мероприятий приоритетного национального проекта «Образование»;
 - Методические рекомендации по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений, утвержденные приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации и Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 марта 2012 г. №213н/178;
 - Постановление правительства Белгородской области от 30 декабря 2013 года №528-пп «Об утверждении государственной программы Белгородской области «Развитие образования Белгородской области на 2014-2020 годы»;
 - Положения об организации рационального питания детей и подростков в общеобразовательных учреждениях Белгородской области, утвержденного начальника департамента образования Белгородской области 01.04.2014г.;
 - Приказа департамента образования Белгородской области «О внесении изменений в положение об организации рационального питания» от 06.07.2015г. № 3034;
 - Основ социальной концепции Русской Православной Церкви, 2000г.
- 1.4. Положение определяет основные организационные принципы питания учащихся в Учреждении, принципы и методику формирования рационов питания и ассортимента пищевых продуктов, предназначенных для

организации рационального питания учащихся в Учреждении, в том числе при отборе, закупках, приемке пищевых продуктов и продовольственного сырья, используемых в питании детей и подростков, составлении меню и ассортиментных перечней, в производстве, реализации и организации потребления продукции общественного питания, предназначенной для детей и подростков, а также содержит рекомендации по использованию продуктов повышенной биологической и пищевой ценности, в том числе обогащенных микронутриентами.

2. Основные организационные принципы питания учащихся

Питание детей в Учреждении регламентировано требованиями СанПиН 2.4.5.2409-08, утвержденных постановлением от 23 июля 2008г. № 45 и действующими с 1 октября 2008 года по настоящее время.

- 2.1. Для учащихся Учреждения организовано двухразовое горячее питание (завтрак и обед). Организация горячего питания предполагает обязательное использование в каждый прием пищи горячих блюд и кулинарных изделий, в том числе первых блюд и горячих напитков.
- 2.2. Режим работы трапезной Учреждения должен соответствовать режиму работы Учреждения. Интервалы между приемами пищи учащихся составляет не менее 2-3 часов и не более 3,5-4 часов. Отпуск горячего питания учащимся организовывается по классам на переменах, продолжительностью не менее 20 минут, в соответствии с режимом учебных занятий. За каждым классом в трапезной закреплены определенные обеденные столы.
- 2.3. Для обеспечения обучающихся здоровым питанием, составными частями которого являются оптимальная количественная и качественная структура питания, гарантированная безопасность, физиологически технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, физиологически обоснованный режим питания, разрабатывается рацион питания.
- 2.4. В Учреждении предусматривается централизованное обеспечение питьевой водой, отвечающей гигиеническим требованиям, предъявляемым к качеству воды централизованных систем питьевого водоснабжения. Питьевой режим в гимназии организовывается в следующих формах: стационарные питьевые фонтанчики; вода, расфасованная в емкости.
- 2.5. В Учреждении обеспечен свободный доступ учащихся к питьевой воде в течение всего времени их пребывания в Учреждении.
- 2.6. Бутилированная вода, поставляемая в Учреждение, должна иметь документы, подтверждающие ее происхождение, качество и безопасность.
- 2.7. Ответственность за организацию питания в Учреждении возлагается на руководителя.
- 2.8. Руководство Учреждения совместно с Управляющим советом, родительским комитетом и предприятиями общественного питания на платной и бесплатной основах организовывает горячее питание для учащихся, диетическое питание по медицинским показаниям.
- 2.9. К поставке продовольственных товаров для организации питания в Учреждение допускаются в первую очередь непосредственные товаропроизводители.
- 2.10. Учреждение самостоятельно осуществляет производство и реализацию продукции школьного питания непосредственно на пищеблоке Учреждения в

соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями, организовывает питание при наличии циклических двухнедельных меню, разработанных на основе настоящего Положения, договора с аккредитованной на обеспечение лабораторно-технологического контроля за безопасностью и качеством питания детей и подростков испытательной (санитарно-пищевой) лабораторией, а также при наличии укомплектованности персоналом, отвечающим требованиям ГОСТ Р 50935-2007 «Национальный стандарт Российской Федерации. Услуги общественного питания. Требования к персоналу».

