



Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей  
и благополучия человека

Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей  
и благополучия человека по Чеченской Республике

364038 Чеченская Республика г. Грозный, ул. Урицкого, 2/а	тел/факс - 8(8712) 29-41-89 Сайт: <a href="http://www.rospotrebnadzor95.ru">www.rospotrebnadzor95.ru</a> e-mail: <a href="mailto:grozny@rospotrebnadzor95.ru">grozny@rospotrebnadzor95.ru</a>	ОКПО 51348650 ОГРН 1052021004551 ИНН/КПП 2015039283/201501001
--	---	---

14 10 2021 95-00-05/01-2554-2021

Министру образования и науки  
Чеченской Республики  
БАЙСУЛТАНОВУ И.Х.

Уважаемый Идрис Хасаевич!

Направляем Вам основные принципы формирования здорового питания для школьников для доведения до сведения руководителей общеобразовательных организаций.

Приложение: на 2л., в 1 экз.

Руководитель

Р.М. Термулаева

## **О принципах формирования меню здорового питания для школьников**

Роспотребнадзором разработаны методические рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций, которые направлены на организацию здорового питания, в том числе горячего, формирование принципов рационального, сбалансированного питания при оказании услуг по организации питания.

В документе реализованы принципы здорового питания, в том числе включающие уменьшение количества потребляемых кондитерских и колбасных изделий, сахара и соли. В методических рекомендациях предложены варианты базового меню для разработки региональных типовых меню, учитывающих территориальные, национальные и другие особенности питания населения.

### ***Как правильно накормить школьника?***

1. Рационально распределить калорийность блюд по приемам пищи, из расчета, что завтрак должен составлять 20-25% от суточной калорийности; обед - 30-35%.
2. Включить в меню блюда с повышенным содержанием витаминов и микроэлементов, необходимых для гармоничного роста и развития детей (блюда с добавлением микрорезелени, ягод), а также продуктов, обогащенных витаминами и микронутриентами, лакто-и бифидобактериями.
3. Не включать в меню основного питания и ассортимент дополнительного питания детей продукты и блюда, являющиеся источником легкоусвояемых углеводов (конфеты, шоколад, вафли, печенье, коржики, булочки, кексы, манная каша, манники); продукты, являющихся источником скрытой соли (колбасные изделия, мясные и рыбные консервы, консервированные овощи и соленья), а также продукты с усилителями вкуса и красителями.
4. Для включения в меню выбирать технологические карты из сборников блюд для детского питания. Обратите внимание, что технология приготовления блюд, изложенная в технологических картах, соответствует технологической оснащенности пищеблока. Просматривайте в отобранных для включения в меню технологических картах технологию приготовления блюд, она должна предусматривать использование исключительно щадящих методов кулинарной обработки (тушение, варку, приготовление на пару, запекание, пассерование, припускание). Уделяйте особое внимание содержанию соли и сахара в отобранных блюдах, оно должно быть приведено в соответствии с рекомендациями ВОЗ (соль – не более 5 г/сутки, сахара 20 г/сутки, на один прием пищи соответственно, как минимум в 4 раза меньше). Формируйте у ребенка здоровые пищевые привычки - низко солевого рациона, употребления умеренно сладких блюд. Количество отобранных для включения в меню технологических карт должно обеспечивать разнообразие рациона, не допускающего повторения блюд в течение дня и двух смежных с ним дней.



5. Правильно формировать меню горячих завтраков. В меню в обязательном порядке включайте горячее блюдо (кашу, запеканку, творожные или яичные блюда) и горячий напиток (чай, какао, кофейный напиток). Дополняйте завтрак продуктами - источниками витаминов, микроэлементов и клетчатки (овощи, фрукты, ягоды). В меню обедов включайте овощной салат (овощи в нарезке), первое блюдо, второе основное блюдо рубленое или цельнокусковое (из мяса или рыбы), гарнир (овощной или крупяной), напиток (компот, кисель). Обращайте внимание на структуру блюд, рационально объединяйте в меню овощные и крупяные блюда.

6. Проводить оценку разработанного меню, в части суммарной за прием пищи (завтрак, обед) массы порций, калорийности блюд, распределение белков, жиров и углеводов, содержание витаминов и микроэлементов, сравните их с показателями, регламентированными действующими нормативными документами. В случае необходимости, проводите корректировку меню.

7. После разработки меню, определите необходимое количество продуктов (в брутто) для выполнения меню по дням цикла в пересчете на одного питающегося и всех питающихся.