



Республика Карелия

Администрация Олонецкого национального муниципального района

## ПОСТАНОВЛЕНИЕ

от 14 января 2022 года

№ 26

Об утверждении Методических рекомендаций по организации питания

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Администрация Олонецкого национального муниципального района **п о с т а н о в л я е т**:

1. Утвердить Методические рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Олонецкого национального муниципального района (приложение № 1).

2. Утвердить Методические рекомендации по организации питания воспитанников дошкольных образовательных организаций Олонецкого национального муниципального района (приложение № 2).

3. Возложить контроль за исполнением настоящего постановления на заместителя главы администрации – начальника Управления социального развития администрации Олонецкого национального муниципального района (А. Сидорова).

И.о. главы администрации



А.М. Пешков

УТВЕРЖДЕНЫ  
постановлением администрации  
Олонецкого национального  
муниципального района  
от 14.01.2022 № 26

**Методические рекомендации по организации питания обучающихся  
общеобразовательных организаций Олонецкого национального муниципального  
района**

**I. Общие положения**

1.1. Настоящие методические рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Олонецкого национального муниципального района (далее - методические рекомендации) определяют основные положения по организации здорового питания обучающихся общеобразовательных организаций, в том числе обучающихся 1 - 4 классов.

1.2. Методические рекомендации предназначены для юридических лиц и индивидуальных предпринимателей, оказывающих услуги по организации питания в общеобразовательных организациях; для юридических лиц и индивидуальных предпринимателей, поставляющих (реализующих) пищевые продукты и продовольственное сырье в общеобразовательные организации; общеобразовательных организаций, органов управления образованием.

1.3. Методические рекомендации направлены на организацию здорового питания, в том числе горячего питания в общеобразовательных организациях, формирование принципов рационального, сбалансированного питания при оказании услуг по организации питания. Реализацию принципов здорового питания, в том числе включающие уменьшение количества потребляемых кондитерских изделий, колбасных изделий, сахара и соли.

**II. Организация питания обучающихся  
в общеобразовательных организациях**

2.1. Здоровое питание предусматривает первый прием пищи ребенком дома с учетом режима дня и организации образовательного процесса.

2.2. Обучающиеся общеобразовательных организаций, в зависимости от режима (смены) обучения обеспечиваются горячим питанием в виде завтрака и (или) обеда. Продолжительность перемены для приема пищи должна составлять не менее 20 минут. Обучающиеся первой смены обеспечиваются завтраком во вторую или третью перемены.

2.3. Завтрак должен состоять из горячего блюда и напитка, рекомендуется добавлять ягоды, фрукты и овощи.

Ассортимент продуктов и блюд завтрака должен быть разнообразным и 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.

2.4. Обучающиеся во вторую смену обеспечиваются обедом. Не допускается замена обеда завтраком.

Обед должен включать закуску (салат или свежие овощи), горячее первое, второе блюдо и напиток.

Для реализации принципов здорового питания целесообразно дополнение блюд

свежими фруктами, ягодами. При этом фрукты должны выдаваться поштучно.

2.5. Меню разрабатывается на период не менее двух учебных недель, с учетом требуемых для детей поступления калорийности, белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов, необходимых для их нормального роста и развития.

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.).

Для обеспечения биологической ценности в питании детей рекомендуется использовать:

- продукты повышенной пищевой ценности, в т.ч. обогащенные продукты (макро-микронутриентами, витаминами, пищевыми волокнами и биологически активными веществами);

- пищевые продукты с ограниченным содержанием жира, сахара и соли.

При разработке меню рекомендуется руководствоваться следующим: включать блюда, технология приготовления которых обеспечивает сохранение вкусовых качеств, пищевой и биологической ценности продуктов и предусматривает использование щадящих методов кулинарной обработки.

Наименования блюд и кулинарных изделий в меню должны соответствовать их наименованиям, указанным в используемых сборниках рецептов.

Изготовление готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых указывается рецептура и технология приготовления блюд и кулинарных изделий.

В меню не допускается включать повторно одни и те же блюда в течение одного дня и двух последующих дней.

