# О рекомендациях по формированию меню для школьного питания

Роспотребнадзор напоминает, что для организованных коллективов (например, обучающихся в образовательных организациях) существуют блюда и продукты повышенного эпидемиологического риска.

Такие блюда как макароны по-флотски с фаршем, сырокопченые колбасы, яичница, макароны с яйцом, фаршированные блинчики, форшмак запрещены для питания в организованных коллективах уже более 30 лет.

В соответствии с технологией приготовления эти блюда не проходят необходимую термическую обработку, которая может обеспечить нужный уровень безопасности в течение двух часов с момента приготовления блюд и реализации их без повторного подогрева. Сырокопченые колбасы также являются источником дополнительного поступления в организм соли и тяжёлых для переваривания детским организмом жиров животного происхождения.

Исключение потенциально опасных для здоровья детей продуктов определяет безопасность меню школьного питания, а также обеспечивает реализацию на практике принципов здорового питания и создает популяционный уровень профилактики нарушений здоровья детей.

Важно помнить, что ассортимент продуктов для питания детей достаточно широкий и позволяет обеспечить вкусное и разнообразное меню, даже при наличии списка запрещенных продуктов и блюд. Например, макароны, как самостоятельный гарнир, или как гарнир с сыром не запрещены.

**Что есть сегодня в школьном меню:**

1) Продукты и блюда, которые отвечают принципам здорового питания. Продукты, которые обеспечивают организм энергией, витаминами и микроэлементами, необходимыми для гармоничного роста и развития ребенка; богатые незаменимыми аминокислотами и полиненасыщенными жирными кислотами, клетчаткой.

2) Блюда, соответствующие завтраку (каши, творожные и яичные блюда, овощи и фрукты, горячие напитки, в том числе с добавлением ягод и меда, могут включаться гарниры с основными мясными и рыбными блюдами), обеду (овощные закуски, первые блюда, гарниры, основные мясные и рыбные блюда, мясные запеканки, компоты или кисели, фрукты).

3) Блюда в рецептуре которых использованы щадящие методы кулинарной обработки (отваривание, тушение, запекание).

**Продукты и блюда, которых нет и не должно быть в школьном меню:**

1) Продукты и блюда, определяющие эпидемиологические риски здоровью детей

2) Продукты и блюда, обладающие раздражающим эффектом на слизистую желудочно-кишечного тракта

3) Продукты, характеризующихся повышенным содержанием соли и сахара, жиров животного происхождения

4) Блюда, в рецептуре которых используется жарение в качестве способа кулинарной обработки

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 и будьте здоровы!

[О методических рекомендациях по родительскому контролю за горячим питанием в общеобразовательных организациях](https://www.rospotrebnadzor.ru/about/info/predpr/news_predpr.php?ELEMENT_ID=14669&sphrase_id=3663533)

[Методические рекомендации МР 2.4.0180-20 "Родительский контроль за организацией питания детей в общеобразовательных организациях"](https://www.rospotrebnadzor.ru/documents/details.php?ELEMENT_ID=14661&sphrase_id=3663533)

[Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 "Рекомендации по организации питания для обучающихся общеобразовательных организаций"](https://www.rospotrebnadzor.ru/documents/details.php?ELEMENT_ID=14660)

[Об организации питания обучающихся начальных классов в общеобразовательных организациях](https://www.rospotrebnadzor.ru/about/info/predpr/news_predpr.php?ELEMENT_ID=14663&sphrase_id=3663533)

[Пособие «Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях»](https://www.rospotrebnadzor.ru/files/news2/2022/08/Recepies%201%204%20%20grades.pdf)

Территориальный отдел

Управления Роспотребнадзора по Чувашской

Республике - Чувашии в Батыревском районе