



**ДЕПАРТАМЕНТ
ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ**

Ленина пр., д. 111, г. Томск, 634069
тел/факс (3822) 512-530
E-mail: k48@obluo.tomsk.gov.ru
ИНН/КПП 7021022030/701701001
ОГРН 1037000082778

Руководителям муниципальных
органов управления образованием
Руководителям областных
государственных образовательных
организаций

от 06.04.16 № 1334/01-08

на № 2840/05 от 31.03.2016 г.

О направлении МР 2.4.5.0107-15

Департамент общего образования Томской области направляет для руководства в работе Методические рекомендации МР 2.4.5.0107-15 «Организация питания детей дошкольного и школьного возраста в организованных коллективах».

Просим довести рекомендации до сведения руководителей дошкольных и общеобразовательных организаций.

Приложение: в 1 экз., на 6 л.

Начальник Департамента

И.Б.Грабцевич

**Организация питания детей дошкольного и школьного
возраста в организованных коллективах**

**Методические рекомендации
МР 2.4.5.0107—15**

Ответственный за выпуск Н. В. Митрохина

Редактор Л. С. Кучурова
Компьютерная верстка Е. В. Ломановой

Подписано в печать 16.02.16

Формат 60х84/16

Печ. л. 1,0
Заказ 8

Тираж 150 экз.

Федеральная служба по надзору
в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
127994, Москва, Вадковский пер., д. 18, стр. 5, 7

Оригинал-макет подготовлен к печати и тиражирован
отделением издательского обеспечения отдела научно-методического обеспечения
Федерального центра гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора
117105, Москва, Варшавское ш., 19а

Реализация печатных изданий, тел./факс: 8 (495) 952-50-89

3.2. В соответствии с этими принципами районы питания дошкольников и школьников должны включать все основные группы продуктов, а именно — мясо и мясoproductы, рыбу и рыбопродукты, молоко и молочные продукты, яйца, пищевые жиры, овощи и фрукты, хлеб и хлебобулочные изделия, крупы, макаронные изделия и бобовые, сахар и кондитерские изделия. Только в этом случае можно обеспечить детей всеми пищевыми веществами. И, наоборот, исключение из рациона тех или иных из названных групп продуктов или, напротив, избыточное потребление каких-либо из них неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей.

3.3. Детям не рекомендуется ряд продуктов и блюд. К ним относятся продукты, содержащие обильные аллергены, эфирные масла, значительные количества соли и жира, и, в частности, копченые колбасы, закусочные консервы, жирные сорта говядины, баранины и свинины, некоторые специи (черный перец, хрен, горчица).

3.4. Среднесуточный рацион питания должен удовлетворять физиологические потребности в энергии и пищевых веществах для детей всех возрастных групп («Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных возрастных групп населения в Российской Федерации» МР 2.3.1.2432—08).

3.5. Большинство детей посещают образовательные учреждения, где они получают с пищей значительную часть пищевых веществ и энергии. При этом организация питания в детских образовательных учреждениях регламентируется среднесуточными наборами продуктов питания, обеспечивающими детей необходимым количеством энергии и нутриентов, в зависимости от длительности пребывания в образовательных учреждениях.

Во время пребывания в дошкольных организациях основную часть суточного рациона питания (не менее 70 %) ребенок получает именно в этих учреждениях.

3.6. Распределение энергетической ценности (калорийности) суточного рациона питания детей на отдельные приемы пищи в зависимости от их времени пребывания в дошкольных организациях представлено в табл. 1.

2.2. Серьезной проблемой является избыточное потребление сахара и кондитерских изделий, жира и продуктов с высоким содержанием поваренной соли на фоне сохраняющегося дефицита ряда микроэлементов и, в частности, витаминов С, В₁, В₂, β-каротина; железа, кальция (у 30—40 % детей); йода (у 70—80 % детей), а также ПНЖК, пищевых волокон.