Меню разрабатывается с учетом сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам (классам) обучающихся. На основе предлагаемых вариантов меню могут быть разработаны другие варианты в зависимости от региональных, национальных и других особенностей при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

Для обучающихся, нуждающихся в лечебном питании, разрабатывается отдельное меню в соответствии с утвержденным набором продуктов для данной патологии.

В исключительных случаях (нарушение графика подвоза, отсутствие необходимого запаса продуктов и т.п.) может проводиться замена блюд. Заменяемые продукты (блюда) должны быть аналогичны заменяемому продукту (блюда) по пищевым и биологически активным веществам.

2.6. Информация о питании детей, в том числе меню, доводится до родителей и детей любым доступным способом (размещается в обеденном зале, на доске (стенде) информации, на сайте общеобразовательной организации и т.п.).

### **III. Объемно-планировочные решения и размещение организаций общественного питания в общеобразовательных организациях**

3.1. Организациями общественного питания общеобразовательных организаций для обслуживания обучающихся могут быть:

- базовые организации школьного питания (комбинаты школьного питания, школьно-базовые столовые и т.п.), которые осуществляют закупки продовольственного сырья, производство кулинарной продукции, снабжение ими столовых общеобразовательных организаций.

В базовых организациях питания, столовых общеобразовательных организаций, работающих на продовольственном сырье и (или) полуфабрикатах, должны быть

предусмотрены объемно-планировочные решения, набор помещений и оборудование, позволяющие осуществлять приготовление безопасной, с максимальным сохранением пищевой ценности, кулинарной продукции и ее реализацию;

- столовые, работающие на продовольственном сырье или на полуфабрикатах, которые производят и (или) реализуют блюда в соответствии с разнообразным по дням недели меню;

- столовые-догоотовочные, на которых осуществляется приготовление блюд и кулинарных изделий из полуфабрикатов, порционирование и выдача блюд;

- буфеты-раздаточные, осуществляющие реализацию готовых блюд, кулинарных, мучных кондитерских и булочных изделий, приготовление горячих напитков.

3.2. Питание обучающихся может осуществляться в помещениях, находящихся в основном здании общеобразовательной организации, пристроенных к зданию, или в отдельно стоящем здании.

3.3. При оснащении пищеблоков необходимо учитывать современные тенденции по использованию технологического оборудования. При оснащении пищеблоков необходимым технологическим оборудованием и кухонной посудой (кастрюли с крышками, противни с крышками, гастроемкости с крышками и т.п.) учитываются количество приготавливаемых блюд, их объемы и виды (1-е, 2-е или 3-е блюдо), ассортимент основных блюд (мясо, рыба, птица), мощность технологического оборудования и т.п.

Для реализации принципов здорового питания, в современных условиях при строительстве, реконструкции, модернизации, капитальных ремонтах пищеблоков, рекомендуется проводить их оснащение пароконвекционными автоматами (пароконвектоматы), в которых возможно одномоментное приготовление основных блюд на всех обучающихся (400 - 450 чел.). Пароконвектоматы обеспечивают гастроемкостями установленных техническим паспортом объемов и конфигураций. Количество пароконвектоматов рассчитывается, исходя из производственной мощности и количества обучающихся.

С учетом использования щадящих методов приготовления блюд (парение, тушение, припускание и т.п.) и современных технологий приготовления основных блюд на пищеблоке необходимо наличие электрического духового (или жарочного) шкафа (на 3 или 4 секции), электросковороды.

Для раздачи основных блюд, приготовленных и (или) подаваемых с соусами, необходимо наличие на пищеблоке специального кухонного инвентаря (разливочные ложки, соусницы) с мерной меткой установленных объемов (50, 75 мл и т.д.). Для соусов необходимо наличие не менее 3 кастрюль объемом по 10 л.

Для раздачи блюд жидкой (полужидкой) консистенции (первые, третьи блюда, жидкие каши, молочные супы и т.п.) необходимо наличие на пищеблоке специального кухонного инвентаря (ковши) с длиной ручки, позволяющей при приготовлении и раздаче перемешивать весь объем блюда в кастрюле, с мерной меткой установленных объемов (200, 250 мл и т.д.).

