

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

УПРАВЛЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПО НАДЗОРУ В  
СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И  
БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА ПО ЧУВАШСКОЙ  
РЕСПУБЛИКЕ - ЧУВАШИИ

Территориальный отдел Управления Федеральной  
службы по надзору в сфере защиты прав потребителей  
и благополучия человека по Чувашской Республике -  
Чувашии в городе Канаш

(Территориальный отдел Управления  
Роспотребнадзора по Чувашской Республике -  
Чувашии в г. Канаш)

Комсомольская ул., д. 31, пом. 5, г. Канаш,  
Чувашская Республика, 429330  
Тел./факс (83533) 2-24-49  
E-mail: kanash@21.rospotrebnadzor.ru

Общеобразовательные организации  
Вурнарского района  
Чувашской Республики

(по списку)

от 06.09.2022 № *21-09-00/дс-1060-2022*

Об информировании по вопросам  
соблюдения обязательных требований

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике - Чувашии в г. Канаш в целях информирования контролируемых лиц по вопросам соблюдения обязательных требований направляет информацию «О принципах формирования меню здорового питания для школьников», «О рекомендациях по выбору бутилированной воды» и «О рекомендациях по работе с гаджетами для школьников».

### **О принципах формирования меню здорового питания для школьников**

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. В документе реализованы принципы здорового питания, в том числе включающие уменьшение количества потребляемых кондитерских и колбасных изделий, сахара и соли. В методических рекомендациях предложены варианты базового меню для разработки региональных типовых меню, учитывающих территориальные, национальные и другие особенности питания населения.

#### **Как правильно накормить школьника?**

1. Рационально распределите калорийность блюд по приемам пищи, из расчета, что завтрак должен составлять 20-25% от суточной калорийности; обед - 30-35%.
2. Включите в меню блюда с повышенным содержанием витаминов и микроэлементов, необходимых для гармоничного роста и развития детей (блюда с добавлением микрозелени, ягод), а также продуктов, обогащенных витаминами и микронутриентами, лакто-и бифидобактериями.
3. Не включайте в меню основного питания и ассортимент дополнительного питания детей продукты и блюда, являющиеся источником легкоусвояемых углеводов (конфеты, шоколад, вафли, печенье, коржики, булочки, кексы, манная каша, манники); продукты, являющиеся источником скрытой соли (колбасные изделия, мясные и рыбные консервы, консервированные овощи и соленья), а также продукты с усилителями вкуса и красителями.
4. Для включения в меню выбирайте технологические карты из сборников блюд для детского питания. Обратите внимание, что технология приготовления блюд, изложенная в технологических картах, соответствует технологической оснащённости пищеблока. Просматривайте в отобранных для включения в меню технологических картах технологию приготовления блюд, она должна предусматривать использование исключительно щадящих методов кулинарной обработки (тушение, варку, приготовление на пару, запекание,

пассерование, припускание). Уделяйте 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). Формируйте у ребенка здоровые пищевые привычки - низко солевого рациона, употребления умеренно сладких блюд. Количество отобранных для включения в меню технологических карт должно обеспечивать разнообразие рациона, не допускающего повторения блюд в течение дня и двух смежных с ним дней.

5. Правильно формируйте меню горячих завтраков. В меню в обязательном порядке включайте горячее блюдо (кашу, запеканку, творожные или яичные блюда) и горячий напиток (чай, какао, кофейный напиток). Дополняйте завтрак продуктами - источниками витаминов, микроэлементов и клетчатки (овощи, фрукты, ягоды). В меню обедов включайте овощной салат (овощи в нарезке), первое блюдо, второе основное блюдо рубленое или цельнокусковое (из мяса или рыбы), гарнир (овощной или крупяной), напиток (компот, кисель). Обращайте внимание на структуру блюд, рационально объединяйте в меню овощные и крупяные блюда.

6. Проводите оценку разработанного меню, в части суммарной за прием пищи (завтрак, обед) массы порций, калорийности блюд, распределение белков, жиров и углеводов, содержание витаминов и микроэлементов, сравните их с показателями, регламентированными действующими нормативными документами. В случае необходимости, проводите корректировку меню.

7. Когда меню разработано, определите необходимое количество продуктов (в брутто) для выполнения меню по дням цикла в пересчете на одного питающегося и всех питающихся.

### **О рекомендациях по выбору бутилированной воды**

Роспотребнадзор напоминает, что приобретая бутилированную воду, необходимо обращать внимание на герметичность бутылки. Как и все пищевые продукты на бутылки должны быть обязательно все атрибуты маркировки, в том числе по наименованию, дате выработки, сроке годности и условиям хранения. Вода должна быть прозрачной, без осадка и посторонних включений. Потребитель имеет право потребовать у продавца ознакомиться с сопроводительными документами на продукт и получить всю необходимую информацию для правильного выбора товара. В соответствии с законодательством Российской Федерации на питьевую бутилированную воду продавец должен представить по требованию потребителя документы, подтверждающие качество и безопасность продукта (декларацию о соответствии), а на воду для детского питания — свидетельство о государственной регистрации.

