

# Вопросы организации горячего питания в общеобразовательных организациях

Методические рекомендации МР 2.4.0179-20  
"Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций"  
(утв. Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 18 мая 2020 г.)



## Документы для рассмотрения

- **Методические рекомендации МР 2.4.0179-20**  
**"Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций"**  
(утв. Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 18 мая 2020 г.)
- **Методические рекомендации МР 2.4.0180-20 "Родительский контроль за организацией питания детей в общеобразовательных организациях"**
- **Методические рекомендации МР 2.4.0162-19**  
**2.4. Гигиена детей и подростков**  
**"Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)"**  
(утв. Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главный государственный санитарный врач РФ 30 декабря 2019 г.)

**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.***

# Завтрак и обед

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

**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.**



# **ВРЕМЯ завтрака и обеда**

- Обучающиеся первой смены обеспечиваются завтраком во вторую или третью перемены.
- 2.4. Обучающиеся во вторую смену обеспечиваются обедом.
- Не допускается замена обеда завтраком.

## Требования по составлению меню

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

# Рекомендуемая масса порций блюд для обучающихся различного возраста

Название блюд	Масса порций (в граммах, мл) для обучающихся двух возрастных групп	
	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше
Каша, овощное, яичное, творожное, мясное блюдо	150-200	200-250
Напитки (чай, какао, сок, компот, молоко, кефир и др.)	200	200
Закуски (салат, овощи в нарезке и т.п.)	60-100	60-150
Суп	200-250	250-300
Мясо, котлета	80-120	100-120
Гарнир	150-200	180-230
Фрукты (поштучно)	100-120	100-120

## Сравнение

### Приложение 3 к СанПиН 2.4.5.2409-08

### Методические рекомендации МР 2.4.0179-20

Название блюд	Масса порций в граммах для обучающихся двух возрастных групп	
	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше
Каша, овощное, яичное, творожное, мясное блюдо	150 - 200	200 - 250
Напитки (чай, какао, сок, компот, молоко, кефир и др.)	200	200
Салат	60 - 100	100 - 150
Суп	200 - 250	250 - 300
Мясо, котлета	80 - 120	100 - 120
Гарнир	150 - 200	180 - 230
<b>Фрукты</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

Название блюд	Масса порций (в граммах, мл) для обучающихся двух возрастных групп	
	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше
Каша, овощное, яичное, творожное, мясное блюдо	150-200	200-250
Напитки (чай, какао, сок, компот, молоко, кефир и др.)	200	200
Закуски (салат, овощи в нарезке и т.п.)	60-100	60-150
Суп	200-250	250-300
Мясо, котлета	80-120	100-120
Гарнир	150-200	180-230
<b>Фрукты (поштучно)</b>	<b>100-120</b>	<b>100-120</b>



## Примерный расчет технологического оборудования и кухонной посуды для пищеблоков:

- в соответствии с рецептурными сборниками, расчет закладки продуктов первых и третьих блюд проводится на 1000 мл.

Например, при организации обедов для обучающихся в количестве 400 человек необходимо приготовить не менее 100 литров 1-го блюда (400х250 мл) и 80 литров третьего (400х200 мл), следовательно, для первых блюд необходимо иметь не менее 2 кастрюль объемом по 50 л, для третьих - 2 кастрюли объемом по 40 л;

- в составе технологического оборудования необходимо предусмотреть наличие не менее 2-х электроплит на 4 конфорки каждая. При наличии электродуховки (объемом не менее 100 л) возможно использование одной электроплиты на 6 конфорок.

Объем (выход) готовых гарниров составляет не менее 150 гр., следовательно, для гарниров необходимо наличие не менее 2 кастрюль объемом по 40 л (400х150 гр.).

Объем (выход) основных блюд (из мяса, рыбы, птицы) составляет не менее 80 гр. Для основных блюд необходимо наличие не менее 2 кастрюль объемом 20 л (400 чел. х 80 гр.).

**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 (400 чел. x 75 мл).**

**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 ручкой, позволяющей при приготовлении и раздаче перемешивать весь объем блюда в кастрюле, с мерной меткой установленных объемов (200, 250 мл и т.д.).**

**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 ([приложение 5](#) к настоящим МР).

## IV. Обеспечение контроля качества и организации питания обучающихся

4.7. При подготовке к проведению конкурсных процедур (аукционов) по поставке продуктов и (или) организации питания обучающимся общеобразовательной организацией или лицом, ответственным за проведением данных процедур, определяются виды и количественные объемы необходимых продуктов, а также предъявляются технические характеристики качества каждого наименования продукта (приложение 6 к настоящим МР). Данные характеристики учитываются и при определении прямых поставок продукции (без конкурсных процедур).