3.4. Производственные помещения пищеблоков оснащаются достаточным количеством холодильного оборудования для обеспечения условий, сроков хранения и товарного соседства различных видов продуктов и сырья.

3.5. Все установленное в производственных помещениях технологическое и холодильное оборудование должно находиться в исправном состоянии.

В случае выхода из строя какого-либо технологического оборудования необходимо внести изменения в меню.

Ежегодно перед началом нового учебного года проводится технический контроль исправности технологического оборудования.

3.6. При доставке готовых блюд и холодных закусок в буфеты-раздаточные должны использоваться изотермические емкости, внутренняя поверхность которых выполнена из



материалов, отвечающих требованиям, предъявляемым к материалам, разрешенным для контакта с пищевыми продуктами и поддерживает требуемый температурный режим.

3.7. В буфетах-раздаточных должны быть предусмотрены объемно-планировочные решения, набор помещений и оборудование, позволяющие осуществлять реализацию блюд, кулинарных изделий, а также приготовление горячих напитков и отдельных блюд.

Перед входом в комнату для приема пищи или непосредственно в комнате устанавливается не менее 2-х раковин для мытья рук обучающихся.

3.8. Порционирование и раздача блюд осуществляется персоналом пищеблока в одноразовых перчатках, кулинарных изделий (выпечка и т.п.) - с использованием специальных щипцов.

#### **IV. Обеспечение контроля качества и организации питания обучающихся**

4.1. Общеобразовательная организация является ответственным лицом за организацию и качество горячего питания обучающихся.

4.2. Независимо от организационных правовых форм, юридические лица и индивидуальные предприниматели, деятельность которых связана с организацией и (или) обеспечением горячего питания обучающихся обеспечивают реализацию мероприятий, направленных на охрану здоровья обучающихся, в том числе:

- соблюдение требований качества и безопасности, сроков годности, поступающих на пищеблок продовольственного сырья и пищевых продуктов;
- проведение производственного контроля, основанного на принципах ХАССП;
- проведение лабораторного контроля качества и безопасности готовой продукции в соответствии с рекомендуемой номенклатурой, объемом и периодичностью проведения лабораторных и инструментальных исследований.

Лабораторные и инструментальные исследования обеспечивают подтверждение безопасности приготовляемых блюд, их соответствие гигиеническим требованиям, предъявляемых к пищевым продуктам, а также - подтверждение безопасности контактирующих с пищевыми продуктами предметами производственного окружения.

4.3. Общеобразовательная организация разъясняет принципы здорового питания и правила личной гигиены обучающимся.

4.4. Во время организации внеклассной работы педагогическому коллективу рекомендуется проведение бесед, лекций, викторин, иных форм и методов занятий по гигиеническим навыкам и здоровому питанию, в том числе о значении горячего питания, пищевой и питательной ценности продуктов, культуры питания.

4.5. Наглядными формами прививания навыков здорового питания могут быть плакаты, иллюстрированные лозунги в столовой, буфете, в "уголке здоровья" и т.п.

4.6. Решение вопросов качественного и здорового питания обучающихся, пропаганда основ здорового питания рекомендуется организовывать во взаимодействии образовательной организации с общешкольным родительским комитетом, общественными организациями.

4.7. При подготовке к проведению конкурсных процедур (аукционов) по поставке продуктов и (или) организации питания обучающимся общеобразовательной организацией или лицом, ответственным за проведение данных процедур, определяются виды и количественные объемы необходимых продуктов, а также предъявляются технические характеристики качества каждого наименования продукта. Данные характеристики учитываются и при определении прямых поставок продукции (без конкурсных процедур).

УТВЕРЖДЕНЫ  
постановлением администрации  
Олонецкого национального  
муниципального района  
от 14.01.2022 № 26

## **Методические рекомендации по организации питания воспитанников дошкольных образовательных организаций Олонецкого национального муниципального района**

### **I. Общие положения**

1.1. Настоящие методические рекомендации разработаны в целях совершенствования организации питания воспитанников дошкольных образовательных организаций Олонецкого национального муниципального района (далее – образовательные организации).

