**Меню по СанПиН 2.4.5.2409-08**

**Основные положения СанПиН 2.4.5.2409-08**

Законодательным актом, регулирующим процесс организации питания для школьников, является документ, утверждаемый Главным санитарным врачом. Нормы, содержащиеся в положении СанПиН 2.4.5.2409-08, распространяются на все государственные и частные школы, лицеи, интернаты, профколледжи и т.д. Регламент соблюдения правил кулинарной обработки, хранения и реализации блюд из школьного меню обязателен для всех лиц, занятых в соответствующей сфере. Требования СанПиН, относящиеся к оборудованию мест приготовления еды для детей, необходимо соблюдать как при строительстве новых объектов общественного питания, так и в действующих столовых. Органом, контролирующим деятельность сферы общепита в учебных заведениях, является Роспотребнадзор. Последние внесенные изменения Нововведения СанПиН направлены на обязательное обеспечение школьников горячим питанием. Еда в виде «сухого пайка» разрешена только во время поездок длительностью до 4 часов. Согласно внесенным изменениям при составлении меню требуется соблюдение сбалансированного витаминами и питательными микроэлементами рациона. Для исключения йододефицита в некоторых регионах вместо обычной поваренной соли должна использоваться обогащенная йодом.

Требования к организации столовой Помещение для школьной столовой полного цикла, т.е. включающей приготовление пищи, обустраивается с учетом следующих норм СанПиН: кухня отделена от зала для обедов; каждый производственный цех выделяется в отдельное помещение - горячий, доготовочный, мясо-рыбный, мучной, овощной и т. д.; в моечных устанавливаются раздельные 2-секционные мойки для тары, кухонной и обеденной посуды; для персонала пищеблока обустраивается отдельный вход, санузел и другие бытовые помещения; с целью исключения встречных потоков оборудуются отдельные раздаточные для выдачи готовых блюд и приема использованной посуды; учащиеся размещаются в обеденном зале по классам; обеденное пространство рекомендовано рассчитывать исходя из 0,7 кв.м на 1 посетителя, а организация посадки должна укладываться в 2 смены. Выполнение этих и других санитарных норм находятся под контролем Роспотребнадзора.

**Принципы здорового питания**

Полноценный рацион школьников базируется на следующих показателях:

* безопасность продукции; соблюдение пищевых технологий в процессе приготовления еды;
* дифференцированный режим питания для возрастных групп школьников;
* разнообразие меню с помощью сезонных овощей и фруктов;
* поддержание баланса витаминов, микроэлементов и энергетической ценности ингредиентов в рационе учащихся.

**Онлайн-Калькулятор БЖУ (белки-жиры-углеводы)**

<https://edatop.ru/252-raschet-bzhu.html>

Калораж и БЖУ по возрастным категориям БЖУ и калорийность еды для школьников рассчитывается согласно возрастным потребностям.

Таблица со средними показателями

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Возрастной период | Энергетическая ценность | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) |
| 7-11 | 2300 ккал | 75 | 80 | 330 |
| 12-17 | 3700 ккал | 90 | 93 | 380 |

**Размер порций**

В школьных столовых разрешается только порционная подача блюд. Размер порции формируется по возрастным категориям. Школьникам до 11 лет рекомендуются следующие объемы:

* блюда из яиц, творога, овощей, круп - 150-200 г;
* напитки - 200 г; салаты - 60-95; супы - 200-250 г;
* мясные, рыбные блюда - 80-120 г;
* гарниры - 140-190 г;
* сезонные фрукты - 100 г.

Размер порций для учащихся от 12 лет по некоторым позициям увеличивается и составляет:

* блюда из яиц, творога, овощей, каши - 230-260 г;
* салаты - 120-150 г; супы - 250-300 г;
* мясные блюда - 90-140 г;
* гарниры - 180-230 г.

**Кто отвечает за составление меню**

С учетом нормативов СанПиН 2.4 5.2409-08 меню составляет уполномоченный представитель лица, обеспечивающего школьное питание - заведующий пищевым производством, технолог или повар. Утверждает документ, содержащий названия и объем блюд, руководитель школы. Согласование происходит под контролем Роспотребнадзора.

Согласно нормам СанПиН примерное меню разрабатывается с учетом дифференцированных показателей, соответствующих возрастным потребностям учащихся: объема блюда, калорийности, состава БЖУ, витаминов и микроэлементов.

Руководством служит утвержденный сборник рецептур, к которому обращается ссылка при формировании рациона. Наименования, указанные в меню, должны соответствовать рекомендуемым Роспотребнадзором.

На завтрак, обед и ужин на стол подается хлеб разных сортов, сезонные ягоды и фрукты. Для заправки используется только растительное масло, заменяющее сметану или майонез. Вместо уксуса применяется раствор лимонной кислоты. Каши, подаваемые как отдельное блюдо, а также какао и кофе готовят на молоке.

**Пример 10-дневного меню по СанПиН**

[**https://edatop.ru/1617-menju-po-sanpin.html#hmenu-16**](https://edatop.ru/1617-menju-po-sanpin.html#hmenu-16)