

## **Пояснительная записка**

### **к рационам питания для организации питания в образовательных организациях (возрастная категория от 7-ми до 11 лет и от 11 лет и старше).**

Рационы питания и меню предназначены для обеспечения полноценного, горячего, здорового питания в школьных организациях для обучающихся от 7-ми до 11 лет и от 11 лет и старше. При организации питания обучающихся и воспитанников образовательных организаций учитываются базовые принципы здорового питания - ст.2.1 ФЗ от 02.01.2000 № 29 –ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов» (Собрание законодательства РФ, 2000, №2, ст.150; 2020, № 29, ст.4504), соблюдаются требования, установленные:

- "Санитарно - эпидемиологическими требованиями к организации общественного питания населения», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 г. № 32 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 11 ноября 2020 г. № 60833) (далее - СанПиН 2.3/2.4.3590-20);
- техническим регламентом Таможенного союза "О безопасности пищевой продукции", принятым решением Комиссии Таможенного союза от 9 декабря 2011 г. № 880 (далее - технический регламент о безопасности пищевой продукции);
- техническим регламентом Таможенного союза на соковую продукцию из фруктов и овощей, принятым решением Комиссии Таможенного союза от 9 декабря 2011 г. № 882 (далее - технический регламент на соковую продукцию из фруктов и овощей);
- техническим регламентом Таможенного союза на масложировую продукцию, принятым Решением Комиссии Таможенного союза от 23 сентября 2011 г. № 883 (далее - технический регламент на масложировую продукцию);
- техническим регламентом Таможенного союза "О безопасности продукции, предназначенной для детей и подростков", принятым решением Комиссии Таможенного союза от 23 сентября 2011 г. № 797;
- Едиными санитарно-эпидемиологическими и гигиеническими требованиями к товарам, подлежащим санитарно-эпидемиологическому надзору (контролю), принятыми решением Комиссии Таможенного союза от 28 мая 2010 г. № 299 (далее - Единые требования);

- Федеральным законом от 2 января 2000 г. № 29-ФЗ "О качестве и безопасности пищевых продуктов" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2000, № 2, ст. 150; 2002, № 1, ст. 2; 2003, № 2, ст. 167; № 27, ст. 2700; 2004, № 35, ст. 3607; 2005, № 19, ст. 1752; № 50, ст. 5242; 2006, № 1, ст. 10; № 14, ст. 1458; 2007, № 1, ст. 29; 2008, № 30, ст. 3616; 2009, № 1, ст. 17; 2011, № 1, ст. 6; № 30, ст. 4590, 4596);

- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.3.2.1078-01 "Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов", утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 14 ноября 2001 г. № 36 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 22 марта 2002 г. № 3326) (далее - СанПиН 2.3.2.1078-01), с изменениями, внесенными постановлениями Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 апреля 2003 г. санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.1.4.1074-01 "Питьевая вода. Гигиенические требования к качеству воды централизованных систем питьевого водоснабжения. Контроль качества", утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 26 сентября 2001 г. № 24 (зарегистрированы Министерством юстиции Российской Федерации 31 октября 2001 г. № 3011) с изменениями, внесенными постановлениями Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 7 апреля 2009 г. № 20 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 5 мая 2009 г. № 13891), от 25 февраля 2010 г. № 10 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 22 марта 2010 г. № 16679), от 28 июня 2010 г. № 74 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 30 июля 2010 г. № 18009);

Реализация на пищеблоке одновременно двух и более примерных меню допускается при условии наличия на пищеблоке набора складских производственных помещений, технологического и холодильного оборудования, обеспечивающих одновременное приготовление кулинарных изделий.

1. При организации питания обучающихся и воспитанников образовательных организаций соблюдаются «Методические рекомендации к организации общественного питания населения», утвержденные Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации А.Ю. Поповой 2 марта 2021 г. № МР 2.3.6.0233-21, Методические рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных учреждений», утвержденные приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации и Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 марта 2012 г. № 213н/178.

