****

При пребывании детей и подростков в образовательном учреждении более 3 – 4 часов, обязательно горячее питание и свободная продажа блюд и буфетной продукции, предпочтительнее 2-х разовое горячее питание завтрак и обед. Длительность промежутка между отдельными приемами пищи не превышает 3,5 – 4 часов. Посещение детьми групп продленного дня возможно только при обеспечении их 2-х разовым горячим питанием.

Школьный завтрак составляет не менее 20-25%, а обед не менее 35% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии. Рацион 2-х разового питания в образовательном учреждении обеспечивает не менее 55% потребности детей в пищевых веществах и энергии.

В рационе учащихся ежедневно присутствуют белковые продукты: мясо или рыба или курица, молоко, молочные продукты, сливочное и растительное масло, хлеб и хлебобулочные изделия, овощи. В течении недели в рацион включаются крупы, макаронные изделия, сыр, яйца, творог, кондитерские изделия, свежие фрукты, натуральные соки, витаминизированные напитки

В качестве специй используется только йодированная соль.

Свежий, (ночной выпечки) ржаной и пшеничный хлеб содержит витаминно-минеральные обогатители.

В питании детей не используются запрещенные, вредные для здоровья химические консерванты, синтетические красители, ароматизаторы.

Основа питания детей и подростков, приготовление блюд щадящего питания, предусматривающее специальную технологическую обработку продуктов: мясо и рыба отвариваются или припускаются, или готовятся в рубленом виде, крупы и овощи развариваются до мягкости, допускается легкое запекание блюд, исключается жаренье.

Холодные закуски готовятся предпочтительно из сырых овощей и фруктов с растительным маслом содержанием не более 2-х, 3-х компонентов.

Для приготовления крупяных гарниров используются овсяная, гречневая, рисовая, пшенная, ячневая, пшеничная, кукурузная, перловая крупы, которые являются важным источником пищевых веществ.

Наряду с ними в питании детей обязательно присутствие овощных гарниров из картофеля, капусты, моркови, лука, сезонных овощей и зелени т.д.

Для лучшего усвоения питательных веществ в организме ребенка к мясу предпочтителен овощной гарнир, к рыбе – картофель, рис.

Завтрак учащихся состоит из закуски, горячего блюда, горячего напитка, обед - из закуски, супа, мясного или рыбного или куриного блюда с овощным или крупяным гарниром и напитка, фрукты включаются не менее двух раз в неделю. Сладкие блюда и сахаристые кондитерские изделия включаются в рацион завтраков и обедов не чаще чем 3-4 раза в неделю.

Завтрак обязательно содержит горячее блюдо – творожное, яичное, мясное, крупяное (молочную кашу), в качестве горячего напитка чай, с молоком, с лимоном, какао, кофейный напиток с молоком. Так же включаются соки, компоты из сухофруктов, из свежих ягод (смородины, вишни, земляники, ежевики, клюквы) витаминизированные напитки, кисели: из шиповника, «Золотой шар»,

Не менее двух раз в неделю детям включаются свежие фрукты: яблоки, мандарины, апельсины, бананы, киви, клементины.

Учитывая трудности, возникающие при организации рационального питания учащихся: высокие цены на продовольственные товары, размер дотаций выделяемых из бюджета, зависимость от конкретных условий, допускается реализация рационов завтраков и обедов с неполным набором блюд, уменьшенными порциями

В рационах завтраков, обедов для различных возрастных групп предусмотрен единый ассортимент блюд. Длю обеспечения потребности в белках, жирах и углеводах и необходимой калорийности, для учащихся старших классов увеличены нормы выхода блюд, гарниров и включены мучные кондитерские изделия.

**Приложение 3**

**к СанПиН 2.4.5.2409-08**

**Примерный объем порций для детей школьного возраста**

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

**Приложение 4**

**к СанПиН 2.4.5.2409-08**

***Суточная потребность детей и подростков***

***в основных пищевых веществах и энергии***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | | Энергия  ккал | Белки,г | | Жиры,г | | Углеводы,г  Всего |
| Всего | В т.ч. живот-  ные | Всего | В т.ч. растительные |
| 6 лет | | 2000 | 72 | 47 | 72 | 11 | 252 |
| 7 – 10 лет | | 2400 | 80 | 48 | 80 | 15 | 324 |
| 11 – 13 лет | | 2850 | 96 | 58 | 96 | 18 | 382 |
| 14-17лет | Юноши | 3150 | 106 | 64 | 106 | 20 | 422 |
| Девушки | 2750 | 93 | 56 | 106 | 20 | 422 |

***Рекомендуемые величины потребления витаминов***

***для детей и подростков***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Витамины,мг | | | | | | | | | |
| Тиа-  мин | Рибофла-  вин | В6 | В12 | Фола-цин | Ниа-  цин | Аскорби  новая  кислота | А | Е  мг | Д мг |
| 6 лет | 1,0 | 1.3 | 1.3 | 1,5 | 200 | 12 | 50 | 500 | 10 | 100 |
| 7 -10 лет | 1,4 | 1,6 | 1,6 | 2 | 200 | 15 | 60 | 700 | 10 | 100 |
| 11-13 лет  (мальчики) | 1,6 | 1,9 | 1,9 | 3 | 200 | 18 | 70 | 1000 | 12 | 100 |
| 11-13 лет  (девочки) | 1,5 | 1,7 | 1,7 | 3 | 200 | 16 | 60 | 1000 | 10 | 100 |
| 14-17 лет  (юноши) | 1,7 | 2,0 | 2,0 | 3 | 200 | 19 | 75 | 1000 | 15 | 100 |
| 14-17 лет  (девушки) | 1,6 | 1,8 | 1,8 | 3 | 200 | 17 | 65 | 1000 | 12 | 100 |

**Рекомендуемые величины потребления**

**минеральных веществ в день, мг/день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | | Кальций | Фосфор | Магний | Железо | Йод |
| 6 лет | | 1000 | 1500 | 200 | 12 | 0,08 |
| 7 – 10 лет | | 1100 | 1650 | 250 | 12 | 0,1 |
| 11-17  лет | Юноши | 1200 | 1800 | 350 | 18 | 0,1 – 0,13 |
| Девушки | 1200 | 1800 | 300 | 15 | 0,1 – 0,13 |