4.8. При подготовке технического задания на проведение конкурса (аукциона и пр.) на поставку продуктов, необходимо вносить такие характеристики, как калибровка фруктов (определение среднего веса (яблока 100-120 гр., мандарин - 60-70 гр. и др.); кроме того, обязательными условиями является соответствие продуктов (по наименованиям, группам) требованиям технических регламентов.

Среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных организаций (в нетто г, мл, на 1 ребенка в сутки)

Приложение 1 к [MP 2.4.0179-20](#)

Приложение 8 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	77 (95)	86 (105)	70	78
Цыплята 1 категории потрошенные (куры 1 кат. п/п)	40 (51)	60 (76)	35	53
Рыба-филе	60	80	58	77
Колбасные изделия	15	20	14,7	19,6
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300	300	300	300

Мясо 1-й категории	70	78
Субпродукты (печень, язык, сердце) <u>до этого были только для проф. образования</u>	15	20
Птица (цыплята-бройлеры потрошенные - 1 кат.)	35	53
Рыба (филе), в т.ч. филе слабосоленое или малосоленое	58	77
Молоко 2,5%; 3,5%	300	300
Кисломолочная пищевая продукция	150	180

# Изменения по количеству сыру, соли и сахару в среднесуточных нормах

Приложение 8 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Приложение 1 к [MP 2.4.0179-20](#)

Сахар <u>&lt;***&gt;</u>	40	45
Соль	5	7

Сахар <u>**</u>	30	35
Соль пищевая поваренная йодированная	3	5

Сыр	9,8	11,8	10	12
-----	-----	------	----	----

# РОДИТЕЛЬСКИЙ КОНТРОЛЬ ЗА ОРГАНИЗАЦИЕЙ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ МР 2.4.0180-20





# Рекомендуемое количество приемов пищи в образовательной организации в зависимости от режима функционирования

Вид организации	время нахождения ребенка в организации	Количество приемов пищи
Общеобразовательные организации	до 6 часов	один прием пищи - завтрак или обед в зависимости от режима обучения (смены), либо завтрак для детей, обучающихся в первую смену, либо обед для детей, обучающихся во вторую смену
	более 6 часов	не менее двух приемов пищи (приемы пищи определяются временем нахождения в организации) либо завтрак и обед для детей, обучающихся в первую смену, либо обед и полдник (для детей, обучающихся во вторую смену)
	круглосуточно	завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин
Группы продленного дня в общеобразовательной организации	до 15.00	завтрак, обед
	до 18.00	завтрак, обед, полдник

### **III. Родительский контроль за организацией питания детей в общеобразовательных организациях**

**3.2. Порядок проведения мероприятий по родительскому контролю за организацией питания обучающихся, в том числе регламентирующего порядок доступа законных представителей обучающихся в помещения для приема пищи, рекомендуется регламентировать локальным нормативным актом общеобразовательной организации.**

3.4. Организация родительского контроля может осуществляться в форме анкетирования родителей и детей ([приложение 1](#) к настоящим МР) и участии в работе общешкольной комиссии ([приложение 2](#) к настоящим МР).

Итоги проверок обсуждаются на общеродительских собраниях и могут явиться основанием для обращений в адрес администрации образовательной организации, ее учредителя и (или) оператора питания, органов контроля (надзора).

# **Методические рекомендации МР 2.4.0162-19**

## **2.4. Гигиена детей и подростков**

**"Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)"**

**(утв. Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главный государственный санитарный врач РФ 30 декабря 2019 г.)**

# Общие положения и область применения

- 1.1. Настоящие методические рекомендации (далее - МР) включают предложения по организации питания в детских организованных коллективах для детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании.
- 1.2. МР предназначены для дошкольных образовательных организаций, организаций и групп по уходу и присмотру за детьми; организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей; организаций, обеспечивающих проживание и социальную реабилитацию несовершеннолетних, оказавшихся в трудной жизненной ситуации и нуждающихся в социальной помощи государства; общеобразовательных организаций;
- организаций профессионального образования;
- организаций отдыха детей и их оздоровления;
- организаций, оказывающих услуги питания детей в организованных детских коллективах.

## 2. Заболевания, требующие индивидуального подхода при организации питания детей

- 2.2. Сахарный диабет - хроническое заболевание, характеризующееся гипергликемией.
- 2.3. Целиакия - это хроническая генетически детерминированная аутоиммунная энтеропатия, характеризующаяся нарушением усвоения белкового компонента пищевых злаков - глютена.
- 2.4. Муковисцидоз (кистофиброз поджелудочной железы) - генетически детерминированное заболевание, характеризующееся поражением желез внешней секреции, кистозным перерождением поджелудочной железы, поражением кишечника и дыхательной системы вследствие закупорки выводящих протоков вязким секретом. При муковисцидозе в патологический процесс вовлекается весь организм. Ведущим в клинической картине является поражение бронхолегочной и пищеварительной систем[22].
- фенилкетонурия - наследственное нарушение аминокислотного обмена, при котором блокируется работа фермента фенилаланингидроксилазы, в результате аминокислота фенилаланин оказывает токсическое действие.

