

II. Организация питания обучающихся в общеобразовательных организациях 2.1. Здоровое питание предусматривает первый прием пищи ребенком дома с учетом режима дня и организации образовательного процесса. 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. 2.3. Завтрак должен состоять из горячего блюда и напитка, рекомендуется добавлять ягоды, фрукты и МР2.4.0179-20 Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Методические рекомендации от 18.05.2020 N2.4.0179-20 Страница 1 Документ приводится с текстом ИС«Кодекс: 6 поколение» Инtranet овощи. Завтрак для обучающихся 1-4 классов должен содержать 12-16 г белка, 12-16 г жира и 48-60 г углеводов, для обучающихся старших классов - 15-20 г белка, 15-20 г жира и 60-80 г углеводов. Ассортимент продуктов и блюд завтрака должен быть разнообразным и может включать на выбор: крупяные и творожные блюда, мясные или рыбные блюда, молочные продукты (в том числе сыр, сливочное масло), блюда из яиц, овощи (свежие, тушеные, отварные), макаронные изделия и напитки. 2.4. Обучающиеся во вторую смену обеспечиваются обедом. Не допускается замена обеда завтраком. Обед должен включать закуску (салат или свежие овощи), горячее первое, второе блюдо и напиток. Обед в зависимости от возраста обучающегося, должен содержать 20-25 г белка, 20-25 г жира и 80-100 г углеводов. Для реализации принципов здорового питания целесообразно дополнение блюд свежими фруктами, ягодами. При этом фрукты должны выдаваться поштучно. 2.5. Меню разрабатывается на период не менее двух учебных недель, с учетом требуемых для детей поступления калорийности, белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов, необходимых для их нормального роста и развития. 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.). Для обеспечения биологической ценности в питании детей рекомендуется использовать: - продукты повышенной пищевой ценности, в т.ч. обогащенные продукты (макро - микронутриентами, витаминами, пищевыми волокнами и биологически активными веществами); - пищевые продукты с ограниченным содержанием жира, сахара и соли. Содержание вносимой в блюдо соли на каждый прием пищи не рекомендуется превышать 1 грамм на человека. При разработке меню рекомендуется руководствоваться следующим: включать блюда, технология приготовления которых обеспечивает сохранение вкусовых качеств, пищевой и биологической ценности продуктов и предусматривает использование щадящих методов кулинарной обработки. Наименования блюд и кулинарных изделий в меню должны соответствовать их наименованиям, указанным в используемых сборниках рецептур. Изготовление готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых указывается рецептура и технология приготовления блюд и кулинарных изделий. В меню не допускается включать повторно одни и те же блюда в течение одного дня и двух последующих дней. При составлении меню (завтраков, обедов, полдников, ужинов) рекомендуется использовать среднесуточные наборы продуктов (приложение 1 к настоящим МР). Меню разрабатывается с учетом сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам (классам) обучающихся (приложение 2 к настоящим МР). На основе предлагаемых вариантов меню могут быть разработаны другие варианты в зависимости от региональных, национальных и других особенностей при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ. Для обучающихся, нуждающихся в лечебном питании, разрабатывается отдельное меню в соответствии с утвержденным набором продуктов для данной патологии. В исключительных случаях (нарушение графика подвоза, отсутствие необходимого запаса продуктов и т.п.) может проводиться замена блюд. Заменяемые продукты (блюда) должны быть аналогичны