- 2.11. Отпуск питания организуется по классам в соответствии с графиком, утверждаемым руководителем Учреждения. Контроль за посещением трапезной и учетом количества фактически отпущенных завтраков и обедов возлагается на организатора питания, определенного приказом по Учреждению. Заявка на количество питающихся предоставляется классными руководителями накануне до 15 часов и уточняется в день питания не позднее 2-го урока.
- 2.12. Классные руководители Учреждения сопровождают учащихся в столовую и несут ответственность за отпуск питания учащимся согласно утвержденному списку.
- 2.13. Определенный в установленном порядке организатор питания в Учреждении ведет ежедневный учет учащихся, получающих питание, по классам для правильности и своевременности расчетов организации питания. Организатор школьного питания совместно с классными руководителями не позднее 5 дней по окончании месяца готовит утверждаемый руководителем Учреждения табель о фактически отпущенном питании.
- 2.14. Руководство Учреждения организует в трапезной дежурство учителей и учащихся старше 14 лет с согласия их родителей (законных представителей). Предварительное накрытие столов (сервировка) может осуществляться дежурными детьми старше 14 лет под руководством дежурного преподавателя.
- 2.15. Проверка качества пищи, соблюдение рецептур и технологических режимов осуществляется бракеражной комиссией, в состав которой входят медицинский работник гимназии, заведующий производством, организатор школьного питания. Результаты проверки заносятся в бракеражный журнал.
- 2.16. Комиссия общественного контроля, куда входят учителя и председатель родительского комитета, принимает участие в контроле организации питания в Учреждении по согласованию с руководством Учреждения.
- 2.17. В случае отсутствия школьников из многодетных семей, питание которых оплачивается за счет бюджетных средств, по уважительной причине (болезни и т.д.) по решению руководства Учреждения учащимся выдается набор продуктов школьного питания в виде сухого пайка на сумму с учетом количества пропущенных дней.

Выдача сухого пайка осуществляется продуктами, рекомендуемыми СанПиН 2.4.5.2409-08, за исключением скоропортящихся продуктов, а также пищевых продуктов, блюд и кулинарных изделий, указанных в приложении 7 СанПиН 2.4.5.2409-08.

При выборе продуктов питания для выдачи их в качестве компенсации, также рекомендуется руководствоваться ассортиментом пищевых продуктов для

организации дополнительного питания обучающихся, регламентированным требованиями п.6.31 (приложение 9 СанПиН 2.4.5.2409-08)

- 2.18. В целях обеспечения системы организации питания предусматривается обучение работников пищеблоков у поставщиков технологического оборудования, а также на курсах повышения квалификации (с выдачей удостоверения государственного образца).
- 2.19. Ежегодный всероссийский мониторинг организации школьного питания осуществляется на основе анализа состояния питания обучающихся Учреждения по следующим направлениям:
- а) состояние здоровья обучающихся Учреждения;
 - б) характеристика питания (по фактически применяемым рационам питания), в том числе по пищевой ценности рационов (белки, жиры, углеводы, энергетическая ценность), выходу блюд (вес), цикличности меню;
 - в) обеспеченность учащихся Учреждения 2-х разовым горячим питанием в соответствии санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами;
 - г) соответствие школьных пищеблоков требованиям санитарно-эпидемиологических правил и нормативов, а также применение современных технологий организации питания;
 - д) модели организации питания в общеобразовательных учреждениях, реализуемые в субъекте Российской Федерации;
 - е) ценообразование, стоимость питания в Учреждении, дотации на питание обучающимся из средств бюджетов разных уровней и внебюджетных источников;
 - ж) изучение общественного мнения об организации питания в Учреждении;
 - з) система электронных безналичных расчетов при оплате питания обучающихся Учреждения;
 - и) пропаганда здорового питания в Учреждении;
 - к) осуществление контроля за качеством и безопасностью производимой продукции;
 - л) реализация региональных и муниципальных программ по совершенствованию организации питания в Учреждении;
 - м) подготовка, переподготовка и повышение квалификации кадров в сфере организации питания в общеобразовательных учреждениях.