### **3. Алгоритм организации индивидуального питания в организованном детском коллективе**

- 3.1. Для постановки ребенка на индивидуальное питание в организованном детском коллективе родителю ребенка (законному представителю) рекомендуется обратиться к руководителю образовательной (оздоровительной) организации с заявлением (обращением или иной принятой в организации формой) о необходимости создания ребенку специальных (индивидуальных) условий в организации питания по состоянию здоровья, представив документы, подтверждающие наличие у ребенка заболевания, требующего индивидуального подхода в организации питания.

# Опросы по организации питания детей с сахарным диабетом

- 3.2. На основании полученных документов, руководитель (образовательной, оздоровительной) организации, совместно с родителем (законным представителем) прорабатывает вопросы меню и режима питания ребенка; **для детей с сахарным диабетом - контроля уровня сахара в крови и введения инсулина**, особенности в организации питания, возможность использования в питании блюд и продуктов, принесенных из дома.

## Требования к руководителю общеобразовательной организации

- 3.3. Руководителю (образовательной, оздоровительной) организации рекомендуется проинформировать классного руководителя (воспитателя, вожатых) и работников столовой о наличии в классе (группе, отряде) детей с заболеваниями - сахарный диабет, целиакия, фенилкетонурия, муковисцидоз, пищевая аллергия; особенностях организации питания детей, мерах профилактики ухудшения здоровья и мерах первой помощи. О детях с сахарным диабетом рекомендуется дополнительно проинформировать учителя физической культуры (инструктора по физической культуре), проинструктировать его о симптомах гипогликемии, мерах первой помощи и профилактики.



# Рекомендации по составлению меню

- Для детей с сахарным диабетом, целиакией, фенилкетонурией, муковисцидозом, разрабатывается цикличное меню с учетом имеющейся у ребенка патологии
- Для детей с пищевой аллергией к имеющемуся в организации цикличному меню разрабатывается приложение к нему с заменой продуктов и блюд, исключающих наличие в меню пищевых аллергенов.
- 3.4. Планируемое (на цикл) и фактическое (на день) меню, вместе с технологическими картами и продуктами рекомендуется размещать на сайте образовательной (оздоровительной) организации.
- 3.5. В случае если принимается решение об организации питания детей из продуктов и блюд, принесенных из дома рекомендуется определить порядок их хранения, упаковки и маркировки; создать условия для хранения продуктов (блюд) и их разогрева, условия для приема пищи; определить режим питания ребенка.

# Перечень пищевой продукции, которая не допускается в питании детей и подростков

## • 1. С сахарным диабетом:

- 1) жирные виды рыбы;
- 2) мясные и рыбные консервы;
- 3) сливки, жирные молочные продукты, соленые сыры, сладкие сырки;
- 4) жиры животного происхождения отдельных пищевых продуктов;
- 5) яичные желтки;
- 6) молочные супы с добавлением манной крупы, риса, макарон;
- 7) жирные бульоны;
- 8) пшеничная мука, сдобное и слоеное тесто, рис, пшенная крупа манная крупа, макароны;
- 9) овощи соленые;
- 10) сахар, кулинарные изделия, приготовленные на сахаре, шоколад, виноград, финики, изюм, инжир, бананы, хурма и ананасы;
- 11) острые, жирные и соленые соусы;
- 12) сладкие соки и промышленные сахарсодержащие напитки.

# Перечень пищевой продукции, которая не допускается в питании детей и подростков

## • 3. С фенилкетонурией:

- 1) мясо и мясные изделия;
- 2) рыба и рыбные продукты;
- 3) творог, творожки, творожные массы, творожные сырки, брынза, сыры твердые и мягкие, сыры и сырки плавленые;
- 4) мука (пшеничная, ржаная, овсяная, гречневая, рисовая, кукурузная), хлеб белый и черный, хлебные палочки, баранки, сушки, булочки, печенье, пирожные, торты;
- 5) крупы и хлопья: крупа гречневая, кукурузная, манная, перловая, ячневая, рис, толокно, хлопья овсяные;
- 6) все виды яиц;
- 7) все виды орехов;
- 8) подсластитель аспартам;
- 9) желатин;
- 10) молоко, кефир, ряженка, простокваша, йогурты;
- 11) соевые продукты.

