

Методические рекомендации по обеспечению здоровым питанием учащихся образовательных учреждений

1. Общие положения и область применения

Настоящие методические рекомендации разработаны с целью обеспечения детей и подростков качественным и безопасным питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, совершенствования организации питания в образовательных учреждениях Карачаево-Черкесской Республики.

Методические рекомендации включают требования к размещению предприятий общественного питания при образовательных учреждениях, рекомендации по организации, режиму питания учащихся, по составлению меню, а также требования к транспортировке, приемке и хранению продукции, к производству, реализации и организации потребления продукции общественного питания пред назначенной для учащихся образовательных учреждений Карачаево-Черкесской Республики.

Настоящие Методические рекомендации распространяются на столовые и пищеблоки образовательных учреждений, базовые предприятия общественного питания, организующие питание детей и подростков по месту учебы, в том числе комбинаты школьного питания, школьно-базовые столовые.

Методические рекомендации разработаны в соответствии:

- Закона Российской Федерации от 10.07.1992 № 3266-1 «Об образовании» (в ред. от 16.03.2006 г.);
- Постановления Правительства Российской Федерации от 15. 08.1997 г. № 1036 «Об утверждении Правил оказания услуг общественного питания» (ред.21.05.2001, № 389);
- Санитарно-эпидемиологических правил СанПиН 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях» Санитарно-эпидемиологических правил СП 2.3.6.1079-01 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов продовольственного сырья (с изменениями от 01.04.2003 г.);
- Методических указаний по организации рационального питания учащихся в общеобразовательных школах, утвержденных Приказом Министерства торговли СССР от 26.12.1985 г. № 315;
- Нормативных актов и технологических нормативов, действующих в общественном питании.

2. Принципы проектирования и размещения предприятий общественного питания при образовательных учреждениях

Вместимость предприятий общественного питания по месту учебы определяется в соответствии СНиП 2.08.02-89 «Общественные здания и сооружения» (с изменениями от 29.08.2003 г.) и СанПиН **2.4.2.1178-02**

При планировании развития предприятий общественного питания по месту учебы следует руководствоваться следующим нормативом: 350 мест на 1000 учащихся образовательных учреждений в первую смену.

В образовательных учреждениях питание учащихся, преподавателей, обслуживающего персонала организуется в столовых и столовых - раздаточных. При образовательных учреждениях с численностью учащихся более 100 человек

питание организуется в столовых, при меньшей численности — в столовых - раздаточных. Отпуск горячих блюд в столовые - раздаточные осуществляется из специализированного заготовочного предприятия (ШБС, КШП).

При проектировании, строительстве новых и реконструкции действующих предприятий с учетом вырабатываемого ассортимента продукции, руководствуются действующими строительными нормами, нормами технологического проектирования организаций общественного питания.

Размещение производственных и складских помещений, их планировка и оборудование должны обеспечивать соблюдение поточности технологического процесса, санитарных норм, качество и безопасность готовой продукции, а также условия труда работающих.

В предприятии не размещаются помещения под жилье, не осуществляются работы и услуги, не связанные с деятельностью предприятия общественного питания, не содержатся животные и птицы. В производственных и складских помещениях не должны находиться посторонние лица.

3. Рекомендации по режиму питания учащихся в образовательных учреждениях

При организации питания учащихся должен соблюдаться оптимальный режим питания. Рациональное питание предусматривает выполнение режима питания. Оптимальным является 5-кратный прием пищи с интервалами в 3,5 - 4 часа. Суточная калорийность распределяется: завтрак - 25% калорий, обед -

35%, полдник - 10%, ужин -25%, второй ужин (перед сном) - 5% в виде кисломолочного напитка с хлебом, печеньем.

Завтрак для учащихся, обучающихся в 1-ю смену, лучше организовывать во время второй или (и) третьей перемены (после второго и третьего урока).

Продолжительность перемен, предназначенных для приема пищи, должна составлять не менее 20 минут, а при организации приема пищи учащимися в две очереди - не менее 30 минут.

При организации питания во время двух перемен - во время второй перемены организуется питание учащихся 1-4 классов, во время третьей перемены учащихся 5-11 классов.

Обед для учащихся 1-4 классов лучше организовать в период с 13 до 14 часов, а для учащихся 5-11 классов - с 14 до 15 часов (после окончания обязательных занятий).

Для учащихся, обучающихся во 2-ю смену, организуется полдник после второго (для учеников 1-4 классов) или третьего (для учеников 5-11 классов) урока.

При необходимости, по желанию родителей и учащихся питание может быть организовано в зависимости от организации питания детей дома. Учащиеся, не получающие утром завтрак дома, должны получать завтрак в школе после 2-го урока, остальные - после 3-го урока.

Администрация пищеблока и школы должны составить график посещения столовой учащимися каждого класса с учетом режима учебных занятий.

Специально выделенные лица из числа педагогов или персонала столовой должны осуществлять контроль за соблюдением графика и порядком в столовой во время приема пищи

4. Рекомендации по организации питания учащихся в образовательных учреждениях

При формировании рациона питания детей и подростков и приготовлении пищи соблюдаются основные принципы организации рационального, сбалансированного, щадящего питания, предусматривающего:

- соответствие энергетической ценности (калорийности) рациона возрастными физиологическими потребностями детей и подростков;
- обеспечение в рационе определенного соотношения (сбалансированности) основных пищевых веществ в граммах;
- восполнение дефицита витаминов и других микроэлементов в питании школьников за счет корректировки рецептур и использования обогащенных продуктов;
- максимальное разнообразие рациона (разнообразие достигается путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки);
- технологическая обработка продуктов, обеспечивающая вкусовые качества кулинарной продукции и сохранность пищевой ценности;
- соблюдение оптимального режима питания и правильного распределения суточного рациона по отдельным приемам пищи в течение дня.

Оптимальное соотношение пищевых веществ (белков, жиров, углеводов) для максимального их усвоения является равным 1:1:4. При этом белки должны составлять около 14% , жиры - 31 % и углеводы - 55% общей калорийности рациона.

Необходимо выдержать содержание незаменимых компонентов: белков животного происхождения, содержащего незаменимые аминокислоты - 60% и

растительных жиров, богатых полинасыщенными кислотами - 20% от их суточной нормы.

В учреждении следует иметь примерное 2- недельное меню, разработанное на основе физиологических потребностей в пищевых веществах и утвержденных норм, и иметь санитарно-эпидемиологическое заключение на соответствие санитарным правилам и нормам.

Некоторые продукты, такие как хлеб, молоко, мясо, сливочное и растительное масло, сахар, овощи следует включать в меню ежедневно. Рыбу, яйцо, сыр, творог, сметану можно давать 2-3 раза в неделю. Следует избегать повторения одних и тех же блюд в течение дня и на протяжении нескольких дней.

При отсутствии каких-либо продуктов следует подбирать им замену, равноценную по содержанию основных пищевых веществ, по таблице замены продуктов.

Нормы питания должны соответствовать нормам, установленным постановлением Правительства Российской Федерации. Для истощенных, ослабленных детей, а также для подростков, значительно превышающих нормы физического развития, по заключению врача может быть обеспечено дополнительное питание.

Для нормального физического и умственного развития детей и подростков необходимо полноценное сбалансированное питание, обеспечивающее пластические процессы энергетические затраты организма с учетом его возраста. Энергетическая ценность суточного рациона питания детей и подростков должна быть на 10% выше их энергетических затрат, так как часть питательных веществ необходима для обеспечения процессов роста и развития организма. Суточные физиологические нормы питания детей разных возрастов показаны в таблице:

Таблица 1

Суточная потребность детей и подростков в основных пищевых веществах и энергии

Возраст	Энерги я, ккал.	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г
		Всег о	В т.ч. животно.	Всег	В т.ч. Растительн	
6 лет	2000	69	45	67	10	285
7-10 лет	2350	77	46	80	16	335
11-13 лет	2500	82	49	84	18	355
14 - 17 лет	Юноши	3000	98	59	100	425
	девушки	2600	90	54	90	360

Таблица 2

Рекомендуемые величины потребления витаминов для детей и подростков

Возраст	Витамины									
	B1, мг	B2, мг	B6, мг	B12, мг	Фолац ин, г	Ниацин, мг	Аскорбиковая кислота, мг	A, мг	E, мг	D, мкг
6 лет	1,0	1,2	1,3	1,5	200	13	60	50	10	2,5
7-10 лет	1,2	1,4	1,6	2,0	200	15	60	70	10	2,5
11-13 лет	1,3	1,5	1,6	3,0	200	17	70	80	10	2,5
14-17 лет (юнош)	1,5	1,8	2,0	3	200	20	70	100	15	2,5

и)										
14-17 лет (девушки)	1,3	1,5	1,6	3	200	17	70	80	12	2,5

Таблица 3

Рекомендуемые величины потребления минеральных веществ в день, мг/день

Возраст учащихся	Кальций	Фосфор	Магний	Железо**	Йод
6 лет	1000	1500	250	12	0,08
7-10 лет	1100	1650	250	12	0,1
11-17 лет	Юноши	1200	1800	300	15
	Девушки	1200	1800	300	18

* * с учетом усвоения 10% введенного железа

Во всех образовательных учреждениях, с пребыванием детей и подростков в них более 3-4 часов, организовывается горячее питание, а так же реализация (свободная продажа) готовых блюд и буфетной продукции (продуктов, готовых к употреблению, промышленного производства и кулинарных изделий для промежуточного питания учащихся) в достаточном ассортименте за наличный и безналичный расчет.