3. Составление меню и ассортиментных перечней, в производстве, реализации и организации потребления продукции общественного питания, предназначенной для детей и подростков

- 3.1. Примерное двухнедельное меню с учетом сезонности и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам обучающихся, разрабатывается юридическим лицом или индивидуальным предпринимателем, обеспечивающим питание в Учреждении, и согласовывается руководителем Учреждения и территориального органа исполнительной власти, уполномоченного осуществлять государственный санитарно-эпидемиологический надзор. Основу меню составляет рекомендуемый среднесуточный набор продуктов питания. При включении в рацион питания блюд и кулинарных изделий принимается во внимание их потенциальная эпидемиологическая опасность с учетом фактического оснащения пищеблоков торгово-технологическим

оборудованием и организации доставки готовой продукции и транспортного обеспечения.

- 3.2. Примерное двухнедельное меню подлежат обязательному согласованию с органами Роспотребнадзора.
- 3.3. Для обеспечения здоровым питанием всех учащихся Учреждения составляется примерное меню на период не менее двух недель (10-14 дней) в соответствии с рекомендуемой формой составления примерного меню (таблица 1), а также раскладок, содержащих количественные данные о рецептуре блюд.

Таблица 1.

**Рекомендуемая форма составления примерного меню
и пищевой ценности приготавливаемых блюд**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

- 3.4. Меню разрабатывается на основе утвержденных наборов (рационов) питания, обеспечивающих удовлетворение потребностей обучающихся разных возрастных групп в основных пищевых веществах и энергетической ценности пищевых веществ, с учетом длительности их пребывания в образовательном учреждении и учебной нагрузки.
- 3.5. При необходимости для учащихся (по медицинским показаниям) формируются рационы диетического питания.
- 3.6. Реализация продукции, не предусмотренной утвержденными перечнями и меню, не допускается.
- 3.7. При разработке примерного меню учитывают продолжительность пребывания учащихся в Учреждении, возрастную категорию и физические нагрузки обучающихся.
- 3.8. Примерное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде, приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборниками рецептур. Наименование блюд и кулинарных изделий, указываемых в примерном меню, должны соответствовать их наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептур.
- 3.9. При разработке меню для питания учащихся предпочтение отдается свежеприготовленным блюдам, не подвергавшимся повторной термической обработке, включая разогрев замороженных блюд.
- 3.10. В примерном меню не допускается повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или последующие 2 – 3 дня. Не допускается повторение в рационах одних и тех же блюд или кулинарных изделий в смежные дни. 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).

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.

- 3.11. Ежедневно, на основе типового двухнедельного рациона питания, с учетом фактического наличия продуктов, формируется однодневное меню на предстоящий день, которое утверждается руководителем Учреждения.
- 3.12. Ежедневно в обеденном зале Учреждения вывешивают утвержденное руководителем образовательного учреждения меню, в котором указываются сведения об объемах блюд и названия кулинарных изделий.

4. Принципы формирования рационов питания и ассортимента пищевых продуктов, предназначенных для организации рационального питания учащихся

- 4.1. При формировании рационов питания учащихся Учреждения соблюдаются следующие принципы рационального, сбалансированного питания:
- удовлетворение потребности детей в пищевых веществах и энергии, в том числе в макронутриентах (белки, жиры, углеводы) и микронутриентах (витамины, микроэлементы и др.) в соответствии с возрастными физиологическими потребностями;
 - сбалансированность рациона по основным пищевым веществам (белкам, жирам и углеводам);
 - максимальное разнообразие рациона, которое достигается путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки продуктов;
 - адекватная технологическая (кулинарная) обработка продуктов, обеспечивающая высокие вкусовые качества кулинарной продукции и сохранность пищевой ценности всех продуктов;
 - разработка на каждое блюдо по меню технологических карт с наименованием блюда, выходом продукции в готовом виде, с раскладкой продуктов в брутто и нетто, химическим составом и калорийностью, описанием технологического процесса. Замена блюд возможна на равноценные по пищевой и энергетической ценности в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов (таблица 2).

Таблица 2.