# Перечень пищевой продукции, которая не допускается в питании детей и подростков

- **2. С целиакией:**

- 1) продукты и блюда, содержащие пшеницу, рожь, просо, ячмень и овес;
- 2) мука пшеничная, овсяная и ржаная;
- 3) овсяные, пшеничные и ячменные хлопья, манная крупа;
- 4) продукты переработки пшеницы, овса, ржи;
- 5) колбасные изделия;
- 6) мясные и рыбные консервы;
- 7) йогурт;
- 8) кофейный и какао-напитки;
- 9) любые конфеты и шоколад, в составе которых содержится солод;
- 10) вафли, вафельная крошка;
- 11) повидло;
- 12) томатная паста;
- 13) продукты промышленного производства, содержащие скрытый глютен: продукты, подвергшиеся обработке, содержащие скрытый глютен в виде крахмала и модифицированных крахмалов, которые входят в состав консервантов и загустителей и являются основой для различного рода пищевых добавок.

# Особенности режима питания детей с сахарным диабетом

- 2.2.3. При разработке режима питания детей с сахарным диабетом следует учитывать, что рекомендуемый интервал между приемами пищи должен составлять не более 4 часов [16].
- **Режим питания детей с сахарным диабетом может соответствовать режиму питания остальных учеников (завтрак, обед, полдник и ужин). В случаях, когда профиль действия инсулина диктует необходимость введения в режим питания ребенка с сахарным диабетом дополнительных перекусов, определяется порядок организации и время их проведения [17].**
- **С целью профилактики гипогликемии приемы пищи для детей с сахарным диабетом рекомендуется осуществлять четко по расписанию.**
- 2.2.4. Информацию о калорийности меню, содержании белков, жиров и углеводов, используемых продуктах для питания детей с сахарным диабетом, **рекомендуется доводить до родителей (законных представителей детей) с использованием сайта образовательной (оздоровительной) организации.**

# Особенности режима питания детей с сахарным диабетом

- **2.2.5. Для детей с сахарным диабетом, приносящих продукты и готовые блюда из дома, приготовленные родителями (законными представителями), в столовой рекомендуется обеспечить условия их хранения (холодильник, шкаф) и разогрева (микроволновая печь).**
- **2.2.6. С целью обеспечения безопасных для ребенка с сахарным диабетом условий воспитания и обучения, отдыха и оздоровления, администрации организации совместно с родителями рекомендуется проработать вопросы режима питания ребенка, порядка контроля уровня сахара в крови и введения инсулина; проинформировать классного руководителя (воспитателя), учителя физической культуры (инструктора по физической культуре), работников столовой о наличии у ребенка сахарного диабета; проинструктировать о симптомах гипогликемии, мерах первой помощи и профилактики.**

## Приложение 2 к МР 2.4.0162-19

### Продукты промышленного производства, которые могут содержать "скрытый" глютен

- Продукты, в составе которых глютен не декларирован
- колбасы, сосиски\*, полуфабрикаты из измельченного мяса и рыбы\*\*,
- фарш, изготовленный на мясном производствемясные и рыбные консервы\*\*
- многие овощные и фруктовые консервы, в том числе для детского питания\*\*
- томатные пасты, кетчупы\*\*,
- некоторые салатные заправки, горчица, майонез\*\*,
- соевые, устричные, рыбные соусы, готовые смеси тертых приправ и специй
- некоторые сорта мороженого, йогуртов, творожные сырки и пасты, плавленые сыры,
- маргарины с глютенсодержащими стабилизаторами
- бульонные кубики, концентрированные сухие супы, картофельное пюре быстрого приготовления
- картофельные и кукурузные чипсы\*\*\*,
- замороженный картофель фри
- кукурузные хлопья (содержат солод),

Приложение 2  
к МР 2.4.0162-19

**Продукты промышленного производства, которые могут содержать  
"скрытый" глютен**

- маринады,
  - Пасты
  - кофе быстрорастворимый,
  - какао-смеси "быстрого приготовления"«
  - крабовые палочки" (и другие имитации морепродуктов)
  - карамель, соевые и шоколадные конфеты с начинкой, "чупа-чупс", восточные сладости, повидло
- промышленного производствапищевые добавки  
(краситель аннато E106b, карамельные красители E150a - E150d, мальтол E636, изомальтол E953, мальтит и мальтитный сироп E965, моно- и триглицериды жирных кислот F471)



# Содержание МР 2.4.0162-19

**Рекомендуемые наборы продуктов по приемам пищи для организации питания детей:**

**Приложения №4, табл. 1,2,3,4**

- С сахарным диабетом;
- С целиакией ;
- Фенилкетонурией;
- Муковисцидозом.

**Набор технологических карт на блюда для питания детей с пищевыми аллергиями;**