2.3. У детей дошкольного и школьного возраста отмечается высокая частота болезней обмена веществ (в первую очередь, ожирения), анемий, заболеваний желудочно-кишечного тракта, распространенность которых значительно увеличилась за последние годы. В среднем по всем половозрастным группам детей распространенность избыточной массы тела и ожирения составили 19,9 и 5,6 % соответственно.

2.4. Недостаточное использование рыбы, кисломолочных продуктов, растительных масел, овощей и фруктов ведет к снижению потребности ПНЖК, особенно семейства ω-3, низкому потреблению пищевых волокон, микронутриентов: витаминов (особенно С, В₂ и β-каротина), кальция, железа, йода, цинка.

III. Принципы и рекомендации при организации здорового питания детей в организованных коллективах

3.1. Общие принципы здорового питания детей, которые могут обеспечить наиболее эффективную роль алиментарного фактора в поддержании их здоровья, следующие:

- а) адекватная энергетическая ценность рационов, соответствующая энерготратам детей;
- б) сбалансированность рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, витамины, минеральные соли и микроэлементы;
- в) максимальное разнообразие рациона, являющееся основным условием обеспечения его сбалансированности;
- г) оптимальный режим питания;
- д) адекватная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая их высокие вкусовые достоинства и сохранность исходной пищевой ценности;
- е) учет индивидуальных особенностей детей (в т. ч. переносимость ими отдельных продуктов и блюд);
- ж) обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания, включая соблюдение всех санитарно-эпидемиологических требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортированию, хранению, приготовлению и раздаче блюд.

изделий), газированных напитков, нежелательных для детского возраста пищевых добавок при одновременном недостаточном потреблении ряда критически важных для развития организма ребенка нутриентов: витаминов С, группы В, макро- и микроэлементов, кальция, йода, железа, цинка, пищевых волокон, ПНЖК ряда ω-3.

Принимая во внимание, что питание должно удовлетворять физиологическим потребностям в энергии и пищевых веществах для детей всех возрастных групп («Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных возрастных групп населения в Российской Федерации» МР 2.3.1.2432—08), требуется коррекция среднесуточного рациона в целях устранения алиментарных дисбалансов, вызванных неправильным питанием детей в домашних условиях.

3.12. С целью снижения риска развития избыточной массы тела, ожирения, сахарного диабета II типа, кариеса, гипертонической болезни в рекомендованных наборах (табл. 3 и 4) уменьшено содержание сахара, кондитерских изделий, соли.

3.13. Продукты с высоким содержанием жира должны быть заменены на продукты с пониженным его содержанием. Так, рекомендовано использовать сметану 10—15 %-й жирности, а творог — 5—9 %-й жирности. Важным вопросом является формирование у детей, начиная с дошкольного возраста, правильных пищевых (вкусовых) предпочтений, направленных на потребление продуктов, являющихся источниками многих важных макро- и микронутриентов (овощи, фрукты, рыба, зернобобовые), при ограничении потребления кондитерских изделий, газированных напитков.

3.14. В табл. 3 и 4 представлены рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов для организации питания детей в образовательных коллективах. При разработке этих наборов предусмотрено использование продуктов отечественного производства.

Таблица 3

Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов для организации питания детей 1—3 лет, 3—7 лет в организованных коллективах

Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста детей, г, мл, netto	
	1—3 года	3—7 лет
1	2	3
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный, пшеничный, ржаной)	100	130
Мука пшеничная	25	29

Продолжение табл. 3

1	2	3
Крупы (злаки), бобовые	30	43
Макаронные изделия	8	12
Картофель	120	140
Овощи, зелень (в т. ч. сезонные)	205	260
Фрукты (плоды свежие)	95	100
Фрукты сухие	9	11
Соки (фруктовые, овощные)	100	100
Напитки витаминизированные (готовый напиток)	—	50
Мясо (говядина, нежирная свинина, баранина и др.)	50	55
Мясо птицы*	20	24
Рыба, в т. ч. сельдь слабосоленая	32	37
Колбасные изделия**	—	7
Молоко и кисло-молочные напитки (не ниже 2,5 % жирности)	390	450
Творог (5—9 % жирности)	30	40
Сыр	4,3	6,4
Сметана (10—15 % жирности)	9	11
Масло сливочное	18	21
Масло растительное (подсолнечное, кукурузное, соевое)	9	11
Яйцо (не ниже I категории)	20	24
Сахар***	30	35
Кондитерские изделия	7	10
Чай	0,5	0,6
Какао	0,5	0,6
Дрожжи хлебопекарные	0,4	0,5
Кофейный напиток	1,0	1,2
Мука картофельная (крахмал)	2	3
Соль	4	6