Питьевая бутилированная вода не должна храниться под прямыми лучами солнца, возле отопительных приборов. Хранить бутилированную воду нужно при температуре от +2° С до +20° С в затемненных, проветриваемых помещениях. Условия и срок хранения изготовитель всегда указывает на этикетке, на бутылках емкостью более 5 л и на каждой бутылочке с водой для детского питания должен быть указан срок годности после вскрытия упаковки, поэтому не пренебрегайте этой информацией и соблюдайте рекомендации производителя.

При использовании в офисе или дома систем розлива (кулеры, помпы) нужно помнить, что эти устройства должны подвергаться регулярной промывке и обработке (дезинфекции). Обработка должна проводиться специальными средствами, не допускаются к использованию препараты с содержанием хлора, что сделать в домашних условиях потребителю очень сложно. У потребителя должен быть договор на обработку системы розлива с уполномоченной организацией и делать это рекомендуется с кратностью указанной изготовителем в инструкции по использованию разливного устройства.

Информация о содержании в расфасованной воде обогащающих компонентов (йодид-ионов и фторид-ионов) должна выноситься на этикетку в соответствии с утвержденной технической документацией и фактическим их содержанием, подтвержденным данными гигиенической экспертизы и производственного контроля.

Маркировка потребительской тары должна соответствовать Техническому регламенту Таможенного союза «Пищевая продукция в части ее маркировки» ТР ТС 022/2011, Техническому регламенту Евразийского экономического союза "О безопасности упакованной питьевой воды, включая природную минеральную воду" (ТР ЕАЭС 044/2017), а так - же "ГОСТ 32220-2013. Межгосударственный стандарт. Вода питьевая, расфасованная в емкости. Общие

технические условия" (введен в действие Приказом Росстандарта от 22.11.2013 N 1606-ст), информация на ней должна быть однозначно понимаемой, полной и достоверной, чтобы потребитель не мог быть обманут или введен в заблуждение относительно состава, свойств, пищевой ценности, природы, происхождения, способа изготовления и употребления, а также других сведений, характеризующих прямо или косвенно качество и безопасность питьевой воды, и не мог ошибочно принять данный продукт за другой, близкий к нему по внешнему виду или другим органолептическим показателям.

Не допускается присутствие в расфасованной воде различных видимых невооруженным глазом включений, поверхностной пленки и осадка, если об этом нет дополнительной информации на этикетке.

На упаковке должны присутствовать регистрационные данные, информация об источнике и химическом составе, а также назначение воды (питьевая, лечебная или столовая).

Лечебную воду следует употреблять только после консультации с врачом и определёнными дозами, при определённых заболеваниях. Лечебная вода при «безграмотном» употреблении может нанести вред организму человека. Кроме того, следует избегать употребления большого количества газированной воды.

Вода же категорий «питьевая» и «столовая» подойдёт всем потребителям, за исключением людей, страдающих какими-либо заболеваниями и детей до 3-х лет. В производстве воды для детского питания не должны использоваться консерванты (серебро и диоксид углерода) - они могут повлиять на неустойчивую микрофлору желудочно-кишечного тракта ребенка. Кроме того, содержание фторид-иона должно быть ниже «норматива» для взрослых — в пределах 0,6 - 1,0 мг/л.

Бутилированная вода выпускается в стеклянных или пластиковых бутылках различной ёмкости. Пластиковая тара более распространена - она дешевле, легка и герметична. Если бутылка сделана из качественного полиэтилентерефталата (ПЭТ), то при нормальных условиях хранения никакие токсические вещества из нее не выделяются.

Чистую питьевую воду, предназначенную для ежедневного потребления и приготовления пищи стоит употреблять с учетом имеющихся ограничений по состоянию здоровья.

#### **«О рекомендациях по работе с гаджетами для школьников»**

Роспотребнадзор напоминает, что по данным гигиенических исследований от 30 до 50 % школьников приобретают близорукость ко времени окончания школы и в дальнейшем вынуждены носить очки в течение всей жизни.

В эпоху цифровых технологий, связанных с обучением, работой и досугом, существенно повышается нагрузка на орган зрения как в школе, так и вне её пределов. Высокая нагрузка субъективно проявляется жалобами на покраснение и сухость глаз, расплывчатость и нечёткость зрения при взгляде вдаль, а также боли в шее, плечевом поясе, головную боль. Появление этих симптомов у детей должно насторожить родителей и быть основанием для обращения за медицинской консультацией.

В качестве мер профилактики рекомендуется рациональное дозирование времени работы с электронными средствами обучения и гаджетами. Рекомендуется также ежедневное выполнение гимнастики для глаз, оборудование рабочего места ученика оптимальными условиями для выполнения зрительной работы - это удобное рабочее место, левостороннее освещение, расстояние от монитора до органа зрения не менее 70 см, от рабочей поверхности до органа зрения не менее 25 см.