Таблица замены продуктов по белкам и углеводам

Наименование продуктов	Кол-во нетто продуктов, г	Химический состав			Добавить или исключить к суточному рациону
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Замена хлеба (по белку и углеводам)					
Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	100	7,6	0,9	49,7	
Хлеб ржаной простой, формовой	150	8,3	1,5	48,1	
Мука пшеничная 1с	70	7,4	0,8	48,7	

Макароны, вермишель 1с	70	7,5	0,9	48,7	
Крупа манная	70	7,9	0,5	50,1	
Замена картофеля (по углеводам)					
Картофель	100	2,0	0,4	17,3	
Свекла	190	2,9	-	17,3	
Морковь	240	3,1	0,2	17,0	
Капуста б/к	370	6,7	0,4	17,4	
Макароны, вермишель 1с	25	2,7	0,3	17,4	
Крупа манная	25	2,8	0,2	17,9	
Хлеб пшеничный 1с	35	2,7	0,3	17,4	
Хлеб ржаной простой формовой	55	3,1	0,6	17,6	
Замена свежих яблок (по углеводам)					
Яблоки свежие	100	0,4	-	9,8	
Яблоки сушеные	15	0,5	-	9,7	
Курага (без косточек)	15	0,8	-	8,3	
Чернослив	15	0,3	-	8,7	
Замена молока (по белку)					
Молоко (кумыс, шубат)	100	2,8	3,2	4,7	
Творог полужирный	20	3,3	1,80	0,3	
Творог жирный	20	2,8	3,6	0,6	
Сыр	10	2,7	2,7	-	
Говядина 1 категории	15	2,8	2,1	-	
Говядина 2 категории	15	3,0	1,2	-	
Рыба (филе треска)	20	3,2	0,1	-	
Замена мяса (по белку)					
Говядина 1 категории	100	18,6	14,0	-	
Говядина 2 категории	90	18,0	4,5	-	Масло+6г
Творог полужирный	110	18,3	9,9	1,4	Масло+4г
Творог жирный	130	18,2	23,4	3,7	Масло-9г
Рыба (филе треска)	120	19,2	0,7	-	Масло+13г
Яйцо (1 шт.)	145	18,4	16,7	1,0	
Замена рыбы (по белку)					
Рыба (филе треска)	100	16,0	0,6	1,3	
Говядина 1 категории	85	15,8	11,9	-	Масло-11г
Говядина 2 категории	80	16,0	6,6	-	Масло-6г
Творог полужирный	100	16,7	9,0	1,3	Масло-8г
Творог жирный	115	16,1	20,7	3,3	Масло-20г
Яйцо (1 шт.)	125	15,9	14,4	0,9	Масло-13г
Замена творога (по белку)					
Творог полужирный	100	16,7	9,0	1,3	
Говядина 1 категории	90	16,7	12,6	-	Масло-3г
Говядина 2 категории	85	17,0	7,5	-	
Рыба (филе треска)	100	16,0	0,6	-	Масло+9г
Яйцо	130	16,5	15,0	0,9	Масло-5г
Замена яйца (по белку)					
Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	
Творог полужирный	30	5,0	2,7	0,4	
Творог жирный	35	4,9	6,3	1,0	
Сыр	20	5,4	5,5	-	

Говядина 1 категории	30	5,6	4,2	-	
Говядина 2 категории	25	5,0	2,1	-	
Рыба (филе треска)	35	5,6	0,7	-	

4.2. Учащиеся Учреждения обеспечиваются всеми пищевыми веществами, необходимыми для нормального роста и развития, обеспечения эффективного обучения и адекватного иммунного ответа с учетом физиологических норм потребностей в пищевых веществах и энергии, рекомендуемых среднесуточных рационов (наборов) питания для соответствующих образовательных учреждений.

4.3. Рационы питания детей и подростков различаются по качественному и количественному составу в зависимости от возраста детей и подростков и формируются отдельно для младшего, среднего и старшего школьного возраста в соответствии с Нормами физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп населения (таблица 3).

Таблица 3.