* Возможна замена на мясо других видов животных в эквивалентных количествах.

** Не являются обязательными продуктами для питания детей.

*** В том числе для приготовления блюд и напитков; в случае использования продуктов промышленного выпуска, содержащих сахар (стухенное молоко, кисели и др.), выдача сахара должна быть уменьшена в соответствии с его количеством, поступающим в составе используемого готового продукта

Продолжение табл. 4

1	2	3
Мука картофельная (крахмал)	3	3
Соль	5	6

* Возможна замена на мясо других видов животных в эквивалентных количествах.
** Не являются обязательными продуктами для питания детей.
*** В том числе для приготовления блюд и напитков; в случае использования продуктов промышленного выпуска, содержащих сахар (сгущенное молоко, кисели и др.), выдача сахара должна быть уменьшена в соответствии с его количеством, поступающим в составе используемого готового продукта

Эти рационы могут быть использованы также при организации питания детей с 6 до 8 лет.

3.15. Ежедневно в рационы питания детей следует включать мясо, молоко, сливочное и растительное масло, кисло-молочные напитки, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приемом пищи). Рыбу, яйца, сыр, творог можно включать 1 раз в 2—3 дня. Колбасные изделия не являются обязательными продуктами питания для детей.

3.16. Большое значение в настоящее время имеет совершенствование ассортимента продуктов, применяемых в питании детей в организованных коллективах, в направлении замены импортных продуктов на продукты отечественного производства, не уступающие (или даже превосходящие их) по основным показателям пищевой ценности, в особенности, по содержанию вышеуказанных критически важных нутриентов.

3.17. В настоящих методических рекомендациях представлен ассортимент мясных, рыбных продуктов, овощей, фруктов, кондитерских изделий.

Изменение (расширение) ассортимента продуктов для использования в питании детей в дошкольных организациях не отразилось на химическом составе рационов. Химический состав предлагаемых наборов полностью идентичен химическому составу утвержденных указанными санитарными нормами и правилами наборов и соответствует нормам физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей всех возрастных групп (MP 2.3.1.2432—08).

Включены в ассортимент основных пищевых продуктов для использования в питании детей в дошкольных организациях такие продукты, как оленина и конина; отдельно представлены сезонные овощи: огурцы, томаты, перец сладкий, цветная капуста, брюссельская, брокколи, кабачки, баклажаны, патиссоны, петрушка, укроп, листовой салат, щавель, шпинат, сельдерей, репа, редис, сельда, тыква и отдельно — сезонные фрукты: слива, персики, абрикосы, яблоды.

Таблица 4

Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов для организации питания детей 7—11 лет и 11—18 лет в организованных коллективах

Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста детей, г, мл, netto	
	7—11 лет	11—18 лет
1	2	3
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный, пшеничный, ржаной)	230	320
Мука пшеничная	15	20
Крупы, бобовые	45	50
Макаронные изделия	15	20
Картофель	190	190
Овощи, зелень (в т. ч. сезонные)	280	320
Фрукты свежие	185	185
Фрукты сухие, плоды (в т. ч. шиповник)	15	20
Соки фруктовые, плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т. ч. инстантные)	200	200
Мясо (говядина, нежирная свинина, баранина и др.)	70	78
Мясо птицы*	35	53
Рыба, в т. ч. сельдь слабосоленая	58	77
Колбасные изделия**	15	20
Молоко (2,5—3,2 % жирности)	300	300
Кисло-молочные напитки (2,5—3,2 % жирности)	150	180
Творог (5—9 % жирности)	50	60
Сыр	10	12
Сметана (10—15 % жирности)	10	10
Масло сливочное	30	35
Масло растительное (подсолнечное, кукурузное, соевое)	15	18
Яйцо (не ниже 1 категории)	40	40
Сахар***	40	40
Кондитерские изделия	10	15
Чай	0,6	0,6
Какао, кофейный напиток	2	2
Дрожжи хлебопекарные	1	2