По желанию родителей учащимся предоставляется двухразовое горячее питание. Двухразовое питание предполагает организацию завтрака и обеда, а при организации учебного процесса во вторую смену — обеда и полдника. Длительность промежутков между отдельными приемами пищи не должна превышать 3,5-4 часов.

Посещение детьми групп продленного дня возможно только при обеспечении их двухразовым питанием.

При организации льготного питания учащихся за счет бюджетных средств (или иных источников финансирования) предпочтительной является такая организация питания, при которой все учащиеся получают горячие завтраки (во вторую смену - полдники). При этом полноценными горячими завтраками в первую очередь должны обеспечиваться учащиеся начальных классов и дети из малообеспеченных и социально незащищенных семей.

Одновременно с продажей комплексных рационов можно предусматривать дополнительные формы организации обслуживания: отпуск блюд по свободному выбору, работу баров, буфетов, фуршетных, чайных, витаминных столов с дополнительным ассортиментом выпеченных изделий, молочной продукции, овощных салатов, соков, горячих и холодных напитков и пр. Работа дополнительных форм обслуживания рекомендуется так же в послеобеденные часы и в период внеклассной работы.

5. Дополнительные формы организации обслуживания детей и подростков. Рекомендуемый ассортимент пищевых продуктов для свободной продажи.

Формирование ассортимента пищевых продуктов для дополнительного питания детей и подростков, в столовых (буфетах) образовательных учреждений, осуществляется путем составления ассортиментных перечней пищевых продуктов для свободной продажи («буфетной продукции»).

Формируется обязательный и дополнительный ассортименты. Обязательный ассортимент является ассортиментным минимумом, продукты, входящие в него

должны быть в наличии (в продаже) каждый день. Дополнительный ассортимент является ассортиментным максимумом и определяет возможность реализации тех или иных продуктов, при их наличии, с учетом имеющегося торгового оборудования и возможности использования данного вида продуктов в питании детей и подростков в организационных коллективах. В состав дополнительного ассортимента пищевых продуктов для свободной продажи можно включать консервированные фрукты, овощи, фруктовые и овощные пюре в порционной упаковке (до 200 г), а также варенье, джем, повидло, конфитюр, мед в порционной упаковке (до 30 г) в ассортименте.

В ассортимент продуктов включаются преимущественно готовые к употреблению пищевые продукты промышленного производства в индивидуальной упаковке, а при наличии соответствующего торгового оборудования (мармитов, охлаждаемых прилавков) включаются блюда и кулинарные изделия собственного производства. Для кулинарных изделий и готовых блюд, реализуемых в образовательных учреждениях в свободной продаже (с буфетов, барных стоеч и т.п.) целесообразно использование одноразовой индивидуальной потребительской упаковки (из полимерных материалов, фольги, ламинированной бумаги и т.п.).

В ассортимент продуктов для свободной продажи следует включать свежие мытые фрукты (яблоки, груши, мандарины, апельсины, бананы, киви и др.) и овощи (помидоры, огурцы), в ассортименте, не менее 2-х наименований. Обязательно должны присутствовать различные соки (плодовые и овощные) и напитки - в первую очередь витаминизированные - как промышленные, готовые к употреблению, в индивидуальной потребительской упаковке (емкостью 0,2-0,5л), так и сухие инстантные (быстро растворимые) напитки, н-р, «Золотой

шар», которые готовятся непосредственно перед реализацией или заранее, но не ранее, чем за 2-3 часа до реализации. Реализация газированных напитков не допускается.

Соки, нектары соковые напитки (кроме витаминизированных) лучше использовать натуральные, без добавления сахара, с 50-100% содержанием соковых веществ.

В продаже обязательно должен быть горячий напиток - горячее молоко, чай, чай с молоком, кофейный напиток с молоком или какао с молоком.

В продаже всегда должны быть молочные продукты в индивидуальной потребительской упаковке, объем которой рассчитан на одну порцию, в том числе молоко стерилизованное, кисломолочные продукты (напитки), такие, как кефир, ряженка, простокваша, и др., а также различные йогурты в ассортименте не менее 1-2 наименований. Реализуются изделия творожные промышленного производства в герметичной порционной упаковке из полимерных материалов емкостью до 100 г, можно продавать в буфетах образовательных учреждениях сыры твердые и плавленые в порционной упаковке емкостью до 50г. Все молочные, кисломолочные продукты, сыры реализуются с обязательным использованием охлаждаемого прилавка.

Для организации дополнительного питания детей и подростков в продаже обязательно должны быть хлебобулочные изделия не менее 1-2-х наименований. Реализуются булочные изделия (в т.ч. сдобные), обогащенные витаминами, (витаминно-минеральными смесями).

Рекомендуется использовать в питании детей и подростков **булочные изделия с отрубями и из цельного зерна.**

Для продажи в столовых и буфетах образовательных учреждений, в составе дополнительного ассортимента пищевых продуктов для свободной продажи, можно рекомендовать сухие завтраки крупяные, обогащенные витаминами и минеральными веществами (массой до 50 г. в упаковке, кроме чипсов, обжаренных в масле), ограниченно можно включать воздушную кукурузу, **сухарики простые** без вкусоароматических добавок, кроме натуральных (**укроп, чеснок**, и т.д.).

В столовых и буфетах в образовательных учреждениях в ограниченном ассортименте могут реализовываться мучные кондитерские изделия (пряники, коврижки, кексы, рулеты, вафли и др. изделия, кроме кремовых) промышленного производства в индивидуальной порционной (массой до ЮОг) упаковке, а также мучные кондитерские изделия собственного производства массой до 100 г (кроме изделий с кремом).

Из готовых блюд и кулинарных изделий собственного приготовления рекомендуется для продажи в буфетах **салаты и винегреты** собственного приготовления (объемом порции от 30 до 200 г). Салаты заправляются непосредственно при реализации. Из горячих блюд рекомендуются **сосиски, запеченные в тесте; сосиски отварные с гарниром; пицца школьная (50-1 ООг).** Сосиски можно готовить непосредственно перед реализацией с использованием печей СВЧ. Можно подавать также **горячие бутерброды (с сыром, колбасой вареной или полукопченой и т.д.).** Горячие бутерброды готовятся непосредственно перед реализацией с использованием конвекционного нагрева или СВЧ-печей. Срок реализации

указанных изделий 3 часа с момента приготовления с обязательным использованием охлаждаемых прилавков.

6. Основные принципы формирования рациона питания и составления меню для учащихся образовательных учреждений

Важным элементом рационального питания является распределение объема дневной потребности в пище между отдельными ее приемами.

Школьный завтрак (для учащихся второй смены - полдник) должен составлять не менее 20-25 %, а обед не менее 35% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии. Рацион двухразового питания в образовательном учреждении должен обеспечивать **не менее 55% суточной потребности** детей школьного возраста в пищевых веществах и энергии.

Ежедневно, накануне дня приготовления пищи заведующим производством составляется план-меню (форма № ОП-2, утвержденная постановлением Госкомстата Российской Федерации от 25.12.1998 г. № 132) на каждый день. В плане-меню указываются наименование блюда, краткая характеристика, номер раскладки по Сборнику рецептур, выход порции. В зависимости от возраста детей следует придерживаться массы (объема) порции, указанной в таблице № 4.

Примерный объем порций для детей школьного возраста

Таблица 4

Блюда	Масса порции	
	7-10 лет	11-17 лет
Холодные закуски (салаты, винегреты)	50-75 г	50-100 г
Каши, овощные блюда	150 г	200 г
Первые блюда	200 г	250 г
Порционные мясные, рыбные блюда	50-130 г	75-150 г
Гарниры	100 г	100-150 г
Напитки	180г	200 г
Хлеб	30 г (пшеничный), 20 г (ржаной)	

Примерное меню составляется в двух вариантах на период не менее 2 недель (примерное 12-дневное меню), с учетом **сезонного наличия свежих фруктов, овощей и зелени**. Разные варианты примерного меню предусматриваются в зависимости от вида пищеблоков (буфеты раздаточные или столовые доготовочные) и с учетом имеющегося технологического и холодильного оборудования.