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей и подростков разного возраста

Наименование пищевых веществ	Усредненная потребность в пищевых веществах для обучающихся двух возрастных групп	
	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше
Белки, г	77	90
Жиры, г	79	92
Углеводы, г	335	383
Энергетическая ценность (ккал)	2350	2713
Витамин В1 (мг)	1,2	1,4
Витамин В2 (мг)	1,4	1,6
Витамин С (мг)	60	70
Витамин А (мг реет.экв)	0,7	0,9
Витамин Е (мг ток.экв)	10	12
Кальций (мг)	1100	1200
Фосфор (мг)	1650	1800
Магний (мг)	250	300
Железо (мг)	12	17
Цинк (мг)	10	14
Йод (мг)	0,1	0,12

4.4. Ассортимент пищевых продуктов, составляющих основу питания обучающихся гимназии, составляется в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.5.2409-08.

4.5. При организации питания учащихся Учреждения в рационы питания включаются все группы продуктов (таблица 4), в том числе:

- мясо и мясопродукты;
- рыбу и рыбопродукты;
- молоко и молочные продукты;
- яйца; пищевые жиры (за исключением кулинарных жиров, свиного или бараньего сала, маргарина и других гидрогенизированных жиров);

- овощи и фрукты;
- крупы, макаронные изделия и бобовые;
- хлеб и хлебобулочные изделия;
- сахар и кондитерские изделия.

Таблица 4.

Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов для учащихся, воспитанников общеобразовательных учреждений

Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста обучающихся			
	в г, мл, брутто		в г, мл, нетто	
	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	120	80	120
Хлеб пшеничный	150	200	150	200
Мука пшеничная	15	20	15	20
Крупы, бобовые	45	50	45	50
Макаронные изделия	15	20	15	20
Картофель	220*	220*	165	165
Овощи свежие, зелень	350	400	280**	320**
Фрукты (плоды) свежие	200	200	185**	185**
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	20	15	20
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. <i>инстантные</i>	200	200	200	200
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	65 (80)	71.5 (88)	59	65
Цыплята 1 категории потрошенные (куры 1 кат. п/п)	32 (41)	45 (58)	28	40
Рыба-филе	42	60	39.5	56
Колбасные изделия	10	15	9.8	14.7
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300	300	300	300
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5% 3,2%)	150	180	150	180
Творог (массовая доля жира не более 9 %)	40	50	40	50
Сыр	8	12	7.5	11,8
Сметана (массовая доля жира не более 15 %)	10	10	10	10
Масло сливочное	30	35	30	35
Масло растительное	15	18	15	18
Яйцо диетическое	0.6шт.	0.6 шт.	24	24
Сахар***	40	45	40	45
Кондитерские изделия	10	15	10	15
Чай	0,4	0,4	0,4	0,4
Какао	1,2	1,2	1,2	1,2
Дрожжи хлебопекарные	1	2	1	2
Соль	5	7	5	7

Примечания:

* Масса брутто приводится для нормы отходов 25%.

** Масса нетто является средней величиной, которая может меняться в зависимости от исходного вида овощей и фруктов и сезона года. При формировании меню целесообразно обеспечивать выполнение натуральных норм питания в соответствии с данными, приведенными в столбце нетто.

*** В том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования продуктов промышленного выпуска, содержащих сахар (сгущенное молоко, кисели и др.) выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемом готовом продукте.