2. При организации питания обучающихся и воспитанников образовательных организаций обеспечиваются:

а) соответствие энергетической ценности суточных рационов питания энерготратам обучающихся и воспитанников образовательных организаций;

б) 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.);

в) оптимальный режим питания;

г) обеспечение в процессе технологической и кулинарной обработки продуктов питания их высоких вкусовых качеств и сохранения исходной пищевой ценности;

д) обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания, включая соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд;

е) соответствие сырья и продуктов, используемых в питании обучающихся и воспитанников образовательных учреждений, 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 2.3.2.1078-01.

3. При организации питания обучающихся и воспитанников образовательных организаций используются все группы продуктов в том числе:

- мясо и мясопродукты;
- рыбу и рыбопродукты;
- молоко и молочные продукты;
- яйца, пищевые жиры;
- овощи и фрукты;
- крупы, макаронные изделия и бобовые;
- хлеб и хлебобулочные изделия;
- сахар и кондитерские изделия.

4. Рационы питания и цикличные меню предусматривают обеспечение обучающихся и воспитанников 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 (согласно «Нормам физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации» – МР 2.3.1.2432-08 от 18.12.2008), а также рекомендуемых среднесуточных рационов (наборов) питания для соответствующих образовательных учреждений – с учетом установленной типовой продолжительности пребывания обучающихся и воспитанников в образовательном учреждении.

5. Рационы питания и цикличные меню обучающихся и воспитанников предусматривают использование (с учетом установленной типовой продолжительности пребывания обучающихся и воспитанников в образовательном учреждении) пищевых продуктов согласно ре-

комендуемым среднесуточным набором пищевых продуктов (рационам питания) в соответствии с действующими санитарными правилами и нормативами:

– для обучающихся общеобразовательных организаций школьного возраста – среднесуточными наборами (рационами) питания для обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте с 7 до 11, с 11 лет и старше - в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20;

6. При организации питания обучающихся и воспитанников образовательных организаций обеспечивается потребление обучающимися и воспитанниками пищевых веществ, энергетическая ценность которых составляет от 20- 25 % (только завтраки) до 100% (при шестиразовом питании в учебных организациях с полным рационом питания) от установленной суточной потребности в указанных веществах (в зависимости от времени пребывания в образовательных учреждениях).

7. В суточном рационе питания обучающихся и воспитанников образовательных организаций содержание пищевых веществ (белков, жиров и углеводов) предусматривается в соотношении, примерно равном 1:1:4 (в процентном отношении от калорийности - 10-15, 30-32 и 55-60% соответственно).

Для обучающихся и воспитанников в школьных образовательных организациях предлагается 3-х разовое горячее питание (завтрак, обед и полдник). Интервалы между приемами пищи предусматриваются не более трех-четырёх часов.

8. Интервалы между приемами пищи обучающихся и воспитанников образовательных организаций предусматриваются не менее 2 - 3 часов и не более 4 - 5 часов.

9. При одно-, двух-, трех- разовом питании распределение калорийности по приемам пищи в процентном отношении предусматривается: завтрак – 20- 25%, обед – 30- 35%, полдник – 10- 15%.

10. Для обучающихся от 7 до 11 лет и от 11 лет и старше предусматривается возможность обеспечения рационами: 2-варианта (24 дня при 6-ти дневной учебной недели - завтрак, обед, полдник). Период действия циклического меню для обучающихся и воспитанников предусматривается на 4 недели (24 дня при 6-ти дневной учебной недели).

11. Циклические меню разработаны на основе утвержденных и приведенных выше санитарными правилами и нормативами рекомендуемых наборов продуктов (рационах питания), обеспечивающих удовлетворение потребностей обучающихся и воспитанников разных возрастных групп в основных пищевых веществах и энергетической ценности пищевых веществ с учетом длительности их пребывания в образовательном учреждении и учебной нагрузки.

12. В образовательных организациях предусматривается централизованное обеспечение питьевой водой, отвечающей гигиеническим требованиям, предъявляемым к качеству воды централизованных систем питьевого водоснабжения. При организации питания в месте приема пищи обеспечивается питьевой режим за счет использования следующих форм его организации: стационарные питьевые фонтанчики; вода, расфасованная в емкости.

13. При организации питания в образовательных учреждениях предусматривается профилактика витаминной и микроэлементной недостаточности согласно действующим санитарным правилам и нормативам.