Рекомендуемый ассортимент основных пищевых продуктов для использования в питании детей в организованных коллективах

Мясо и мясопродукты:

- говядина I категории;
- нежирные сорта свинины и баранины;
- мясо птицы* охлажденное (цыплята, курица, индюшка);
- конина;
- оленина;
- субпродукты говяжьи (печень).

Рыба: треска, горбуша, лосось, хек, минтай, сельдь (соленая).

Яйца: куриные не ниже I категории.

Молоко и молочные продукты:

- молоко (2,5—3,2 % жирности), пастеризованное, стерилизованное, сухое;
- стуженное молоко (цельное и с сахаром), стуженно-вареное молоко;
- творог 5—9 %-й жирности; творог и творожные изделия промышленного выпуска в мелкоштучной упаковке;
- сыр неострых сортов;
- сметана (10—15 %-й жирности) — после термической обработки;
- кисло-молочные напитки промышленного выпуска: кефир, йогурты, простокваша, ряженка, варенец, бифидок.

Пищевые жиры:

- сливочное масло (72,5, 82,5 % жирности);
- растительное масло (подсолнечное, кукурузное, соевое);
- маргарин только для выпечки.

Кондитерские изделия:

- галеты, печенье, крекеры, вафли, пряники, сушки;
- джемы, варенье, повидло, мед — промышленного выпуска.

Овощи:

- овощи свежие: картофель, капуста белокочанная, капуста краснокочанная, капуста морская, морковь, свекла, лук (зеленый и репчатый), чеснок (с учетом индивидуальной переносимости), коренья белые сушеные;
- сезонные овощи: огурцы, томаты, цветная капуста, брокколи, перец сладкий, кабачки, баклажаны, патиссоны, петрушка, укроп, листовая салат, щавель, шпинат, сельдерей, репа, редис, редька, тыква, в т. ч. овощи быстрозамороженные (отечественного производства).

* При отсутствии охлажденного мяса птицы возможна замена на мясо других видов животных в эквивалентных количествах.

Фрукты:

- яблоки, груши;
- сезонные фрукты: слива, персики, абрикосы, ягоды;
- фрукты сухие (плоды) и быстрозамороженные для приготовления напитков.

Бобовые.

Соки и напитки:

- соки и нектары промышленного выпуска (осветленные и с мякотью);
- напитки промышленного выпуска на основе натуральных фруктов;
- витаминизированные напитки промышленного выпуска;
- кофе (суррогатный), какао, чай.

Консервы:

- говядина тушеная (в виде исключения при отсутствии мяса) для приготовления первых блюд;
- лосось, сайра;
- баклажанная и кабачковая икра;
- зеленый горошек;
- кукуруза сахарная;
- фасоль стручковая консервированная;
- томаты и огурцы соленые;
- томатная паста, томат-пюре для приготовления первых и вторых блюд.

Хлеб (ржаной, пшеничный или из смеси муки).

Крупы: рис, овсяная, гречневая, пшено, кукурузная, ячневая и др.

Макаронные изделия.

Мука картофельная (крахмал).

Соль поваренная йодированная.

Ограничено потребление сосисок, сарделек (говяжьих), колбас вареных для детского питания до 1 раза в неделю — после тепловой обработки. Данные продукты не являются обязательными для питания детей.

В течение дня необходимо обеспечить негазированной питьевой водой гарантированного качества.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575997

Владелец Чурилова Наталья Ивановна

Действителен с 28.02.2021 по 28.02.2022