



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И
БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»

**Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и
эпидемиологии в Свердловской области» в городе Алапаевск, Алапаевском,
Артемовском и Режевском районах»**
(Алапаевский филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»)

Ленина ул., д. 125, корп. 1, г. Алапаевск, 624600
тел./факс: (34346) 3-18-66; e-mail: mail_02@66.rospotrebnadzor.ru; <https://fbuz66.ru/>
ОКПО 01901231; ОГРН 1056603530510; ИНН/КПП 6670081969/668343001

Исх № 66-20-002-06/06-1603 -2024 от 08 августа 2024 г.

Статья в газету: Школьное меню. Первое, второе и компот.

В настоящий период актуальным вопросом является организация горячего питания в общеобразовательных организациях.

Питание детей должно осуществляться в соответствии с утвержденным меню, которое разрабатывается на период не менее двух учебных недель, с учетом содержания пищевых веществ и калорийности кулинарных изделий (продуктов). При этом допускается замена блюд в соответствии с требованиями санитарных правил. Энергетическая ценность школьного завтрака в разработанном меню для детей 1-4 классов должна составлять 400 - 550 ккал (20 - 25% от суточной калорийности), обеда - 600 - 750 ккал (30 - 35%).

Меню питания на текущий день должно размещать в доступных для родителей и детей местах (в обеденном зале, холле) и содержать следующую информацию:

- наименования приема пищи;
- наименования блюда;
- массы порций;
- калорийность порций.

Продолжительность перемены для приема пищи должна составлять не менее 20 минут. Завтрак для обучающихся первой смены оптимально организовать во вторую или третью перемены. Здоровое питание предусматривает первый прием пищи ребенком дома с учетом режима дня.

Рекомендации по организации завтрака для учащихся. Завтрак должен состоять из горячего блюда и напитка. Ассортимент продуктов и блюд завтрака 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. Меню обеда должно быть составлено с учетом получаемого школьного завтрака. 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.). Рекомендуется для учеников 1 смены организовать завтрак в 9.30 - 11.00, обед в 13.30 - 14.30. Для учеников 2 смены завтрак 7.30 - 8.30, обед в 12.30 - 13.30.

Рекомендуемая масса блюд (порций) с учетом возраста обучающихся.

Название блюда	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
Суп	200 - 250	250 - 300
Мясо, котлета	80 - 120	100 - 120
Гарнир	150 - 200	180 - 230
Фрукты (поштучно)	100 - 120	100 - 120

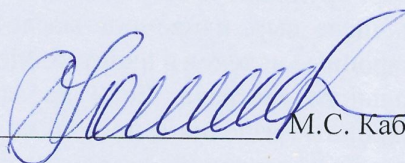
Информация о питании детей, в том числе меню, доводится до родителей и детей любым доступным способом в том числе на сайте общеобразовательной организации.

Решение вопросов качественного и здорового питания обучающихся должно осуществляться при взаимодействии с общешкольным родительским комитетом.

Таким образом, с помощью формирования здорового и разнообразного меню школьного питания создаются условия для гармоничного роста и развития детей, профилактики инфекционных заболеваний и пищевых отравлений, формирования здоровых пищевых стереотипов поведения, здоровых вкусовых пристрастий, сокращаются риски избыточной массы тела, ожирения, сахарного диабета, анемий, гиповитаминозов, болезней системы кровообращения.

Берегите детей, будьте здоровы!

Главный врач филиала ФБУЗ
«Центр гигиены и эпидемиологии
в Свердловской области
в г. Алапаевск, Алапаевском,
Артемовском и Режевском районах»


М.С. Кабакова

Исполнитель:
Богачева К.И. помощник врача по гигиене детей и подростков Алапаевского филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»
тел. (34346) 3-19-23