- 4.6. В примерном меню учитывается рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи. При двухразовом питании распределение калорийности по приемам пищи в процентном отношении составляется следующим образом: завтрак - 25%, обед - 35%.
- 4.7. В суточном рационе питания оптимальное соотношение пищевых веществ: белков, жиров и углеводов – должно составлять 1:1:4 или в процентном отношении от калорийности как 10-15%, 30-32% и 55-60% соответственно, а соотношение кальция к фосфору как 1:1,5.
- 4.8. Ежедневно в рационах 2-разового питания включается мясо, молоко, сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приемом пищи). Рыбу, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты включаются 1 раз в 2-3 дня.
- 4.9. При организации питания в Учреждении обеспечивается потребление обучающихся пищевых веществ, энергетическая ценность которых составляет около 60% от установленной суточной потребности в указанных веществах.
- 4.10. Завтрак состоит из закуска, горячего блюда, горячего напитка. В качестве закуска на завтрак используются 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.
- 4.11. Обед включает закуску, первое, второе (основное горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы) и сладкое блюдо. В качестве закуска следует использовать салат из огурцов, помидоров, свежей или квашеной капусты, моркови, свеклы и т.п. с добавлением свежей зелени. В качестве закуска допускается использовать порционные овощи (дополнительный гарнир). Для улучшения вкуса в салат можно добавлять свежие или сухие фрукты: яблоки, чернослив, изюм и орехи. На третье предусматривается напиток (соки, кисели, компоты из свежих или сухих фруктов, витаминизированные напитки промышленного производства), целесообразно в обед давать детям свежие фрукты.
- 4.12. 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».
- 4.13. При организации питания обучающихся ЧОУ «Православная гимназия №38» в однодневные и многодневные посты предусматривается равноценная замена продуктов животного происхождения на растительные. Рацион питания в постные дни включает блюда из различных сортов рыбы, овощей, всех видов бобовых культур (фасоли, гороха, чечевицы). В постные дни увеличивается количество потребляемых фруктов.
- 4.14. Горячие блюда (супы, соусы, напитки) при раздаче должны иметь температуру не ниже 75 градусов С, вторые блюда и гарниры – не ниже 65 градусов С, холодные супы, напитки – не выше 14 градусов С. Согласно

нормам СанПиН, каждый обучающийся Учреждения должен получать в школе 60 - 85% необходимых пищевых веществ.

- 4.15. Для обеспечения физиологической потребности в витаминах допускается проведение дополнительного обогащения рационов питания микронутриентами, включающими в себя витамины и минеральные соли.
- 4.16. Для дополнительного обогащения рациона микронутриентами могут быть использованы в меню специализированные продукты питания, обогащенные микронутриентами, а также инстантные витаминизированные напитки промышленного выпуска и витаминизация третьих блюд специальными витаминно-минеральными премиксами.
- 4.17. Витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника. Подогрев витаминизированной пищи не допускается. Витаминизация третьих блюд осуществляется в соответствии с указаниями по применению премиксов. Инстантные витаминные напитки готовят в соответствии с прилагаемыми инструкциями непосредственно перед раздачей.
- 4.18. Замена витаминизации блюд выдачей поливитаминных препаратов в виде драже, таблетки, пастилки и других форм не допускается.

5. Рекомендации по использованию отдельных видов продуктов, в том числе повышенной биологической и пищевой ценности, обогащенных микронутриентами

- 5.1. При организации экскурсий, походов, выездных занятий и т.п. в состав наборов продуктов сухого пайка включаются термизированные молочные продукты на основе йогуртов, стерилизованное молоко, сливки, молочные напитки, хлебобулочные изделия, фрукты, соки в индивидуальной упаковке.
- 5.2. В наборы сухого пайка для питания детей во время длительных экскурсий допускается ограниченно включать 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.
- 5.3. В качестве основного источника белков в составе рациона питания обучающихся гимназии обязательно должны использоваться молочные продукты, мясо, рыба, яйца. Целесообразно включать в состав рациона питания детей и подростков продукты (в том числе кулинарные изделия), обогащенные белком.
- 5.4. В качестве источника полиненасыщенных жирных кислот в питании детей и подростков используют кукурузное, подсолнечное масло. Растительные масла не следует использовать для обжаривания (жарки и пассировки) продуктов и кулинарных изделий.
- 5.5. В качестве основного источника животных жиров в питании детей и подростков используются мясные и молочные продукты, в том числе масло коровье (используют несоленое сладко-сливочное масло, вологодское масло, ограниченно-крестьянское и топленое масло). Запрещено использовать в

питании детей и подростков масло с добавками гидрогенизированных растительных жиров.