Учитывая трудности, возникающие при организации рационального питания учащихся: высокие цены на продовольственные товары, размеры выделяемых из бюджетов различных компенсаций уровней, в зависимости от конкретных условий, допускается реализация рационов завтраков, обедов с неполным

набором блюд, уменьшенными порциями, при условии обеспечения калорийности.

Ассортимент основных продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и подростков организованных коллективов

Мясо и мясопродукты:

- говядина I и II категорий;
- телятина;
- мясо птицы (курица, индейка);
- мясо кролика;
- сосиски и сардельки (говяжьи), не чаще чем 1-2 раза в неделю;
- колбасы вареные (докторская, отдельная и др.), не чаще 1-2 раз в неделю, постепенной обработки;
- субпродукты (печень говяжья, язык).

Рыба и рыбопродукты: треска, хек, минтай, ледяная рыба, судак, сельдь (соленая).

Яйца куриные - в виде омлетов или в вареном виде.

Молоко и молочные продукты:

- молоко (2,5%, 3,2%, 3,5% жирности) пастеризованное, стерилизованное, сухое;
- сгущенное молоко (цельное и с сахаром), сгущенновареное молоко;
- творог (9% и 18% жирности; 0,5% жирности - при отсутствии творога более высокой жирности) после термической обработки;
- сыр неострых сортов (твёрдый, мягкий, плавленый, колбасный без специй);
- сметана (10%, 15%, 30% жирности) после термической обработки;
- кефир;

- йогурты (предпочтительнее не подвергшиеся термической обработке - "живые", молочные и сливочные);
- ряженка, варенец, бифидок и др. кисломолочные продукты промышленного выпуска;
- сливки (10%, 20% и 30% жирности). Пищевые жиры:
- сливочное масло (в том числе крестьянское);
- растительное масло (подсолнечное, кукурузное, соевое - только рафинированное; рапсовое, оливковое) в салаты, винегреты, сельдь, вторые блюда; ограничено для обжаривания в смеси с маргарином.

Кондитерские изделия:

- конфеты (предпочтительнее зефир, пастила, мармелад), карамель, шоколадные - не чаще одного раза в неделю;
- галеты, печенья, крекеры, вафли, кексы (предпочтительнее с минимальным количеством пищевых ароматизаторов);
 - пирожные, торты (песочные и бисквитные, без крема);
 - джемы, варенье, повидло, мед - промышленного выпуска.

Овощи:

- картофель, капуста белокочанная, капуста цветная, морковь, свекла, огурцы, томаты, кабачки, патиссоны, лук, чеснок (для детей дошкольного возраста - с учетом индивидуальной переносимости), петрушка, укроп, сельдерей, томатная паста, томат-пюре.

Фрукты:

- яблоки, груши, бананы, ягоды (за исключением клубники); цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны) с учетом индивидуальной переносимости;
- сухофрукты.

Бобовые: горох, фасоль, соя.

Соки и напитки:

- натуральные отечественные и импортные соки и нектары промышленного выпуска (осветленные и с мякотью), предпочтительно в мелкоштучной упаковке;

- напитки промышленного выпуска на основе натуральных фруктов;

витаминизированные напитки промышленного выпуска без консервантов и искусственных пищевых добавок;

- кофе (суррогатный), какао, чай.

Консервы:

- говядина тушеная (в виде исключения (при отсутствии мяса) для приготовления первых блюд);

- лосось, сайра (для приготовления супов);

- компоты, фрукты дольками, баклажанная и кабачковая икра;

- зеленый горошек;

- томаты и огурцы стерилизованные.

Хлеб, крупы, макаронные изделия - все виды без ограничения.

Дополнительно при наличии финансовых возможностей в питании детей могут использоваться:

- икра осетровая и лососевая зернистая (не чаще 1 раза в 2 недели);

- рыба соленая красная(предпочтительнее горбуша, кета) - не чаще 1 раза в 2 недели;

- тропические фрукты (манго, киви, гуава и др.) - с учетом индивидуальной переносимости.

В питании детей и подростков в ГОУ не допускается использовать продукты, способствующие **ухудшению** здоровья детей и подростков, а также обострению хронических заболеваний.

В составе пищевых продуктов, из которых формируются рационы питания детей и подростков, ограничивается использование пищевых добавок. Исключается использование химических консервантов (бензойная кислота и ее соли, сорбиновая кислота и ее соли, борная

кислота, перекись водорода, сернистая кислота и ее соли, метабисульфит натрия, сернистый ангидрид и др.).

В качестве красителей в составе пищевых продуктов в питании детей и подростков могут использоваться только фруктовые и овощные соки, шоре или порошки, какао, окрашенные витаминные препараты (в том числе каротиноиды, рибофлавин и др.) и витаминные (витаминно-минеральные) премиксы (в количествах, не допускающих превышения установленных физиологических норм потребления витаминов), а также натуральные красители, полученные из овощей, плодов, ягод (свеклы, винограда, паприки и других видов растительного сырья).

В качестве пряностей в составе пищевых продуктов могут использоваться свежая и сушеная зелень, белые коренья (петрушка, сельдерей, пастернак), лавровый лист, укроп, корица: в небольших количествах - душистый перец, мускатный орех или кардамон. При производстве кулинарной продукции для детей и подростков не используются ароматизаторы (за исключением ванилина), усилители вкуса (**глутамат натрия** и др.). В качестве разрыхлителей следует использовать только пищевую соду (гидрокарбонат натрия).

Не допускается использование кулинарного жира, свиного и бараньего сала, маргарина. Маргарин допускается только при производстве мучных кулинарных изделий. **Жиры растительного происхождения должны составлять в рационе не менее 30% от общего количества жиров.** Наряду с подсолнечным маслом в питании детей можно использовать **другие растительные масла, в т.ч. кукурузное, рапсовое, оливковое, соевое.** Не рекомендуется использовать в питании детей безалкогольные газированные напитки, жевательную резинку и др.

Ограничиваются использование в питании детей и подростков жирных видов мяса (птицы). В питании детей и подростков рекомендуется использовать менее жирное мясо: говядину II категории, мясную свинину, мясо птицы II категории и т.п. Из субпродуктов допускается использовать только сердце, язык, печень.

Маргарины (сливочные с минимальным содержанием транс-изомеров жирных кислот) могут использоваться в питании детей и подростков лишь ограниченно, в основном в составе булочных и мучных кондитерских изделий.

В питании детей и подростков не должны использоваться майонезы (острые соусы на основе жировой эмульсии). Вместо майонезов при приготовлении салатов и холодных закусок используют растительное масло, а также стерилизованные и пастеризованные (термизированные) соусы на молочной (кисломолочной) или сырной основе.

В исключительных случаях допускается вместо молочных продуктов использовать молочные консервы (высшего сорта). Так, сгущенное молоко можно использовать в качестве соуса с творожными и мучными блюдами (не чаще одного раза в 3-4 недели).

Сухое молоко может использоваться при производстве хлебобулочных изделий, мучных кондитерских и некоторых кулинарных изделий. Нецелесообразно использовать сухое или сгущенное молоко при приготовлении горячих напитков с молоком (какао, чай, кофейный напиток).

Для приготовления блюд и кулинарных изделий, предназначенных для использования в питании детей и подростков, следует использовать **яйцо с качеством не ниже диетического**.

С целью профилактики пищевых отравлений в питании детей в образовательных учреждениях не используется:

- фляжное, бочковое, не пастеризованное молоко без тепловой обработки (кипячения);
- творог и сметана в натуральном виде без тепловой обработки (творог используют в виде **запеканок, сырников, ватрушек**, сметану используют в виде соусов и в первые блюда за 5-10 минут до готовности);
- молоко и простокваша «самоквас» в натуральном виде, а также для приготовления творога;
- зеленый горошек без термической обработки;
- макароны с мясным фаршем (по-флотски), блинчики с мясом, студни, окрошки,
- паштеты, форшмак из сельди, заливные блюда (мясные и рыбные);
- напитки, морсы без термической обработки, квас;
- грибы;
- макароны с рубленым яйцом, яичница-глазунья;
- пирожные и торты кремовые;
- жаренные во фритюре пирожки, пончики, картофель, а также расстегаи, кулебяки, чебуреки, пельмени и другие мучные кулинарные изделия, при приготовлении которых используется в качестве начинки сырой фарш;
- сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы;
- неизвестного состава порошки в качестве разрыхлителей теста;
- кофе натуральный.

Рекомендуется в состав готовых блюд включать **зеленый лук, петрушку, укроп**.