14. Ассортимент пищевых продуктов, составляющих основу питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений, предусматривается в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20. и методическим рекомендациям города Москвы «Номенклатура и рекомендуемые требования к качеству пищевых продуктов, используемых в питании детей и подростков в образовательных учреждениях» (утверждены Управлением Роспотребнадзора по городу Москве и НИИ ГиОЗДиП НЦЗД РАМН 25.06.2010). При указании в циклическом меню наименований пищевых продуктов используется классификация (номенклатура), предусмотренная указанными методическими рекомендациями и «Классификатором видов сельскохозяйственной продукции, сырья и продовольствия, используемых при организации питания в государственных учреждениях образования, здравоохранения и социальной сферы города Москвы»<sup>1</sup>. Требования к качеству пищевых продуктов принимаются согласно заключенным государственным контрактам на организацию (обеспечение) питания обучающихся и воспитанников и не ниже действующих национальных стандартов Российской Федерации и межгосударственных стандартов.

15. При организации питания в образовательных учреждениях с пищеблоками, предназначенными только для реализации и организации потребления готовой продукции общественного питания («буфетами-раздаточными») предусматривается использование только тех видов продукции общественного питания, для которых возможна их транспортировка в групповой транспортной таре (изотермической).

16. Приведенные циклические меню по набору фруктов рассчитаны для использования в основной сезон – с 1 ноября до 1 марта календарного года.

Сезонный вариант меню после 1 марта меню реализуется с заменами салатов, изготавливаемых из сырых овощей (капусты, моркови) урожая прошлого календарного года на салаты из вареных овощей (приложение № 2 к меню). Возможность использования меню основного сезона (с салатами из сырых овощей) в летний период зависит от наличия овощей урожая текущего года.

17. В циклических меню указаны фрукты (плоды и фрукты свежие) для сезона с 1 ноября по 31 марта .

Фрукты, включаемые в соответствующие дни в другие сезоны (апрель, май, июнь, июль, август, сентябрь, октябрь) указаны в приложении № 1 к меню.

18. В приведенных циклических меню используются рецептуры и технология приготовления блюд и кулинарных изделий согласно изданиям:

- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах. – Москва: Управление Роспотребнадзора по городу Москве, 2006. – в 2-х тт., 1-й т. – 468 с., 2-й т. – 544 с., приложения от 2008г., 2009г., 2011г. к ТИ 2006г.

---

<sup>1</sup> Официальную публикацию классификатора – см. в сети Интернет на сайте Государственной инспекции города Москвы по качеству сельскохозяйственной продукции, сырья и продовольствия по адресу: <http://mosgik.mos.ru/legislation/klassifikator/>

- Требования к оказанию единой комплексной услуги по организации питания обучающихся и воспитанников в образовательных учреждениях системы Департамента образования города Москвы.
- Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы-Москва, Департамент Потребительского рынка и услуг города Москвы, 2003г.

Специалистами предприятия ООО «ВИТО-1» в соответствии с принятыми санитарными правилами и нормами, калорийность рассчитана по данным справочника «Химический состав и калорийность российских продуктов питания» под редакцией В.А. Тутельяна (Москва, 2012г.)

19. Технологические карты на блюда, используемые в рационе питания и меню, приводятся в приложении №4 к меню.

20. В приведенных технологических картах указаны рецептуры, предусматривающие использование либо продовольственного сырья, либо соответствующих полуфабрикатов (в зависимости от того, что чаще используется на практике). В отношении животноводческого сырья предусматривается использование охлажденного или замороженного сырья, либо соответствующих полуфабрикатов. Однако во всех случаях сырье и полуфабрикаты, а также охлажденное и замороженное сырье (охлажденные и замороженные полуфабрикаты) являются взаимозаменяемыми в зависимости от возможностей конкретного пищеблока, в котором осуществляется изготовление продукции. При этом берется количество сырья или полуфабрикатов, эквивалентное по массе «нетто», указанной в соответствующей графе рецептуры. Требуемая масса «брутто» сырья определяется с учетом отходов и потерь, определяемых в соответствии с ГОСТ Р 31988 – 2012 «Услуги общественного питания. Метод расчета отходов и потерь сырья и пищевых продуктов при производстве продукции общественного питания» (Переиздание).