

## ПАМЯТКА

по вопросам общественного контроля качества питания в  
общеобразовательных организациях

**(для родительских комитетов и общественных организаций)**

Полноценное питание является одним из ведущих условий хорошего здоровья, нормального роста и развития каждого ребенка.

Надзор за организацией питания школьников является одним из приоритетных направлений при проведении государственного санитарно-эпидемиологического надзора. Специалисты Управления Роспотребнадзора по Саратовской области осуществляют контроль за технологией приготовления блюд, проводят оценку качества пищевых продуктов и готового питания, в том числе применяя лабораторные и инструментальные исследования, оценивают работу персонала и выполнение санитарно-эпидемиологических требований к организации питания обучающихся.

Наряду с этим в современных условиях высока роль общественного контроля за качеством питания школьников, который имеют право проводить объединения родителей, родительские комитеты и общественные организации во взаимодействии с администрацией образовательного учреждения.

Вот перечень актуальных направлений, по которым может осуществляться общественный и родительский контроль:

1. Наличие в учреждении примерного меню на период не менее 2-х недель, разработанное с учетом необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности для возрастных групп 7-11 и 12-18 лет. А также согласованного ассортимента пищевых продуктов для организации дополнительного питания обучающихся через буфет. Примерное меню может быть размещено на сайте учреждения или доведено до сведения родителей и детей другими доступными способами.

2. Наличие в обеденном зале утвержденного директором школы ежедневного меню, в котором указывается наименование и объем блюд, его соответствие утвержденному примерному меню (в случае несоответствия должно быть обоснование замены блюд).

3. Наличие умывальников при обеденном зале, мыла, одноразовых полотенец, выполняются ли школьниками правила личной гигиены перед едой.

4. Как администрацией образовательного учреждения организован режим питания в общем режиме образовательного процесса (наличие перемен не менее 20 минут для горячего питания школьников, предварительное накрытие столов), успевают ли дети принять горячую пищу за выделенное время.



5. Как осуществляется предварительное накрытие столов: дети старше 14 лет могут быть привлечены к дежурству по столовой. Дежурные должны помыть руки, надеть специальную санитарную одежду (фартуки, халаты, головные уборы). Присутствие дежурного преподавателя обязательно. Дети с признаками заболеваний не привлекаются к дежурству в столовой.

6. Организация порционирования готовых блюд: проводится только персоналом пищеблока, в должностные обязанности которого это входит.

7. Сотрудники пищеблока должны быть в чистой специальной санитарной одежде (халат или куртка, брюки, головной убор, легкая нескользкая рабочая обувь), без ювелирных украшений и часов во время работы.

8. В школьной столовой допускается использование фарфоровой, фаянсовой, стеклянной столовой посуды, а также одноразовой посуды и приборов. Не должно быть посуды с отбитыми краями, трещинами, сколами, деформацией. Объемы столовой посуды должны обеспечивать вместимость, предусмотренную по меню порции, чайная посуда должны быть больше 200 мл, тарелки для первых блюд – более 300 мл.

9. Работа бракеражной комиссии в составе не менее трех человек: работника пищеблока, представителя администрации образовательного учреждения, медицинского работника. Возможно включение в состав бракеражной комиссии представителей родительской общественности. Регулярное заполнение «Журнала бракеража готовой кулинарной продукции».

10. Оценка готовых блюд путем сравнения контрольного блюда и порций на обеденных столах; а также по согласованию с руководителем образовательной организации можно провести:

- Определение среднего выхода порции путем взвешивания 5-10 порций (проводится поваром в присутствии родителей, общественников)
- Оценку качества готовых блюд по органолептическим показателям при наличии свободных порций - (запах, вкус, горячее (холодное) и т.д.).

11. Оценка школьниками качества горячего питания, в том числе по количеству не съеденных остатков блюд в емкостях для пищевых отходов (емкости должны быть промаркированы).