Допускается использовать **белые коренья** (**петрушка, сельдерей, пастернак**), лавровый лист.

Для приготовления блюд и кулинарных изделий должна использоваться только йодированная поваренная соль, имеющая гигиенический сертификат. В Российской Федерации установлен норматив содержания йода в соли на уровне 40 ± 15 мг на 1 кг соли. При среднем потреблении 7-10 г соли в день и потерях около 50% йода этот уровень йодирования соли обеспечивает поступление в организм человека около 150 мкг йода в сутки.

Соль необходимо хранить в сухом помещении, укрытой от прямого солнечного света. При термической обработке происходит потеря части йода. В этой связи рекомендуется подсаливать пищу в конце термической обработки.

Срок годности йодированной соли должен соответствовать ГОСТ Р 51574-2000 «Соль поваренная пищевая. Технические условия».

При подборе холодных блюд и закусок предпочтительнее использовать **блюда из сырых овощей и фруктов**. В салатах целесообразно сочетать различные овощи и фрукты: **морковь с яблоками, морковь с курагой, тыкву с помидорами, белокочанную капусту с помидорами, морковью. Огурцы (учитывая их бедный витаминный состав) лучше сочетать с помидорами, зеленым луком, сладким перцем, капустой. Винегреты можно дополнять сельдью, нерыбными продуктами моря, мясом.**

Зимой и весной при отсутствии свежих овощей и фруктов рекомендуется использовать **свежезамороженные овощи, фрукты, плодовоовощные консервы, соки** при соблюдении сроков их реализации.

При приготовлении крупяных гарниров следует использовать разнообразные крупы, в том числе **овсяную, гречневую, ячневую, перловую, рисовую**, которые

являются важным источником пищевых веществ. В рационе должны присутствовать молочно-крупяные блюда (каши).

Крупяные и творожные запеканки и пудинги, имеющие высокую пищевую ценность, но бедные витаминами, следует предусмотреть с фруктовыми соками и киселями. Эти же добавки рекомендуются при отпуске **вязких каш из манной, овсяной, рисовой круп**. Вязкие каши хорошо сочетаются с **вареньем, сгущенным молоком, сладкими соусами**.

Наряду с крупяными гарнирами в питании должны использоваться овощные, в том числе **сложные овощные гарниры**. К мясу предпочтительнее подавать овощной гарнir, к рыбе - картофель.

Блюда из овощей урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды), не прошедшие тепловую обработку, могут включаться в рацион питания учащихся только в период до 1 марта.

В случае отсутствия какого-либо продукта для сохранения пищевой ценности блюда и рациона в целом допускается замена продуктами, равнозначными или близкими по пищевой ценности: взаимозаменяемые по белковому составу являются мясо, творог, яйца, рыба.

Пшеничный хлеб, включаемый в меню учащихся, должен быть приготовлен с использованием витаминно-минеральных обогатителей, при наличии в меню мучных и кондитерских изделий хлеб может исключаться.

Меню по дням недели должно быть разнообразным. Разнообразие достигается путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки.

Организация горячего питания предполагает обязательное использование в каждый прием пищи горячих блюд и кулинарных изделий, в том числе первых блюд и горячих напитков.

Завтрак должен содержать горячее блюдо — творожное, яичное, мясное, крупяное (молочно-крупяное), в качестве третьего блюда желательно горячее молоко или горячий напиток (компот, напиток шиповника, витаминизированный кисель, чай, какао, кофейный напиток с молоком). В завтрак широко используются молочные каши, в том числе с овощами и фруктами, разнообразные пудинги и запеканки. Целесообразно на завтрак давать свежие фрукты и овощи. В состав школьных завтраков целесообразно включать витаминизированные напитки и соки, рекомендуется в качестве напитка использовать быстрорастворимый, приготовленный непосредственно в столовой образовательного учреждения, например, напиток «Золотой шар». Сладкие блюда или сахаристые кондитерские включаются в рацион завтраков и обедов только в качестве десерта, не чаще чем 3-4 раза в неделю.

Обед состоит из закуски, первого, второго и третьего блюда (напитка). В обед обязательно включается горячее первое блюдо, второе - мясное или рыбное блюдо с гарниром (крупяным, овощным, комбинированным). На третье предусматривается напиток (соки, кисели, компоты из свежих или сухих фруктов, витаминизированные напитки промышленного производства), целесообразно в обед давать детям свежие фрукты. В обед в качестве первых блюд используются самые разнообразные заправочные супы (щи, борщи, рассольники, супы с картофелем, крупами, бобовыми, макаронными изделиями), кроме острых. Можно использовать бульоны - куриный, мясной, рыбный - готовить из них супы, заправленные овощами, крупами, клепками, фрикадельками. В питании школьников

широко используются вегетарианские, молочные супы. В качестве вторых блюд используют припущенную или отварную рыбу, тушеное или отварное мясо, тушеные овощи с мясом, запеканки. Широко используются рыбные, мясные, мясо-овощные, мясо-крупяные рубленые кулинарные изделия, на гарниры предусматривают картофель, различные овощи, крупы и макаронные изделия.

Организация питания учащихся с использованием, только готовых продуктов промышленного производства (продуктами сухого пайка, без использования горячих блюд и кулинарных изделий) возможна только в исключительных случаях (при: возникновении **аварийных ситуаций** на пищеблоке, по эпидемиологическим показаниям), в течение непродолжительного времени (не более 1 -2 недель). В этом случае рекомендуются молочно-фруктовые холодные завтраки: кисломолочные напитки и молоко, соки и витаминизированные напитки в индивидуальной упаковке, сыр, хлебобулочные изделия, фрукты.

При организации экскурсии, походов, выездных занятий и т.п. в состав наборов продуктов сухого пайка следует включать термизированные молочные продукты на основе йогуртов, стерилизованные молоко, сливки, молочные напитки, хлебобулочные изделия, фрукты, соки в индивидуальной упаковке, В наборы сухого пайка для питания детей во время длительных экскурсий допускается ограниченно включать мучные кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье) в индивидуальной упаковке. В походах в питании детей и подростков используют макаронные изделия, пищевые концентраты (готовые супы, каши, сухое молоко), консервированные продукты: тушеную говядину, свинину, сгущенное молоко, сливки и т.д. При организации питания в походах не используют скоропортящиеся продукты, в том числе в вакуумной упаковке.

В различных приемах пищи в один день не допускается повторения одних и тех же блюд. Не допускается повторение в рационах одних и тех же блюд или кулинарных изделий в смежные дни. В смежные дни следует избегать использования блюд, приготавливаемых из одного и того же сырья (каши и гарниры из одного и того же вида круп, макаронные изделия в разных блюдах). При наличии первых блюд, содержащих крупу и картофель, гарнir ко второму блюду не должен приготавляться из этих продуктов. В ассортимент первых блюд можно включать практически все супы, кроме острых, н-р, солянок, харчо.

В рационе должны ежедневно присутствовать мясо или рыба, молоко и молочные продукты, сливочное и растительное масло, хлеб, хлебобулочные изделия, овощи. В течение недели в рацион включаются крупы, макаронные изделия, сыр, яйца, творог, кондитерские изделия. В меню должны включаться свежие фрукты, ягоды, картофель, натуральные соки и витаминизированные напитки (н-р, «Золотой шар»).

При составлении меню следует руководствоваться рекомендуемым примерным набором продуктов для организации питания детей школьного возраста. Ассортимент и количество продуктов, используемых в питании детей и подростков, в среднем за неделю должны примерно соответствовать рекомендуемым набором продуктов, приведенных в таблице № 5.

Таблица 5

**Рекомендуемые нормы потребления продуктов питания
для столовых при общеобразовательных учреждениях
(извлечение из письма Минторга РФ от 12.07.90 г № 061)**

Наименование сырья продуктов	Сырье и продукты в день на одного питающегося			
	Завтрак		Обед	
	Возрастная группа		Возрастная группа	
	6-10 лет	11-17 лет	6-10 лет	11-17 лет
Мясо и птица	9,9	39,6	80,3	89,9
Колбасные изделия и копчености	8,5	12,8	-	-
Рыба и рыбопродукты	11,0	26,5	-	8,0
Масло животное	4,7	8,2	3,4	3,5
Масло растительное	2,2	3,0	3,1	3,4
Прочие пищевые жиры	0,6	2,4	3,3	6,5
Молоко и молочная продукция	159,0	107,1	69,6	78,0
Сыр	0,8	1,0	-	-
Консервы овощные	33,9	13,2		24,6
Консервы фруктово-ягодные	-	25,0	8,3	8,3
Яйца (шт.)	0,2	0,1	0,02	0,1
Сахар	3,8	11,6	13,6	15,4
Варенье, джем, повидло, мед	5,2	2,9	-	0,6
Мука	21,9	14,0	5,1	6,2
Хлеб и хлебобулочные изделия	34,1	48,4	50,0	52,6

Крупы и бобовые	11,2	12,6	18,4	23,5
Макаронные изделия	-	5,3	2,7	3,1
Картофель	23,6	28,3	63,7	80,9
Овощи	18,9	97,4	102,2	127,7
Плоды, фрукты, ягоды	10,0	-	9,8	10,7
Чай	0,03	0,03		

7. Рекомендации к правилам транспортировки, приемке, хранению сырья и готовой продукции

Транспортирование сырья, пищевых продуктов осуществляется специальным, чистым транспортом, на который выдается санитарный паспорт. Для перевозки продуктов и готовых блюд выделяется транспорт с жестким закрытым кузовом, имеющий специальные стеллажи, гигиеническое покрытие, легко моющееся.

