Условия питания обучающихся.

***Уважаемые родители!***



**Рациональное питание детей - необходимое условие обеспечения здоровья, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов, способности к обучению и работоспособности во все возрастные периоды.**

**В связи с этим организация рационов питания во время воспитательного и учебного процесса является одним из важных факторов профилактики заболеваний и поддержания здоровья детей, а обеспечение полноценного и безопасного питания дошкольников является приоритетным направлением в осуществление государственного санитарно-эпидемиологического надзора.**

**Согласно постановлению Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 26 от 15.05.2013 с 01 августа 2013 года введены в действие санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (далее - санитарные правила) СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях», направленные на охрану здоровья детей при осуществлении деятельности по их воспитанию, обучению, развитию и оздоровлению в дошкольных организациях независимо от их вида, организационно-правовых форм и форм собственности. Настоящими санитарными правилами установлены санитарно-эпидемиологические требования как к организации питания в детском саду, так и к составлению меню для организации питания детей разного возраста:**

**- Требования к оборудованию пищеблока, инвентарю, посуде.**

**- Требования к условиям хранения, приготовления и реализации пищевых продуктов и кулинарных изделий.**

**- Требования к составлению меню для организации питания детей разного возраста.**

**- Требования к перевозке и приему в дошкольные организации пищевых продуктов.**

**Для организации питания в детском саду имеются функциональные помещения: пищеблок, склад продуктов питания.**

**Устройство и оборудование пищеблока соответствуют санитарным правилам и нормам к организации детского общественного питания. Пищеблок состоит из овощного, холодного, мясорыбного, горячего цехов и склада, оборудован необходимым технологическим и холодильным оборудованием  в рабочем состоянии. Технологическое оборудование, инвентарь, посуда, тара изготовлены из материалов, разрешенных для контакта с пищевыми продуктами. Весь кухонный инвентарь и кухонная посуда имеют маркировку для сырых и готовых пищевых продуктов. При работе технологического оборудования исключена возможность контакта пищевого сырья и готовых к употреблению продуктов. Производственное оборудование, разделочный инвентарь и посуда отвечают следующим требованиям:**

**- столы, предназначенные для обработки пищевых продуктов цельнометаллические;**

**- для разделки сырых и готовых продуктов имеются отдельные разделочные столы, ножи и доски из деревьев твердых пород без щелей и зазоров, гладко выструганные. Разделочные доски из пластмассы и прессованной фанеры к использованию не допускаются;**

**- доски и ножи промаркированы: «СМ» - сырое мясо, «СК» - сырые куры, «СР» - сырая рыба, «СО» - сырые овощи, «ВМ» - вареное мясо, «ВР» - вареная рыба, «ВО» - вареные овощи, «гастрономия», «Сельдь», «X» - хлеб, «Зелень»;**

**- посуда, используемая для приготовления и хранения пищи безопасная для здоровья детей;**

**- компоты и кисели готовят в посуде из нержавеющей стали. Для кипячения молока выделена отдельная посуда;**

**- количество одновременно используемой столовой посуды и приборов соответствует списочному составу детей в группе. Для персонала имеется отдельная столовая посуда. Посуду хранят в буфете.**

**Пищеблок оборудован системой приточно-вытяжной вентиляции В помещениях пищеблока ежедневно проводят уборку: мытье полов, удаление пыли, протирание радиаторов, подоконников; еженедельно с применением моющих средств проводится мытье стен, осветительной арматуры, очистку стекол от пыли и копоти и т.п. Один раз в месяц проводится генеральная уборка с последующей дезинфекцией всех помещений, оборудования и инвентаря.**

**Пищевые продукты поступают в детский сад на *склад продуктов питания* и имеют документы, подтверждающие их происхождение, качество и безопасность. Качество продуктов проверяет кладовщик - ответственное лицо проводит бракераж сырых продуктов, делает запись в специальном журнале. Не допускаются к приему пищевые продукты без сопроводительных документов, с истекшим сроком хранения и признаками порчи. Особо скоропортящиеся пищевые продукты хранятся в холодильной камере, в которой имеются специальные разграниченные полочки места для хранения мяса, рыбы. Молочные продукты хранятся в отдельном холодильнике. Масло сливочное хранят на полках в заводской таре. Крупные сыры - на чистых стеллажах. Яйцо в коробах хранят на подтоварниках. Крупа, мука, макаронные изделия хранятся в мешках, картонных коробках на подтоварниках. Ржаной и пшеничный хлеб хранятся раздельно в шкафу на пищеблоке. Картофель и корнеплоды хранятся в сухом, темном помещении.**