1.2. Рациональное питание является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка, оказывает самое непосредственное влияние на его жизнедеятельность, рост, состояние здоровья. Правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным факторам. Наиболее важно соблюдение принципов рационального питания у детей раннего и дошкольного возраста. Этот период характеризуется интенсивными процессами роста, дальнейшим совершенствованием функций многих органов и систем, особенно нервной системы, усиленными процессами обмена веществ, развитием моторной деятельности.

### **II. Организация питания воспитанников в дошкольных образовательных организациях**

2.1. При организации питания воспитанников образовательных организаций рекомендуется реализовывать следующие задачи:

а) соответствие энергетической ценности суточных рационов питания энерготратам 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) учет индивидуальных особенностей воспитанников образовательных организаций (потребность в диетическом питании, пищевая аллергия и прочее);

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

з) соответствие сырья и продуктов, используемых в питании воспитанников образовательных организаций, гигиеническим требованиям к качеству и безопасности продуктов питания.

2.2. При организации питания воспитанников образовательных организаций рекомендуется включать в рационы питания 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.

2.3. Воспитанников образовательных организаций рекомендуется обеспечивать 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, рекомендуемых среднесуточных рационов (наборов) питания для соответствующих образовательных организаций.

2.4. Воспитанников образовательных организаций рекомендуется обеспечивать среднесуточными наборами (рационами) питания в соответствии с действующими санитарными правилами и нормативами.

2.5. Образовательным организациям рекомендуется использовать цикличное меню.

Меню для каждого типа образовательных организаций рекомендуется разрабатывать на основе утвержденных наборов (рационалов) 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 образовательной организации и учебной нагрузки.

2.6. В образовательных организациях рекомендуется предусмотреть централизованное обеспечение питьевой водой, отвечающей гигиеническим требованиям, предъявляемым к качеству воды централизованных систем питьевого водоснабжения.

2.7. При организации питания в образовательных организациях рекомендуется проводить профилактику витаминной и микроэлементной недостаточности согласно действующим санитарным правилам и нормативам.

2.8. Ассортимент пищевых продуктов, составляющих основу питания воспитанников образовательных организаций, рекомендуется составлять в соответствии с требованиями действующего законодательства.

### **III. Основные принципы рационального питания детей до 1 года**

3.1. При организации питания детей первого года жизни необходимо стремиться максимально сохранять грудное вскармливание, своевременно вводить в рацион ребенка соки, витамины, различные виды прикорма; при недостатке грудного молока - обеспечить ребенку наиболее рациональное смешанное или искусственное вскармливание, учитывать индивидуальные особенности ребенка, состояние его здоровья, систематически контролировать соответствие рациона ребенка его физиологическим потребностям.

3.2. Следует назначать каждому ребенку первого года жизни индивидуальное питание, определяя необходимое число кормлений, объем пищи, ее состав. Не реже 1 раза в месяц, а при необходимости и чаще, следует проводить расчет химического состава питания, определять количество белков, жиров и углеводов, получаемых ребенком на 1 кг массы тела, и вносить соответствующую коррекцию. С этой целью в грудных группах на каждого ребенка в возрасте до 9 месяцев следует ввести листы записи питания, в которых врач записывает назначенное питание, воспитатель отмечает количество пищи, фактически полученной ребенком за каждое кормление.

3.3. При отсутствии грудного молока наиболее целесообразно использовать адаптированные молочные смеси, кисломолочные адаптированные смеси. Для питания детей старше 6 месяцев можно применять кефир.

3.4. В качестве первого прикорма дети должны получать овощное пюре, вторым

прикормом назначаются разнообразные молочные каши, третьим - кефир и другие кисломолочные продукты.

#### **IV. Основные принципы рационального питания детей от 1 до 6 лет**

4.1. Питание детей от 1 до 3 лет и от 3 до 6 лет в целом различается лишь по количеству основных пищевых веществ, суточному объему рациона и величине разовых порций. Некоторые блюда могут также отличаться кулинарной обработкой, например, детям до 3 лет вместо жареной рыбы следует давать рыбные котлеты, вместо мясной котлеты - мясное суфле.