- 5.6. В питании детей и подростков используется цельное молоко 3,2-3,5%-ной жирности, обогащенное витаминами, и молочные продукты, выработанные из натурального (невосстановленного) сырья. Ограниченно для приготовления блюд и кулинарных изделий можно использовать молоко меньшей жирности.
- 5.7. В рацион питания детей и подростков включаются сыры твердых сортов с наименьшей жирностью (кроме сыров острых сортов), пластифицированные сырные массы, а также специализированные плавленые сыры для детского и диетического питания, при производстве которых не используются фосфаты.
- 5.8. Поскольку молоко относится к продуктам повышенной эпидемической опасности, к его получению и переработке предъявляются повышенные требования. В питании обучающихся гимназии запрещается использовать молоко в натуральном виде. Натуральное удойное молоко расценивается как продовольственное сырье, не является продуктом готовым к употреблению в общественном питании и предназначено для дальнейшей переработки. Для достижения оптимальной температуры отпуска молока его необходимо за 1,5-2 часа до реализации извлечь из холодильной установки и оставить на хранение при комнатной температуре.
- 5.9. 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 изделий, мучных кондитерских и некоторых кулинарных изделий. Нецелесообразно использовать сухое или сгущенное молоко при приготовлении горячих напитков с молоком (какао, чай, кофейный напиток).
- 5.10. Маргарины (сливочные с минимальным содержанием транс-изомеров жирных кислот) могут использоваться в питании детей и подростков лишь ограниченно, в основном в составе булочных и мучных кондитерских изделий.
- 5.11. В питании детей и подростков не используются кулинарные жиры, свиное или баранье сало, другие тугоплавкие жиры (в том числе для обжаривания в составе мясных кулинарных и колбасных изделий).
- 5.12. Ограничивается использование в питании детей и подростков жирных видов мяса (птицы). В питании детей и подростков рекомендуется использовать менее жирное мясо: говядину I категории, мясную свинину, мясо птицы и т.п. Из субпродуктов допускается использовать только сердце, язык, печень.
- 5.13. В питании детей и подростков не используются майонезы (острые соусы на основе жировой эмульсии). Вместо майонезов при приготовлении салатов и холодных закусок используют растительное масло, а также стерилизованные и пастеризованные (термизированные) соусы на молочной (кисломолочной) или сырной основе.
- 5.14. В питании детей и подростков не применяется продовольственное сырье, изготовленное с использованием кормовых добавок, стимуляторов роста животных (в том числе гормональных препаратов), отдельных видов лекарственных средств, пестицидов, агрохимикатов и других опасных для здоровья человека веществ и соединений.

- 5.15. В составе пищевых продуктов, из которых формируются рационы питания детей и подростков, ограничивается использование пищевых добавок. 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.).
- 5.16. В качестве красителей в составе пищевых продуктов в питании детей и подростков могут использоваться 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 других видов растительного сырья).
- 5.17. В качестве пряностей в составе пищевых продуктов используются свежая и сушеная зелень, белые корни (петрушка, сельдерей, пастернак), лавровый лист, укроп, корица; в небольших количествах - душистый перец, мускатный орех или кардамон.
- 5.18. При производстве кулинарной продукции для детей и подростков не используются ароматизаторы (за исключением ванилина), усилители вкуса (глутамат натрия и др.).
- 5.19. В качестве разрыхлителей используется только пищевую соду (гидрокарбонат натрия).
- 5.20. В составе пищевых продуктов для детей и подростков используется только йодированная соль. Целесообразно использовать поваренную соль, йодированную йодатом калия (КЮЗ), а не йодидом калия (KI).
- 5.21. Для тепловой обработки продуктов используется только варка, приготовление на пару, запекание, тушение, микроволновой и конвекционный нагрев. При производстве пищевых продуктов, предназначенных для использования в питании детей и подростков, не используют такой технологический процесс, как жарка. Не допускается жарка продуктов, кулинарных изделий и отдельных ингредиентов в жире или масле (во фритюре).
- 5.22. 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.
- 5.23. Для предотвращения возникновения и распространения инфекционных заболеваний и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений) в организации питания обучающихся Учреждения не допускается принимать:
- продовольственное сырье и пищевые продукты без документов, подтверждающих их качество и безопасность;
 - мясо и субпродукты всех видов сельскохозяйственных животных без клейма и ветеринарного свидетельства;
 - рыбу, сельскохозяйственную птицу без ветеринарного свидетельства;
 - непотрошеную птицу;
 - яйца с загрязненной скорлупой, с насечкой, "тек", "бой", а также яйца из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам;
 - утиные и гусиные яйца;

- консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, "хлопуши", банки с ржавчиной, деформированные, без этикеток;
- крупу, муку, фрукты и другие продукты, зараженные амбарными вредителями;
- овощи и фрукты с наличием плесени и признаками гнили;
- пищевые продукты с истекшими сроками годности и признаками недоброкачества;
- продукцию домашнего изготовления (консервированные мясные, молочные, рыбные и другие продукты, готовые к употреблению);
- субпродукты, кроме печени, языка, сердца;
- мясо диких животных;
- ядро абрикосовой косточки, арахис.