***При приготовлении пищи* соблюдаются следующие правила:**

**- обработку сырых и вареных продуктов проводят на разных столах при использовании соответствующих маркированных разделочных досок и ножей;**

**- на пищеблоке имеется 2 мясорубки для раздельного приготовления сырых и готовых продуктов.**

**Питание детей соответствует принципам щадящего питания, предусматривающим использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, и исключается жарка блюд, а также продукты с раздражающими свойствами. С момента приготовления до отпуска первые и вторые блюда могут находиться на горячей плите не более 2 часов.**

***При обработке овощей* соблюдаются следующие требования:**

**- Овощи сортируют, моют и очищают. Очищенные овощи повторно промывают в проточной питьевой воде не менее 5 минут небольшими партиями, с использованием дуршлагов, сеток.**

**- Не допускается предварительное замачивание овощей.**

**- Очищенные картофель, корнеплоды и другие овощи, во избежание их потемнения и высушивания, допускается хранить в холодной воде не более 2 часов.**

**- Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.**

**- Овощи, предназначенные для приготовления винегретов и салатов, варят в кожуре, охлаждают; очищают и нарезают вареные овощи в холодном цехе или в горячем цехе на столе для вареной продукции. Варка овощей накануне дня приготовления блюд не допускается. Отваренные для салатов овощи хранятся в холодильнике не более 6 часов.**

**- Изготовление салатов и их заправка осуществляется непосредственно перед раздачей. Салаты заправляют непосредственно перед раздачей. В качестве заправки салатов используется растительное масло. Использование сметаны и майонеза для заправки салатов не допускается.**

**- Фрукты, включая цитрусовые, тщательно промывают в условиях цеха первичной обработки овощей (овощного цеха), а затем вторично в условиях холодного цеха в моечных ваннах.**

**- Ряженку, йогурт и другие кисломолочные продукты разливают порционно в чашки непосредственно из пакетов или бутылок перед их раздачей.**

***При подготовке меню* учитываются очень важные условия - максимальное разнообразие блюд с обязательным введением в него всех групп продуктов, включая мясные, рыбные, молочные продукты, свежие фрукты и овощи в натуральном виде, в виде салатов и др., а также исключение частой повторяемости блюд в течение срока действия меню. Питание должно удовлетворять физиологические потребности детей в основных пищевых веществах и энергии (см. таблицу).**

***Нормы физиологических потребностей детей в пищевых веществах и энергии (в день)***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Возраст детей*** | ***Норма потребности в день*** | ***Энергетическая потребность(в ккал)*** | ***Белки в граммах*** | ***Жиры в граммах*** | ***Углеводы в граммах*** |
| ***всего*** | ***В т.ч. животный*** |
| ***3-7 лет*** | ***75% от нормы*** | ***1350*** | ***40,5*** | ***24,3*** | ***45*** | ***195,75*** |

**Все блюда — собственного производства; готовятся в соответствии с технологическими картами, санитарными нормами.**

***Приложение N 13***

***к СанПиН 2.4.1.3049-13***

***Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Возраст детей*** | ***Завтрак*** | ***Обед*** | ***Полдник*** | ***Ужин*** |
|  ***3-7лет***  | ***400-550*** | ***600-800*** | ***250-350*** | ***450-600*** |

***Распределение общей калорийности суточного рациона питания детей в зависимости от времени пребывания ребенка в ДОУ***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Для детей с дневным пребыванием в детском саду******(12 часов)*** | ***Возраст детей*** | ***Энергетическая ценность (в калл)*** | ***Белки в граммах*** | ***Жиры (в  граммах)*** | ***Углеводы (в граммах)*** |
| ***Завтрак – 25%*** | ***3-7лет*** | ***50*** | ***13,5*** | ***15*** | ***65,25*** |
| ***Обед – 35%*** | ***30*** | ***18,9*** | ***21*** | ***91,35*** |
| ***Ужин- 15%*** | ***70*** | ***8,1*** | ***9*** | ***39,15*** |
| ***Всего-75*** | ***50*** | ***40,5*** | ***45*** | ***195,75*** |

