**Рекомендации по организации горячего школьного питания**

Роспотребнадзором разработаны методические рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций, которые направлены на организацию здорового питания, в том числе горячего, формирование принципов рационального, сбалансированного питания при оказании услуг по организации питания. Документы направлены на профилактику патологических пищевых привычек (избыточный по калорийности ужин, чрезмерное потребление соли и сахара, легких углеводов, предпочтение продукции с высоким содержанием сахара и других), на снижение рисков формирования патологии желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы, снижение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и избыточной массы тела.

Чтобы правильно организовать питание школьника необходимо:

- Рационально распределить калорийность блюд по приемам пищи, из расчета, что завтрак должен составлять 20-25% от суточной калорийности; обед - 30-35%.

- Включить в меню блюда с повышенным содержанием витаминов и микроэлементов, необходимых для гармоничного роста и развития детей (блюда с добавлением зелени, ягод), а также продуктов, обогащенных витаминами и микронутриентами, лакто-и бифидобактериями.

- Исключить из меню основного питания и ассортимента дополнительного питания детей продукты и блюда, являющиеся источником легкоусвояемых углеводов (конфеты, шоколад, вафли, печенье, коржики, булочки, кексы, манную кашу, манники и др.); продукты, являющихся источником скрытой соли (колбасные изделия, мясные и рыбные консервы, консервированные овощи и соленья), а также продукты с усилителями вкуса и красителями.

- При составлении примерного меню использовать технологические карты из сборников блюд для детского питания. Технология приготовления блюд, изложенная в технологических картах, должна соответствовать технологической оснащенности пищеблока, предусматривать использование исключительно щадящих методов кулинарной обработки (тушение, варку, приготовление на пару, запекание, пассерование, припускание). Необходимо уделять особое внимание содержанию соли и сахара в отобранных блюдах, оно должно быть приведено в соответствие с рекомендациями ВОЗ (соль – не более 5 г/сутки, сахара 20 г/сутки, на один прием пищи соответственно, как минимум в 4 раза меньше). Меню должно обеспечивать разнообразие рациона, не допускающее повторения блюд в течение дня и двух смежных с ним дней.

- В меню завтраков в обязательном порядке необходимо включить горячее блюдо (кашу, запеканку, творожные или яичные блюда) и горячий напиток (чай, какао, кофейный напиток). Можно дополнить завтрак продуктами - источниками витаминов, микроэлементов и клетчатки (овощи, фрукты, ягоды). В меню обедов необходимо включать овощной салат или овощи в нарезке, первое блюдо, второе основное блюдо рубленое или цельнокусковое (из мяса или рыбы), гарнир (овощной или крупяной), напиток (компот, кисель).

- Необходимо провести оценку разработанного меню, в части суммарной за прием пищи (завтрак, обед) массы порций, калорийности блюд, распределение белков, жиров и углеводов, содержание витаминов и микроэлементов, сравнив их с показателями, регламентированными действующими нормативными документами.

- В составленном примерном меню необходимо определить необходимое количество продуктов (в брутто) для выполнения меню по дням цикла в пересчете на одного питающегося и всех питающихся.

Организация наблюдения родителями за качеством питания может осуществляться в форме анкетирования родителей и детей, а также в работе в составе общей комиссии.

При проведении мероприятий родительского контроля за организацией питания детей в школах могут быть оценены: соответствие реализуемых блюд утвержденному меню, санитарно-техническое состояние обеденного зала (помещения для приема пищи), состояние обеденной мебели, столовой посуды, условия соблюдения правил личной гигиены обучающимися, наличие и состояние санитарной одежды у сотрудников, осуществляющих раздачу готовых блюд, объем и вид пищевых отходов после приема пищи, вкусовые предпочтения детей, удовлетворенность ассортиментом и качеством блюд по результатам выборочного опроса детей с согласия их родителей или иных законных представителей, информирование родителей и детей о здоровом питании.

Порядок проведения мероприятий по родительскому контролю за организацией питания обучающихся, в том числе регламентирующий порядок доступа законных представителей, обучающихся в помещения для приема пищи, рекомендуется оформить локальным нормативным актом общеобразовательной организации.

Итоги предлагается обсуждать на родительских собраниях, и итоги могут явиться основанием для обращений в адрес администрации образовательной организации, ее учредителя и (или) организатора питания, органов контроля (надзора).

Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Чувашской Республике – Чувашии в г. Шумерля»