Транспорт, кузов которого покрыт тентом, можно использовать для перевозки только продуктов (в закрытых контейнерах) не относящихся к скоропортящимся и особоскоропортящимся.

Тара, используемая для транспортировки продуктов, должна легко очищаться, иметь маркировку и использоваться строго по назначению. Не должно использоваться для перевозки продуктов и готовых блюд кухонное производственное оборудование (ведра, кастрюли, бачки и т.п.).

Для транспортировки мясных и рыбных полуфабрикатов используются лотки, выстланые пергаментной бумагой, целлофаном или пленкой из полимерных материалов, разрешенных органами Госсанэпиднадзора. Лотки в свою очередь, устанавливаются в контейнеры. Овощные полуфабрикаты следует перевозить в алюминиевых контейнерах с плотно закрывающейся крышкой. Сульфитированный картофель перевозят цельными клубнями в полиэтиленовых мешках.

Транспортирование скоропортящихся и особоскоропортящихся продуктов или полуфабрикатов (доставка со складской базы, с базового предприятия или с комбината школьного питания в готовочное предприятие образовательного учреждения) в теплое время года - в период с 1 апреля по 1 октября - производится специальным охлаждаемым транспортом, в период с 1 октября по 1 апреля - охлаждаемым и изотермическим транспортом. Температура внутри транспорта должна поддерживаться не выше +6°C для перевозки охлажденных продуктов и не выше -5...-10°C для перевозки замороженных продуктов. Время в пути при транспортировке особоскоропортящейся продукции не должно превышать 1 часа.

Продовольственное сырье и готовая продукция при транспортировке не должны контактировать друг с другом.

Завоз всех видов продуктов, полуфабрикатов, кулинарных, мучных кондитерских, хлебобулочных изделий в столовые и на пищеблоки образовательных учреждений должен осуществляться в централизованном порядке, ежедневно с учетом сроков и условий хранения, которые обеспечиваются на данном пищеблоке.

Сыпучие и бакалейные товары могут доставляться в столовые (пищеблоки) общеобразовательных учреждений один раз в 7-14 дней при условии наличия специальных помещений для хранения этих видов продукции.

В столовые (пищеблоки) не имеющие заготовочных (сыревых) цехов или производственных участков, должны поставляться только полуфабрикаты высокой степени готовности, не допускается поставка мяса и мясных полуфабрикатов, требующих первичной обработки (разруб, дефростация, зачистка, разделка, обвалка, жиловка, приготовление фарша и порционных полуфабрикатов). Овощи, в столовые-доготовочные (пищеблоки), должны поставляться очищенными.

Для предотвращения возникновения и распространения инфекционных заболеваний и массовых инфекционных заболеваний (отравлений) в организации общественного питания не допускается принимать:

- продовольственное сырье и пищевые продукты без документов, подтверждающих их качество и безопасность;
- мясо и субпродукты всех видов сельскохозяйственных животных без клейма и ветеринарного свидетельства;
- рыбу, сельскохозяйственную птицу без ветеринарного свидетельства;
- непотрошеную птицу;
- яйца с загрязненной скорлупой, с насечкой, "тек", "бой", а также яйца из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам;
- утиные и гусиные яйца;

- консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные "хлопуши" банки с ржавчиной, деформированные, без этикеток;
- крупу, муку, фрукты и другие продукты, зараженные амбарными вредителями; овощи и фрукты с наличием плесени и признаками гнили;
- пищевые продукты с истекшими сроками годности и признаками недоброкачественности;
- продукцию домашнего изготовления (консервированные мясные, молочные, рыбные и другие продукты, готовые к употреблению);
- сыропеченные мясные гастрономические изделия и колбасы;
- жареные в жире (масле) продукты, изделия (пирожки, пончики, чипсы, картофель и т.п.):
- кулинарные жиры; уксус, горчицу, хрен, перец острый (красный, черный) и другие острые приправы;
- острые соусы (типа кетчупа), закусочные консервы и маринованные овощи и фрукты: (консервированные с добавлением уксуса, сыры острых сортов, костные и грибные бульоны, в т.ч. пищевые концентраты на их основе, пищевые концентраты на основе искусственных ароматизаторов);
- майонез;
- кофе натуральный, а также продукты, содержащие кофеин; другие стимуляторы, алкоголь;
- газированные напитки;
- мороженое;
- биологически активные добавки к пище (БАД): с тонизирующим действием (содержащие элеутерококк, женьшень, родиолу розовую или другие аналогичные компоненты), влияющие на рост тканей организма, а также продукты, вырабатываемые с использованием перечисленных добавок;

- продукты, содержащие гормоны, гормоноподобные вещества и антибиотики.

С учетом повышенной эпидемиологической опасности детей и подростков в ГОУ не допускается использовать:

- кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты);
- блинчики с мясом, заливные блюда (мясные и рыбные),
- рыбные и мясные салаты, студни, паштеты собственного приготовления. форшмак из сельди;изделия из мясной обрези, свиных баков, диафрагмы, крови, рулетов из мякоти голов;
- зеленый горошек консервированный без тепловой обработки (кипячения);
- фляжное (бочковое) молоко без тепловой обработки (кипячения);
- молоко-"самоквас", простокваша и другие кисломолочные продукты собственного (непромышленного) приготовления, в том числе для приготовления творога;
- творог из непастеризованного молока;
- творог собственного (непромышленного) приготовления;
- творог или сметану в натуральном виде, без тепловой обработки, за исключением готовых к употреблению кисломолочных продуктов (творожков, йогуртов и т.п.) промышленного производства в индивидуальной промышленной упаковке, рассчитанной на одну порцию продукта;
- холодные напитки, морсы собственного приготовления (без тепловой обработки).
- квас;
- окрошки (холодные супы):
- макароны по-флотски (с мясным фаршем), макароны с рубленым яйцом; яйца и мясо водоплавающих птиц; яичницу-глазунью; грибы и продукты (кулинарные изделия), из них приготовленные.

При поступлении всех видов продуктов, на предприятия организующие питание учащихся образовательных

учреждений (кроме буфетов-раздаточных) ведется прием продуктов по качеству. По факту поступления, в специальном журнале своевременно делается запись. Предлагаемая форма журнала учета поступления продуктов приведена в таблице № 6.

Таблица 6

Журнал учета входного контроля сырья, полуфабрикатов по качеству

Наименование продукта	Количество	Дата, час поступления	Отметка о доброкачес твенности	Предельный срок реализации	Примечание фактической реализации	Подпись	ответственного лица
12	3	4	5	6	7	8	

Следует строго следить за качеством поступающих пищевых продуктов, особенно овощей и фруктов, реализуемых без термической обработки.

Ответственность за обеспечение работы по контролю за качеством поступающей продукции и наличия всех сопроводительных документов несет лицо ответственное за приемку сырья по качеству (в соответствии приказа по предприятию) и руководитель предприятия. Пищевые

продукты на пищеблоки образовательных учреждений, могут приниматься только при наличии на упаковке изделия соответствующей маркировки, в соответствии с национальным стандартом Российской Федерации ГОСТ Р 51074-2003 «Продукты пищевые. Информация для потребителей. Общие требования». На каждой единице упаковки должно быть указано название продукта, наименование и адрес предприятия-изготовителя, масса нетто, состав, информация о пищевой и энергетической ценности, срок годности, хранения или реализации продукта, условия хранения.

Все пищевые продукты при поставке на предприятия организующие питание детей и подростков должны сопровождаться документом предприятия-изготовителя, подтверждающим качество и безопасность продукции, с указанием даты выработки продукции, сроков и условий хранения.

Качество и безопасность продукции, подлежащей обязательной сертификации, должны подтверждаться сертификатами соответствия. На животноводческое сырье предоставляются ветеринарные свидетельства.