**При составлении меню и расчетов калорийности необходимо соблюдать оптимальное соотношение пищевых веществ (белков, жиров, углеводов), которое должно составлять 1:1:4 соответственно.**

**Примерное меню должно содержать информацию о количественном составе основных пищевых веществ и энергии по каждому блюду, приему пищи, за каждый день и в целом за период его реализации. Обязательно приводят ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий, в соответствии со сборниками рецептур. Наименования блюд и кулинарных изделий, указываемых в примерном цикличном меню должны соответствовать их наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептур.**

**Ежедневно в меню включены: молоко, кисломолочные напитки, сметана, мясо, картофель, овощи, фрукты, соки, хлеб, крупы, сливочное и растительное масло, сахар, соль. Остальные продукты (творог, рыбу, сыр, яйцо и другие) 2-3 раза в неделю. В течение двух недель ребенок должен получить все продукты в полном объеме. При отсутствии каких-либо продуктов в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты. На основании утвержденного примерного меню ежедневно составляется меню-требование установленного образца, с указанием выхода блюд для детей разного возраста. На каждое блюдо заведена технологическая карта.**

**В целях улучшения витаминного статуса, нормализации обмена веществ, снижения заболеваемости, укрепления здоровья подрастающего поколения, в организованных детских и подростковых учреждениях,  согласно требованиям нормативных документов (СанПиН 2.4.1.3049-13) проводится  круглогодичная или сезонная  «С» – витаминизация.**

**Искусственная витаминизация в ДОУ осуществляется согласно СанПиН п.14.21 из расчета для детей от 1-3 лет – 35мл., для детей 3-7 лет – 50мл. (на порцию).**

**Препараты витаминов вводят в третье блюдо (компот или кисель). После его охлаждения до температуры 150С. (для компота) и 350С. (для киселя) не посредственно перед реализацией. Подогрев витаминизированных блюд не допускается.**

**Витамин «С» (аскорбиновая кислота) необходим для биохимических окислительно-восстановительных процессов. Витамин «С» способствует образованию дезоксирибонуклеиновой кислоты (ДНК).**

**Аскорбиновая кислота имеет огромное значение для правильного обмена веществ, недостаток ее приводит к ломкости сосудов, усиленной пигментации кожи. Считается, что ударные дозы этого витамина успешно борются с сенной лихорадкой и пищевой  аллергией.**

**Необходимые расчеты и оценку использованного на одного ребенка среднесуточного набора пищевых продуктов проводится 1 раз в десять дней. По результатам оценки, при необходимости, проводится коррекцию питания в течение следующей недели (декады).**

**Подсчет энергетической ценности полученного рациона питания и содержания в нем основных пищевых веществ (белков, жиров и углеводов) проводят ежемесячно.**

**Для обеспечения преемственности питания родителей информируют об ассортименте питания ребенка, вывешивая ежедневное меню.**

**Выдача готовой пищи разрешается только после проведения приемочного контроля бракеражной комиссией в составе повара, представителя администрации, медицинского работника. Результаты контроля регистрируются в специальном журнале. Масса порционных блюд должна соответствовать выходу блюда, указанному в меню.**

**Непосредственно после приготовления пищи отбирается суточная проба готовой продукции. Суточная проба отбирается в объеме: порционные блюда - в полном объеме; холодные закуски, первые блюда, гарниры, третьи и прочие блюда - не менее 100 г. Пробу отбирают стерильными или прокипяченными ложками в стерильную или прокипяченную стеклянную посуду с плотно закрывающимися крышками (гарниры и салаты - в отдельную посуду) и сохраняют в течение не менее 48 часов при температуре +2 - +6 °С в отдельном холодильнике или в специально отведенном месте в холодильнике для молочных продуктов, гастрономии. Посуду с пробами маркируют с указанием приема пищи и датой отбора.**