Выявленные недостатки, могут послужить основанием для проведения внеплановой проверки организации питания в образовательном учреждении. В связи с чем, обращения, предложения по результатам общественного контроля за качеством питания школьников можно направлять в Управление Роспотребнадзора по Саратовской области (г. Саратов, ул. Вольская д.7, [sarrpn@san.ru](mailto:sarrpn@san.ru), тел. 8(452)22-82-80, 20-83-04).



# Правильно питайся - здоровья набирайся!

## Запомни основные правила приёма пищи!

- «КОГДА Я ЕМ, Я ГЛУХ И НЕМ» - НЕ БОЛТАЙ, ПЕРЕЖЕВЫВАЯ ЕДУ;
- СТАРАЙСЯ НЕ ЕСТЬ ПИЩУ В ХОЛОДНОМ ВИДЕ;
- ТРИ ПРИЁМЕ ПИЩИ, КУШАЙ, НЕ ТОРОПЬСЯ;
- КУШАЙ СИДЯ;
- НЕ ПЕРЕЕДАЙ;
- НЕ СТЕШИ

«Нужно кушать помидоры,  
фрукты, овощи, лимоны  
Кашу утром, суп в обед,  
А на ужин винегрет»

«Завтрак ты не пропустишь,  
завтракать полезно  
если завтрак пропустишь,  
ты желудку навредишь»



«Пища должна быть  
разнообразной»

## Вредные продукты



## Полезные продукты



«От неправильного питания  
развивается кариес и  
ожирение»



УПРАВЛЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПО НАДЗОРУ  
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПЛУЧИЯ  
ЧЕЛОВЕКА ПО САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ФБУЗ «ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В  
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»



# Как правильно организовать

## питание школьника?

Чтобы обеспечить рациональное питание школьника вне дома, в школу ему можно дать с собой:



### Напиток

Воду без газа, компот, морс

### Фрукты

Яблоко, груша, банан и другие, не вызывающие аллергии

### Сладкое

Цукаты, сухофрукты, орехи

### Не стоит давать детям в школу:

- Сладкую газированную воду;
- Шоколадные батончики;
- Бутерброды с колбасой любых видов;
- Сухари и чипсы;
- Фаст-фуд

Интервалы между приемами пищи не должны превышать 3,5 – 4-х часов

# Питание детей в школе

Горячее питание школьников является необходимым условием обеспечения здоровья детского населения, устойчивости к воздействию неблагоприятной внешней среды, формирования пищевого поведения, физического состояния и развития, способности к обучению и хорошей успеваемости, профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.

Питание обучающихся должно соответствовать принципам щадящего питания, предусматривающим использование определенных способов приготовления блюд, таких как *варка, приготовление на пару, тушение, запекание.*

Ежедневно в рационах 2-6-разового питания школьников следует включать *мясо, молоко, сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный.* Рыбу, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты рекомендуется включать 1 раз в 2 – 3 дня.

Завтрак должен состоять из закуски, горячего блюда и горячего напитка, рекомендуется включать овощи и фрукты.

Обед должен включать закуску, первое, второе (основное горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы) и сладкое блюдо. В качестве закуски следует использовать салат из огурцов, помидоров, свежей или квашеной капусты, моркови, свеклы или порционированные овощи. Для улучшения вкуса в салат можно добавлять свежие или сухие фрукты: яблоки, чернослив, изюм и орехи.

В полдник рекомендуется включать в меню напиток (молоко, кисломолочные продукты, кисели, соки) с булочными или кондитерскими изделиями без крема.

## ПЕРЕЧЕНЬ ПРОДУКТОВ И БЛЮД, КОТОРЫЕ НЕ ДОПУСКАЮТСЯ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ В ОРГАНИЗАЦИЯХ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ:

- Кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты);
- Сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы;
- Жареные во фритюре пищевые продукты и изделия;
- Окрошки и холодные супы;
- Макароны по-флотски (с мясным фаршем), макароны с рубленым яйцом, яичница-глазунья;
- Паштеты и блинчики с мясом и с творогом;
- Творог из не пастеризованного молока, фляжный творог, фляжная сметана без термической обработки;
- Кофе натуральный; тонизирующие, в том числе энергетические, газированные напитки, алкоголь;
- Грибы и продукты (кулинарные изделия), из них приготовленные.



УПРАВЛЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПО НАДЗОРУ  
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ  
ЧЕЛОВЕКА ПО САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ФБУЗ «ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В  
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»



# «Правильное питание детей в детском саду и дома»

САНПИН 2.4.1.3049-13 "САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К УСТРОЙСТВУ, СОДЕРЖАНИЮ И ОРГАНИЗАЦИИ РЕЖИМА РАБОТЫ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ"

## Рекомендуемый ассортимент основных пищевых продуктов:

### Мясо и мясопродукты:

- говядина I категории, нежирные сорта свинины и баранины, мясо птицы охлажденное (цыплята, курица, индейка)

### Рыба:

- треска, горбуша, лосось, минтай

Рыба и мясо готовится в два этапа: запекание и тушение.

### Молоко и молочные продукты:

- молоко пастеризованное, стерилизованное, сухое, сгущенное молоко, творог и творожные изделия промышленного выпуска в мелкочлужной упаковке

Молочные продукты употребляются только после термической обработки.

### Кондитерские изделия:

- печенье, крекеры, вафли, пряники, сушки, джемы, варенье, повидло, мед – промышленного выпуска.

### Овощи:

- овощи свежие: капуста белокочанная, картофель, капуста, капуста морская, морковь, свекла, лук (зеленый и репчатый).

### Фрукты:

- яблоки, груши, слива, персики, абрикосы, ягоды, фрукты, сухие (плоды) и быстрозамороженные для приготовления напитков.

### Соки и напитки:

- соки и нектары промышленного выпуска (осветленные и с мякотью), напитки промышленного выпуска на основе натуральных фруктов, какао, чай.



## Детям не рекомендуется ряд продуктов!

- копченые колбасы, закусочные консервы, жирные сорта говядины, баранины и свинины, грибы, карамель, в том числе леденцовая, маринованные овощи и фрукты, квас, газированные напитки, кофе натуральный, кремовые изделия.

### Основные правила для родителей:

- ❖ Ребёнка надо кормить в строго установленное время;
- ❖ Давать только продукты, рекомендованные по возрасту;
- ❖ Кормить детей надо спокойно, терпеливо;
- ❖ Не отвлекать от еды чтением или игрой;
- ❖ Ни в коем случае не кормить ребёнка насильно;
- ❖ Не стоит торопить ребёнка во время еды;
- ❖ Не стоит давать детям много сладостей.

## Примерное меню для детей дошкольного возраста

Завтрак должен состоять из горячего блюда (каша, запеканка, творожные и яичные блюда и др.), бутерброда и горячего напитка. Обед должен включать закуску (салат или порционные овощи, сельдь с луком), первое блюдо (суп), второе (гарнир и блюдо из мяса, рыбы или птицы), напиток (компот или кисель). Полдник включает напиток (молоко, кисломолочные напитки, соки, чай) с булочными или кондитерскими изделиями без крема, допускается выдача творожных или крупяных запеканок и блюд. Ужин может включать рыбные, мясные, овощные и творожные блюда, салаты, винегреты и горячие напитки. На второй ужин рекомендуется выдавать кисломолочные напитки.



## Рекомендуемое оптимальное время приема пищи в детском саду:

- 8.30 — 9.00 — завтрак;
- 12.00 — 13.00 — обед;
- 15.30 — 16.00 — полдник;
- 17.00 — 17.30 — ужин

\*В промежутке между завтраком и обедом рекомендуется дополнительный прием пищи - второй завтрак, включающий напиток или сок и (или) свежие фрукты.

## Принципы щадящего питания:

- варка;
- запекание;
- припускание;
- пассерование;
- тушение;
- приготовление на пару.

*Не применяется жарка!*



## Надо поощрять:

- ✓ Желание ребёнка есть самостоятельно;
- ✓ Стремление ребёнка участвовать в сервировке и уборке обеденного стола

УПРАВЛЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПО НАДЗОРУ  
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ  
ЧЕЛОВЕКА ПО САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ФБУЗ «ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В  
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»