5.24. В питании детей и подростков в Учреждении не используются продукты, способствующие ухудшению здоровья детей и подростков, а также обострению хронических заболеваний:

- сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы;
- жареные в жире (масле) продукты, изделия (пирожки, пончики, чипсы, картофель и т.п.);
- кулинарные жиры;
- уксус, горчицу, хрен, перец острый (красный, черный) и другие острые приправы;
- острые соусы (типа кетчупа);
- закусочные консервы и маринованные овощи и фрукты (консервированные с добавлением уксуса);
- сыры острых сортов, костные и грибные бульоны, в т.ч. пищевые концентраты на их основе, пищевые концентраты на основе искусственных ароматизаторов);
- майонез для заправки первых блюд; ограничить использование майонеза для заправки салатов;
- кофе натуральный, а также продукты, содержащие кофеин; другие стимуляторы, алкоголь;
- газированные напитки;
- мороженое и молочные продукты на основе растительных жиров;
- биологически активные добавки к пище (БАД): с тонизирующим действием (содержащие элеутерококк, женьшень, родиолу розовую или другие аналогичные компоненты), влияющие на рост тканей организма, а также продукты, вырабатываемые с использованием перечисленных добавок;
- продукты, содержащие гормоны, гормоноподобные вещества и антибиотики;
- жевательная резинка;
- кумыс и другие кисломолочные продукты с содержанием этанола (более 0,5%).

5.25. С учетом повышенной эпидемиологической опасности в питании детей и подростков в гимназии не допускается использовать:

- кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты);
- блинчики с мясом, заливные блюда (мясные и рыбные), рыбные и мясные салаты, студни, паштеты собственного приготовления, форшмак из сельди;

- изделия из мясной обрезки, свиных боков, диафрагмы, крови, рулетов из мякоти голов;
 - зеленый горошек консервированный без тепловой обработки (кипячения);
 - фляжное (бочковое) молоко без тепловой обработки (кипячения);
 - молоко-"самоквас", простокваша и другие кисломолочные продукты собственного (непромышленного) приготовления, в том числе для приготовления творога;
 - творог из непастеризованного молока;
 - творог собственного (непромышленного) приготовления;
 - творог или сметану в натуральном виде, без тепловой обработки, за исключением готовых к употреблению кисломолочных продуктов (творожков, йогуртов и т.п.) промышленного производства в индивидуальной промышленной упаковке, рассчитанной на одну порцию продукта;
 - холодные напитки, морсы собственного приготовления (без тепловой обработки), квас;
 - окрошки (холодные супы);
 - макароны по-флотски (с мясным фаршем), макароны с рубленым яйцом;
 - яйца и мясо водоплавающих птиц;
 - яичницу-глазунью;
 - грибы и продукты (кулинарные изделия), из них приготовленные;
 - блюда из мяса, птицы, рыбы, не прошедших тепловую обработку
 - остатки пищи от предыдущего приема и пища, приготовленная накануне;
 - карамель, в том числе леденцовая.
- 5.26. Для приготовления блюд и кулинарных изделий, предназначенных для использования в питании детей и подростков учреждения, используется яйцо с качеством не ниже диетического.
- 5.27. Производственный контроль за формированием рациона питания детей и подростков, его качественным и количественным составом, и формированием ассортимента пищевых продуктов, предназначенных для организации рационального питания учащихся, осуществляется специалистами, имеющими соответствующую профессиональную подготовку.

6. Организация дополнительного питания через школьные буфеты и торговые автоматы

6.1. Работа буфетов в Учреждении не организуется.

Примечание. Срок действия данного Положения: до внесения изменений