4.2. Рационально составленное меню в дошкольной организации представляет собой такой подбор блюд суточного рациона, который обеспечивает потребность детей в основных пищевых веществах и энергии с учетом возраста, условий воспитания и состояния здоровья, а также климато-географических и национальных особенностей питания.

4.3. При составлении рациона питания детей необходимо предусмотреть правильное распределение продуктов в течение суток. Учитывая, что продукты, богатые белком, особенно в сочетании с жиром, дольше задерживаются в желудке ребенка и требуют большого количества пищеварительных соков, рекомендуется блюда, содержащие мясо, рыбу, яйца, давать в первую половину дня - на завтрак и обед. На ужин детям желательно давать молочно-растительную, легко усваиваемую пищу, так как ночью во время глубокого сна процессы пищеварения замедляются.

4.4. При составлении меню следует учитывать, что некоторые продукты должны входить в рацион ребенка ежедневно, а некоторые он может получать через день или 2 - 3 раза в неделю. Так, в меню детей каждый день необходимо включать всю суточную норму молока, сливочного и растительного масла, сахара, хлеба, мяса. В то же время, рыбу, яйца, сыр, творог, сметану можно давать детям не каждый день, но в течение декады (10 дней) количество этих продуктов должно быть израсходовано в полном объеме возрастной потребности.

4.5. В меню детей необходимо широко включать салаты из сырых овощей, свежие фрукты (ежедневно), в качестве третьих блюд давать свежие или консервированные соки, фруктовые пюре для детского питания и т.д. Желательно, чтобы ребенок в течение дня получал два овощных блюда и только одно крупяное. Рекомендуется также готовить комбинированные гарниры из набора различных овощей.

4.6. При отсутствии каких-либо продуктов их можно заменять другими, но только такими, которые содержат то же количество основных пищевых веществ, особенно белка и жира.

4.7. Объем пищи должен строго соответствовать возрасту ребенка. Большой объем способствует снижению аппетита, служит причиной нарушения нормальной функции пищеварительных органов. Нередко вследствие большого объема порции дети получают разведенную, малокалорийную пищу. Маленькие объемы пищи не вызывают чувства насыщения.

4.8. Для правильного приготовления пищи и соблюдения необходимого выхода блюд следует пользоваться таблицей отходов пищевых продуктов при их холодной кулинарной обработке.

4.9. При правильной организации питания детей большое значение имеет вся обстановка в группе. Дети должны быть обеспечены соответствующей посудой, удобно сидеть за столом. Блюда следует подавать красиво оформленными, не слишком горячими, но и не холодными. Детей надо приучать к чистоте и опрятности за столом. Воспитатели должны быть спокойными, не торопить детей. При кормлении детей следует соблюдать последовательность процессов, не заставлять детей долго сидеть за столом в ожидании очередных блюд. Дети, закончившие еду, могут выйти из-за стола и заняться спокойными



играми. Детей с плохим аппетитом нельзя кормить насильно. Им можно во время еды предложить небольшое количество воды, ягодного или фруктового сока. В некоторых случаях таким детям можно дать сначала второе блюдо, чтобы они в первую очередь съели более питательную, богатую белком пищу, а потом дать немного супа. Ни в коем случае нельзя отвлекать детей во время еды игрушками, чтением сказок и т.д.

4.10. Очень важно правильно построить режим кормления детей в младшей ясельной группе, где могут воспитываться дети, имеющие два или один дневной сон. В этом случае жизнь в группе должна быть построена так, чтобы часы кормления этих подгрупп не совпадали.

4.11 Летом у детей повышается потребность в жидкости. Для питья может быть использована свежая кипяченая вода, а также настой шиповника или морс из ягод (не очень сладких). Питье следует предлагать детям после возвращения с прогулки, перед проведением водных процедур. Во время длительной экскурсии на привале дети также должны получить какое-либо питье. Отправляясь на экскурсию, воспитатели должны взять с собой запас кипяченой воды (морса).