Копии сопроводительных документов (заверенные печатью организации выдавшей документ, либо печатью организации-держателя подлинника документа) должны сопровождать каждую партию поступающей продукции и храниться до окончания ее реализации на базовом предприятии или столовой (пищеблоке) функционирующем самостоятельно.

При отправке продуктов, полуфабрикатов и готовых блюд с базового предприятия в столовые (пищеблоки) образовательных учреждений, на которых организовано приготовление или раздача блюд, все виды продуктов сопровождаются соответствующими накладными (зaborными листами), в которых указывается наименование продукта (блюда), дата и час его изготовления, конечный срок реализации, условия хранения и транспортирования.

Хранение сырья и пищевых продуктов на базовых предприятиях и столовых-доготовочных осуществляется в соответствии с требованиями СП 2.3.6.1079-01 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья». Хранение особоскоропортящихся продуктов и полуфабрикатов должно осуществляться в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями СанПиН 2.3.2.1324-03 от 21.05.2003 г. «Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов».

Все складские помещения (кладовые и охлаждаемые камеры) и холодильные установки должны быть оборудованы термометрами. Хранение замороженных продуктов, полуфабрикатов и сырья может осуществляться только при наличии на предприятии низкотемпературного холодильного оборудования. При его отсутствии продукция должна немедленно реализовываться (использоваться).

Картофель и овощи следует хранить в сухом темном помещении в ларях или на стеллажах, свежие плоды - в затаренном виде на подтоварниках. Хранить овощи следует

не более 2-5 дней и завозить небольшими партиями, чтобы избежать порчи при длительном хранении. Очищенный сульфитированный картофель можно хранить до 48 часов при температуре +4.. .+6 °С или при комнатной температуре до 24 часов.

Ответственность за нарушение условий и сроков хранения продукции несет заведующий складом (кладовщик) или заведующий производством.

8. Рекомендации по первичной обработке продуктов, технологии приготовления блюд, качеству и безопасности вырабатываемой продукции.

Основой питания детей и подростков является организация щадящего питания, предусматривающего специальную технологическую обработку продуктов: мясо и рыба **отвариваются** или готовятся в рубленом виде, на пару; **крупы и овощи развариваются до мягкости**, допускается легкое **запекание** блюд, исключается жаренье.

Технология и рецептура блюд и кулинарных изделий, используемых в питании учащихся, должна соответствовать утвержденной нормативно-технической и технологической документации, сборникам рецептур. На каждое блюдо обязательно составляется **технологическая карта** (или технико-технологическая карта). В технологической карте указывается название блюда, выход в готовом виде, раскладка продуктов, содержание белков, жиров, углеводов и энергетическая ценность, подробно технология приготовления блюда и органолептические показатели (внешний вид, вкус, цвет, запах, консистенция). На

производстве столовой должны быть в наличии технологические карты на все блюда, которые используются в питании учащихся (имеются в меню).

Кулинарная обработка продуктов (первичная, вторичная, тепловая) должна осуществляться только в соответствующих производственных помещениях, с соблюдением правил раздельной обработки сырой продукции, подлежащей тепловой обработке, прошедшей тепловую обработку и продуктов используемых в пищу без тепловой обработки.

Не допускается для обработки сырой продукции (нечищенных овощей, мяса, рыбы) и полуфабрикатов использовать моечные ванны, предназначенные для мытья кухонной или столовой посуды, тары, ванны для промывания гарниров, раковины для мытья рук.

Крупнокусковые полуфабрикаты, блочное мясо допускается размораживать на производственных столах в мясном цехе. В воде или около плиты мясо не размораживают. Оттаявшее мясо и полуфабрикаты повторно замораживать нельзя.

Рыба размораживается на воздухе или холодной воде. Размороженная рыба хранению не подлежит и направляется на тепловую обработку.

Обработка яйца, используемого для приготовления блюд, осуществляется в отведенном месте в специальных промаркированных емкостях в следующей последовательности: теплым 1-2%-ным раствором кальцинированной соды, 0,5%-ным раствором хлорамина

или другими, разрешенными для этих целей моющими и дезинфицирующими средствами, после чего ополаскивают холодной проточной водой. Чистое яйцо выкладывают в чистую, промаркованную посуду. Хранение необработанных яиц в кассетах, коробах в производственных цехах не допускается. Яичный порошок после просеивания, разведения водой и набухания в течение 30-40 мин. сразу же подвергают кулинарной обработке. Использование столового яйца (срок годности которого больше 7 суток, не считая дня снесения) для изготовления яичницы-глазуни не допускается. При приготовлении омлета смесь яйца с другими компонентами выливают на смазанный жиром противень или порционную сковороду слоем 2,5-3,0 см и ставят в жарочный шкаф с температурой 180-200°C на 8-10 мин. Хранение яичной массы осуществляется не более 30 мин.

Первичная обработка овощей включает сортировку, мытье, очистку и нарезку. Овощи зелень после предварительной промывки тщательно перебирают и очищают, убелокочанной капусты удаляют 3-4 наружных листа. Очищенные овощи повторнопромывают в проточной воде. Овощи, поступившие на пищеблок в промытом виде, повторно промываются в проточной воде. Очищенные сырье овощи могут храниться при температуре +2...+6°C не более 12 часов. Для профилактики иерсинеоза и псевдотуберкулеза овощи урожая прошлого года, употребляемые для салатов, допускаются только до марта следующего года. Не допускается хранение очищенных овощей и зелени в воде, предназначенных к употреблению в пищу в сыром виде, без термической обработки.

Следует соблюдать правила сохранности витаминов в корнеплодах и овощах: кожуру чистить тонким слоем,

закладывать только в кипящую воду (вода должна покрывать овощи), варить под крышкой в течение времени, регламентированного для варки разных овощей.

Холодные закуски и салаты готовят только в специальных холодных цехах или по согласованию с органами Госсанэпиднадзора на отдельной производственной линии в общем доготовочном цехе школьной столовой. Для приготовления блюд из сырых овощей и фруктов нужно использовать только стандартную доброкачественную плодоовощную продукцию. Заправка салатов, винегретов и холодных закусок производится непосредственно перед реализацией в количестве, необходимом на одномоментную реализацию, хранение готовых к употреблению блюд из сырых продуктов допускается в течение не более 30 минут в холодильнике.

Для заправки холодных закусок, салатов используется только **растительное масло** или заправка на основе растительного масла. Использование сметаны или майонеза не допускается. Заправляют винегреты и салаты растительным маслом непосредственно перед их выдачей.

Соления и квашения (бочковые) могут использоваться в пищу только после тепловой обработки (для приготовления первых и вторых блюд).

Процесс приготовления пищи не должен длиться больше времени, установленного действующими технологическими нормативами (сборниками рецептур). Из способов тепловой обработки, в питании школьников, преимущественно используется **варка, припускание, запекание и тушение, СВЧ, паровой и конвекционный нагрев**. При

производстве пищевых продуктов не используется такой технологический процесс как жарка, не допускается обжаривание в жире или масле (во фритюре). Непродолжительное обжаривание используется только в качестве первого этапа тепловой обработки кулинарного продукта из мясного или рыбного фарша.

Для приготовления гарниров макаронные изделия и рис после варки не следует промывать водой.

Мясо следует варить кусками массой не более 1,5 кг, изделия из мясного и рыбного фарша, а также рыба кусками должны обжариваться на плите с двух сторон, на разогретой с жиром сковороде, а затем доводиться до готовности в жарочном шкафу. При изготовлении вторых блюд из вареного мяса, птицы, рыбы или при отпуске вареного мяса к первым блюдам продукты обязательно должны подвергаться повторному кипячению в бульоне.

Омлеты, запеканки, в рецептуры которых входит яйцо, готовят, запекая в жарочном шкафу на смазанном жиром противне. Приготовление омлета и запеканок допускается только из яйца прошедшего необходимую обработку. Не допускается использовать в питании школьников меланж.

Вареные колбасы, сардельки, сосиски используются в питании только после тепловой обработки (варка не менее 5 минут с момента закипания).

Овощи, подлежащие отвариванию в очищенном виде, чистят непосредственно перед варкой. Не допускается предварительная заготовка картофеля и других овощей с

длительным (более 3-х часов) замачиванием их в воде. Для резки и чистки овощей и фруктов используются ножи из нержавеющей стали или обычные, начищенные до блеска. Кожуру с овощей необходимо снимать тонким слоем, т.к. подкорковый слой наиболее богат витаминами. Отваренные для салатов овощи хранят в холодильнике не более 4-6 часов.