При использовании ЭСО с демонстрацией обучающих фильмов, программ или иной информации, предусматривающих её фиксацию в тетрадах обучающимися, продолжительность непрерывного использования экрана не должна превышать для детей 5 - 7 лет - 5 - 7 минут, для учащихся 1 - 4-х классов - 10 минут, для 5 - 9-х классов - 15 минут.

Общая продолжительность использования ЭСО на уроке не должна превышать:

- для интерактивной доски - для 1 - 3 классов - 20 минут, для 4 - 11 классов - 30 минут;
- для интерактивной панели - для 1 - 3 классов - 10 минут, для 4 класса - 15 минут, для 5 - 6 классов - 20 минут, а для 7 - 11 классов - 25 минут;
- для персонального компьютера и ноутбука - для 1 - 2 классов - 20 минут, для 3 - 4 классов - 25 минут, для 5 - 9 классов - 30 минут, а для 10 - 11 классов - 35 минут;

- для планшета - для 1 - 2 классов - 10 минут, для 3 - 4 классов - 15 минут, для 5 - 9 классов - 20 минут, а для 10 - 11 классов - 20 минут.

Суммарная ежедневная продолжительность использования ЭСО в школе и дома не должна превышать:

- для интерактивной доски - для 1 - 3 классов - 80 минут, для 4 класса - 90 минут, для 5 - 9 классов - 100 минут, для 10 - 11 классов - 120 минут;

- для интерактивной панели - для 1 - 3 классов - 30 минут, для 4 класса - 45 минут, для 5 - 6 классов - 80 минут, а для 7 - 11 классов - 100 минут;

- для персонального компьютера и ноутбука - для 1 - 2 классов - 40 минут в школе и 80 минут дома, для 3 - 4 классов - 50 минут в школе и 90 минут дома, для 5 - 9 классов - 60 минут в школе и 120 минут дома, а для 10 - 11 классов - 70 минут в школе и 170 минут дома;

- для планшета - для 1 - 2 классов - 30 минут в школе и 80 минут дома, для 3 - 4 классов - 45 минут в школе и 90 минут дома, для 5-9 классов - 60 минут в школе и 120 минут дома, а для 10 - 11 классов - 80 минут в школе и 150 минут дома.

Занятия с использованием ЭСО в возрастных группах до 5 лет не проводятся.

*Информация предоставлена с сайта <https://21.rosпотребнадзор.ru/>*

Начальник территориального отдела



О.Л.Кузьмин

Константинова В.Р.  
88353320200

## Список общеобразовательных организаций Вурнарского района Чувашской Республики

МБОУ «Вурнарская СОШ №1 им. И.Н.Никифорова», МБОУ «Вурнарская СОШ №2», МБОУ «Абызовская СОШ», МБОУ «Азимсирминская СОШ», МБОУ «Алгазинская СОШ им. В.П.Петрова (Праски Витти)», МБОУ «Большаяушская СОШ им. Ф.И.Ашмарова», МБОУ «Буртасинская СОШ», МБОУ «Вурман-Кибекская СОШ», МБОУ «Ермошкинская СОШ», МБОУ «Калининская СОШ», МБОУ «Кольцовская СОШ», МАОУ «Кюстюмерская СОШ», МБОУ «Малояушская СОШ», МБОУ «Санарпосинская СОШ», МБОУ «Янгорчинская СОШ», МБОУ «Вурманкасинская ООШ», МБОУ «Тузи-Муратская ООШ», МБОУ «Шинерская ООШ»

[vurabis@yandex.ru](mailto:vurabis@yandex.ru), [vur5@yandex.ru](mailto:vur5@yandex.ru), [algazino@yandex.ru](mailto:algazino@yandex.ru), [vur-bush@yandex.ru](mailto:vur-bush@yandex.ru), [burt-vurnar@yandex.ru](mailto:burt-vurnar@yandex.ru), [vurmankac@yandex.ru](mailto:vurmankac@yandex.ru), [vur\\_shvk@cbx.ru](mailto:vur_shvk@cbx.ru), [vurvsosh1@yandex.ru](mailto:vurvsosh1@yandex.ru), [vsosh2vurnary@yandex.ru](mailto:vsosh2vurnary@yandex.ru), [vur-erm@yandex.ru](mailto:vur-erm@yandex.ru), [vur-kal@yandex.ru](mailto:vur-kal@yandex.ru), [kol-vurnar@yandex.ru](mailto:kol-vurnar@yandex.ru), [kust-vurnar2012@yandex.ru](mailto:kust-vurnar2012@yandex.ru), [maljauch@yandex.ru](mailto:maljauch@yandex.ru), [sanar15@yandex.ru](mailto:sanar15@yandex.ru), [vur-murat2006@ya.ru](mailto:vur-murat2006@ya.ru), [vurshin@yandex.ru](mailto:vurshin@yandex.ru), [yngsosh@yandex.ru](mailto:yngsosh@yandex.ru)