При варке первых блюд овощи и зелень отпускают в кипящую воду, поддерживают равномерное кипение до полной готовности пищи, варят пищу в посуде, заполненной до верха, с закрытой крышкой. Сырые капусту и картофель закладывают в первые блюда не ранее чем за 25-30 минут до конца варки. При варке овощных супов не доливают холодную воду. Для сохранения минеральных веществ и витаминов овощи варят в подсоленной воде (кроме свеклы).

В целях предупреждения возникновения и распространения пищевых отравлений запрещается:

- использовать остатки блюд от предыдущего приема и пищу, приготовленную накануне;
- изготовление макарон по-флотски, блинчиков с мясом, блинчиков с творогом из непастеризованного молока;
- использование сырого и пастеризованного фляжного молока, а также фляжного творога и сметаны без предварительного кипячения;
- переливание кисломолочных напитков (кефир, ряженка, простокваша, ацидофилин) из потребительской тары в емкости; их порционируют непосредственно из бутылок, пакетов в стаканы перед раздачей пищи;
- использование простокваси-самокваса в качестве напитка, приготовление из него творога. Творог и сметану в мелкой промышленной упаковке можно использовать в

натуральном виде (без повторной термической обработки) при соблюдении сроков их годности и если это не запрещено территориальными центрами Госсанэпиднадзора.

Администрация школьно-базового предприятия (комбината школьного питания), столовой образовательного учреждения несет ответственность за организацию производственного контроля за качеством и безопасностью используемого сырья и вырабатываемой продукции, соблюдением санитарных правил и требований нормативной и технологической документации при производстве, транспортировке, хранении и реализации продукции, выполнением необходимых санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий в соответствии с требованиями законодательства и действующих нормативно-правовых документов.

Лабораторный контроль за соблюдением санитарных правил, выполнением необходимых санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий при производстве, транспортировке, хранении и реализации продукции осуществляется (по договору) лабораториями, аккредитованными в установленном порядке.

Ответственность за соответствие технологии первичной обработки сырья и технологии приготовления кулинарной продукции, за качество вырабатываемой кулинарной продукции, соблюдение санитарных требований по изготовлению кулинарной продукции, за сроки реализации готовой продукции несет заведующий производством и технолог предприятием. Ответственность за соблюдение технологических и санитарных требований на своем участке работы несет каждый работник предприятия.

9. Рекомендации по реализации готовых блюд, кулинарных изделий, буфетной продукции.

Ежедневно, перед раздачей готовых блюд обязательно проводится бракераж готовой продукции. Бракеражу подвергается каждая партия готовой продукции по мере изготовления.

Бракераж проводит бракеражная комиссия, состав которой утверждается приказом руководителя предприятия или образовательного учреждения. Для единовременного проведения бракеража состав комиссии должен насчитывать не менее 2-х человек.

В состав бракеражной комиссии обязательно входит заведующий производством (технолог или шеф-повар), медицинский работник пищеблока или образовательного учреждения (или педагог ответственный за организацию питания в школе).

Проба (1-2 ложки) берется непосредственно из котла. При использовании в питании продуктов в индивидуальной упаковке для пробы берется одна единица упаковки. Оценкадается каждому блюду в отдельности по пятибалльной шкале, при этом отмечаются недостатки. О результатах бракеража делаются соответствующие записи в специальном журнале. Предлагаемая форма журнала приведена в таблице № 7.

Бракеражный журнал по оценке качества блюд и кулинарных изделий

Таблица №7

Дата, Время изготовлени я	Наименовани е продукта, блюда	Оценка вя баллах	Замечани е качеству	Ответственны й исполнитель (Ф.И.О. должность)
1	2	3	4	5
Средний балл				
Подписи членов службы контроля				

Если блюдо не доведено до готовности, бракеражная комиссия задерживает его раздачу на время необходимое для додготовки.

Транспортировка готовых горячих блюд в школьные столовые - раздаточные должна осуществляться только в изотермической таре (в плотно закрытых термосах), прочей кулинарной продукции - в емкостях с плотно закрывающейся крышкой. Реализации готовых блюд (первых, вторых, третьих) должна осуществляться не позднее 2-3 часов с момента их приготовления (с учетом времени транспортировки и времени хранения на пищеблоке). Не допускается повторное разогревание готовых блюд.

Горячие блюда (супы, соусы, напитки) при раздаче должны иметь температуру не ниже 75°C, вторые блюда и гарниры - не ниже 65°C, холодные закуски, салаты, винегреты - невыше+14°C.

Запрещается приготовление пищи в прок и использование остатков пищи от предыдущего приема, а также пищи приготовленной накануне. Не допускается смешивать пищу с остатками блюд, приготовленных в более ранние часы

того же дня или накануне, с остатками от предыдущей партии.

При формировании перечня буфетной продукции предпочтение следует отдавать пищевым продуктам с высокой пищевой ценностью, главным образом - продуктам, являющимся источником белка, витаминов, полиненасыщенных жирных кислот и других незаменимых пищевых веществ, таким, как молочные, мясные, рыбные продукты, орехи и т.п., а также пищевым продуктам повышенной пищевой и биологической ценности, в том числе обогащенным микронутриентами - таким, как хлебобулочные изделия, обогащенные витаминно-минеральными смесями; продуктам, обогащенным белком; витаминизированным напиткам и т.п.

В ассортимент продуктов, предназначенных для реализации за наличный расчет, включаются преимущественно готовые к употреблению пищевые продукты промышленного производства в индивидуальной упаковке: соки,nectары и соковые напитки, преимущественно натуральные без добавления сахара с 50-100%-м содержанием соковых веществ, молочные и кисломолочные продукты с жирностью до 3,5% и содержанием углеводов до 12% (молочные продукты (кроме стерилизованных) реализуются с обязательным использованием охлаждаемого прилавка).

Для организации питьевого режима в продаже должна иметься питьевая вода бутилированная негазированная (из группы столовых вод). Вода реализуется в бутылях из полимерного материала и стекла емкостью 0,2-0,5 л, а также продается в розлив из бутылей большей емкости в стаканы

из стекла или одноразовые стаканы из полимерных материалов.

В продаже обязательно должны быть горячие напитки - горячее молоко, чай, чай с молоком, кофейный напиток с молоком или какао с молоком и т.п.

Для свободной продажи рекомендуется использовать свежие мытые фрукты (яблоки, груши, мандарины, апельсины, бананы, киви и др.) и овощи (помидоры, огурцы) в ассортименте не менее двух наименований.

При наличии в достаточном количестве соответствующего торгового оборудования (мармитов, охлаждаемых прилавков) в ассортимент продукции, реализуемой в буфетах ГОУ, следует включать блюда, кулинарные изделия, выпечные и мучные кондитерские изделия собственного производства, избегая при этом повторов одноименных блюд и изделий в смежные дни.

Из готовых блюд и кулинарных изделий собственного приготовления рекомендуются салаты и винегреты собственного приготовления (заправляются непосредственно перед реализацией), бутерброды с полукопченой колбасой и сыром твердых сортов, в том числе горячие бутерброды (с сыром, колбасой вареной), сосиски, запеченные в тесте, сосиски отварные или колбаса детская отварная с гарниром и т.п.

В столовых и буфетах ГОУ в ограниченном ассортименте могут реализовываться мучные кондитерские изделия (пряники, коврижки, кексы, рулеты и другие изделия, кроме

кремовых) промышленного производства в индивидуальной порционной (массой до 100 г) упаковке, а также мучные кондитерские изделия собственного производства (кроме изделий с кремом) массой до 100 г. Предпочтение следует отдавать кондитерским изделиям, обогащенным микронутриентами (витаминами, минеральными веществами).

Наименее предпочтительны для реализации в столовых и буфетах ГОУ сахаристые кондитерские изделия (карамель, конфеты, шоколад и т.п.). Последние можно реализовывать в ограниченном ассортименте (не более 5-10 наименований), только в индивидуальной порционной (массой нетто до 50 г) упаковке. Предпочтение следует отдавать кондитерским изделиям, обогащенным микронутриентами (витаминами, минеральными веществами), ограниченно можно включать шоколад (на основе натуральных жиров какао).

Реализация мороженого в ГОУ исключается.

Продажа в образовательных учреждениях сырых продуктов и полуфабрикатов, а также кулинарной продукции, предназначенней только для преподавателей, должна производиться с отдельных прилавков, не использующихся для реализации продуктов учащимся.

Не следует привлекать к приготовлению, порционированию и раздаче продукции, мытью посуды и другим технологическим процессам учащихся, родителей, педагогический состав и подсобный персонал образовательных учреждений. Возможно, привлекать учащихся старших классов для уборки обеденных залов.

Школьная столовая (пищеблок) должны быть оборудованы раковинами для мытья рук, умывальниками и обеспечены в достаточном количестве мылом. При отсутствии электрополотенец учащиеся должны быть обеспечены индивидуальными полотенцами или полотенцами разового использования.

При организации питания учащихся количество столовой посуды и приборов должно быть не менее двух - трехкратного количества по числу посадочных мест и обеспечивать потребность всех учащихся без дополнительной обработки посуды или столовых приборов в течение одного приема пищи всеми питающимися учащимися и запас в размере однократной потребности в посуде. Для приема пищи используется столовая (тарелки глубокие и мелкие) и чайная (чашки, стаканы, бокалы) посуда из фарфора, фаянса, стекла или металла, а также столовые приборы - вилки, ложки столовые, ложки чайные (для приема пищи из индивидуальной упаковки малого объема). Не допускается использование столовой и чайной посуды с трещинами и отбитыми краями. Использование одноразовой посуды из полимерных материалов допускается только по согласованию с органами Госсанэпиднадзора.

10. Обогащение микронутриентами кулинарной продукции вырабатываемой в столовых образовательных учреждений

Медицинский работник образовательного учреждения проводит оценку количества витаминов в рационе питания учащихся. При недостаточном количестве в рационе

витаминов проводится дополнительная витаминация, с учетом возрастной потребности детей в витаминах, с использованием специальных витаминных продуктов или препаратов, разрешенных органами здравоохранения. Витаминация проводится на пищеблоке медицинским работником или специально назначенным для этой цели лицом (наиболее квалифицированный повар).

Обогащение продуктов питания, недостающими макро- и микроэлементами - это серьезное вмешательство в традиционно сложившую структуру питания человека. Поэтому и осуществляться оно может только с учетом четко сформулированных, научно обоснованных и проверенных практикой принципов. Некоторые из этих принципов необходимо учитывать при проведении мероприятий по обогащению кулинарных изделий и блюд на предприятиях общественного питания.

Принцип первый: при обогащении пищевых продуктов следует использовать те микронутриенты, дефицит которых реально имеет место, достаточно широко распространен и небезопасен для здоровья.

В условиях России, в том числе Новосибирской области это, прежде всего **витамины С, группы В, фолиевая кислота, каротин, а из минеральных веществ: йод, железо и кальций.**

При этом не исключает использование и более полного набора обогащающих добавок, в том числе и сочетание витаминов и минеральных веществ с одновременным введением других ценных компонентов: пищевых волокон, фосфолипидов, различных биологически активных добавок

природного происхождения, оказывающих защитное, стимулирующие или лечебное действие на те или иные физиологические системы и функции организма.

Принцип второй: необходимо учитывать возможность химического взаимодействия обогащающих добавок между собой и с компонентами обогащаемого продукта, и выбирать такие их сочетания, формы, способы и стадии внесения, которые обеспечивают их максимальную сохранность в процессе производства и хранения. Так хлеб и хлебобулочные, а также кондитерские изделия, рекомендуется обогащать витаминами группы В, кальцием и железом. В соки и напитки чаще всего добавляют витамин С и водорастворимые витамины группы В, В₁, В₂, В₆, никотиновую кислоту (РР), пантотеновую кислоту (В₃), фолиевую кислоты и биотин. Жирорастворимые витамины А, Д, Е, К и каротин чаще добавляют в продукты, содержащие жир: растительное масло, сливочное масло, маргарин, молоко, кисломолочные продукты. Их можно вводить так же в соки и напитки, используя в этих целях специальные растворимые в воде формы этих витаминов.

Принцип третий: обогащать витаминами и минеральными веществами следует, прежде всего, продукты массового потребления, доступные для всех групп населения и регулярно используемые в повседневном питании.

К таким продуктам, в первую очередь относятся мука и хлебобулочные изделия, молоко и кисломолочные продукты, соль, сахар, напитки, продукты детского питания, что не исключает возможности и целесообразности

обогащения продуктов, адресуемых к отдельным группам населения. Это относится к некоторым кондитерским изделиям, привлекательность которых для детей делают их хорошим объектом для обогащении витаминами и минеральными веществами. Сюда же можно отнести продукты лечебного и диетического питания.

С целью обеспечения детей витамином С следует проводить витаминизацию сладких блюд и напитков аскорбиновой кислотой из расчета 35% средней суточной потребности. Содержание аскорбиновой кислоты в одной порции витаминизированного блюда должно составлять:

- для школьников 6-10 лет - 20 мг,
- для подростков 11-17 лет - 25 мг.

Витамин вводится в компот после его охлаждения до температуры 12-15 град. С (перед реализацией), а в кисели при охлаждении до 30 - 35 град. С, после чего кисель тщательно перемешивают и охлаждают до температуры реализации. Витаминизацию проводит и регистрирует в журнале медицинский работник. **Витамилизированные блюда не подогреваются.**

Всем детям необходимо проводить профилактическую витаминизацию поливитаминными препаратами и включать в питание витаминно-минеральные напитки.

Принцип четвертый: обогащение пищевых продуктов витаминами и минеральными веществами не должно ухудшать потребительские свойства этих продуктов: уменьшать содержание и усвоемость других содержащихся в них пищевых веществ, существенно

изменять вкус, аромат, свежесть продуктов, сокращать срок их хранения.

Для преодоления трудностей, возникающих при соблюдении данного принципа, созданы специальные доступные для организма человека формы витаминов и минеральных элементов, обладающие большей сохранностью и не вступающие в нежелательные взаимодействия между собой и другими компонентами обогащаемого продукта в процессе производства и последующего хранения. С использованием подобных форм разработаны и производятся готовые витаминно-минеральные смеси, так называемые премиксы, для непосредственного обогащения конкретных продуктов питания.

Достоинством премиксов является удобство их внесения и дозирования, возможность осуществления контроля содержания витаминов по одному - двум компонентам премикса, а также по его закладке.

Наиболее удобно вносить премиксы в третьи блюда, гарниры, каши и молоко, но возможно обогащение витаминами и минералами и других видов продуктов.

Обогащение кулинарной продукции производится в соответствии с технологическими инструкциями (методическими рекомендациями), рецептами, имеющимися для каждого конкретного премикса, которыми определяются количество вносимого премикса и условия его внесения.

Для профилактики йод дефицитных заболеваний основным профилактическим средством является йодированная соль.

Безопасные уровни потребления микроэлементов

Группы населения	Возраст	Микроэлементы				
		медь, мг	марганец, мг	фтор, мг	хром, мг	молибден, мг
Дети	0-5 мес.	0,4 0,6	-0,3 – 0,6	0,1 0,5	-14 40	-15 – 30
	6 мес.	-0,6	-0,6 – 1,0	0,2	-20	-20 – 40
	1 год	0,7		1,0	60	
	1 – 3 года	30,7 1,0	-1,0 – 1,5	0,5 1,5	-20 80	-25 – 50
	4 – 6 лет	1,0 1,5	-1,5 – 2,0	1,0 2,5	-30 120	-30 – 75
	7 – 10 лет	1,0 2,0	-2,0 – 3,0	1,5 - 2,5 50 200	-50 – 150	
Взрослые	11 и старше	1,5 2,5	-2,0 – 5,0	1,5 2,5	-50 200	-75 – 250
		1,5	-2,0 – 5,0	1,5	-50	-75 – 250
		3,0		4,0	200	

11. Рекомендации по соблюдению правил личной гигиены сотрудниками пищеблоков.

К работе допускаются здоровые лица, прошедшие медицинский осмотр. На каждого работника должна быть заведена личная медицинская книжка, в которую вносятся результаты медицинских обследований, сведения о перенесенных инфекционных заболеваниях, о сдаче санитарного минимума.

Персонал пищеблока обязан соблюдать правила личной гигиены. Ответственность за создание условий для соблюдения работниками правил личной гигиены несет руководитель предприятия.

Персонал должен соблюдать следующие правила:

- приходить на работу в чистой одежде;
- пред началом работы и после посещения туалета тщательно мыть руки с мылом и щеткой;
- коротко стричь ногти;
- при изготовлении блюд, кулинарных и кондитерских изделий запрещается надевать ювелирные украшения и покрывать ногти лаком;
- одежду и личные вещи следует оставлять в гардеробе;
- при проведении любых работ в помещении пищеблока работник должен быть одет в специальную санитарную одежду, волосы должны, убранны под колпак или косынку;

Ежедневно перед началом смены медработник проводит у всего персонала осмотр открытых поверхностей тела на наличие гнойничковых заболеваний. Лица с гнойничковыми заболеваниями кожи и с катарами верхних дыхательных путей к работе не допускаются. Результаты осмотра заносятся в специальный журнал.

Организация питания учащихся образовательных учреждений тем или иным предприятием общественного питания и работа в качестве школьно-базового предприятия (комбината школьного питания) может быть возможна только при наличии соответствующего положительного заключения органов Госсанэпиднадзора.