заменяющему МР2.4.0179-20 Рекомендации по организации питания обучающихся общебразовательных организаций Методические рекомендации от 18.05.2020 N2.4.0179-20 Страница 2 Документ приводится с текстом ИС«Кодекс: 6 поколение» Инtranет продукту (блюду) по пищевым и биологически активным веществам (приложение 3 к настоящим МР). 2.6. Разрабатываемое для обучающихся 1-4 классов меню должно отвечать следующим рекомендациям: 2.6.1. Энергетическая ценность школьного завтрака должна составлять 400-550 ккал (20-25% от суточной калорийности), обеда - 600-750 ккал (30-35%). 2.6.2. Для общеобразовательных организаций, расположенных в Арктической зоне, необходимо повышать суточную калорийность пищевого рациона на 10%. 2.6.3. Суточный режим питания по отдельным приемам пищи и в зависимости от сменности занятий обучающихся представлен в таблице 1. На домашние завтраки обучающихся в первую смену от суточного потребления в среднем может приходиться до 10% энергетической ценности. Таблица 1 Режим питания по приемам пищи 1 смена 2

Таблица 1 Режим питания по приемам пищи 1 смены

Прием пищи	Время приема пищи	Возраст обучающихся	Количество приемов пищи	Время приема пищи	Возраст обучающихся	Количество приемов пищи
Завтрак	7:00-8:00	1-4 классы	1	12:00-13:00	1-4 классы	1
Обед	12:00-13:00	1-4 классы	1	16:00-17:00	1-4 классы	1
Прием пищи	16:00-17:00	1-4 классы	1	18:00-19:00	1-4 классы	1
Прием пищи	18:00-19:00	1-4 классы	1	19:00-20:00	1-4 классы	1
Прием пищи	19:00-20:00	1-4 классы	1	20:00-21:00	1-4 классы	1
Прием пищи	20:00-21:00	1-4 классы	1	21:00-22:00	1-4 классы	1
Прием пищи	21:00-22:00	1-4 классы	1	22:00-23:00	1-4 классы	1
Прием пищи	22:00-23:00	1-4 классы	1	23:00-24:00	1-4 классы	1
Прием пищи	23:00-24:00	1-4 классы	1	24:00-25:00	1-4 классы	1
Прием пищи	24:00-25:00	1-4 классы	1	25:00-26:00	1-4 классы	1
Прием пищи	25:00-26:00	1-4 классы	1	26:00-27:00	1-4 классы	1
Прием пищи	26:00-27:00	1-4 классы	1	27:00-28:00	1-4 классы	1
Прием пищи	27:00-28:00	1-4 классы	1	28:00-29:00	1-4 классы	1
Прием пищи	28:00-29:00	1-4 классы	1	29:00-30:00	1-4 классы	1
Прием пищи	29:00-30:00	1-4 классы	1	30:00-31:00	1-4 классы	1
Прием пищи	30:00-31:00	1-4 классы	1	31:00-32:00	1-4 классы	1
Прием пищи	31:00-32:00	1-4 классы	1	32:00-33:00	1-4 классы	1
Прием пищи	32:00-33:00	1-4 классы	1	33:00-34:00	1-4 классы	1
Прием пищи	33:00-34:00	1-4 классы	1	34:00-35:00	1-4 классы	1
Прием пищи	34:00-35:00	1-4 классы	1	35:00-36:00	1-4 классы	1
Прием пищи	35:00-36:00	1-4 классы	1	36:00-37:00	1-4 классы	1
Прием пищи	36:00-37:00	1-4 классы	1	37:00-38:00	1-4 классы	1
Прием пищи	37:00-38:00	1-4 классы	1	38:00-39:00	1-4 классы	1
Прием пищи	38:00-39:00	1-4 классы	1	39:00-40:00	1-4 классы	1
Прием пищи	39:00-40:00	1-4 классы	1	40:00-41:00	1-4 классы	1
Прием пищи	40:00-41:00	1-4 классы	1	41:00-42:00	1-4 классы	1
Прием пищи	41:00-42:00	1-4 классы	1	42:00-43:00	1-4 классы	1
Прием пищи	42:00-43:00	1-4 классы	1	43:00-44:00	1-4 классы	1
Прием пищи	43:00-44:00	1-4 классы	1	44:00-45:00	1-4 классы	1
Прием пищи	44:00-45:00	1-4 классы	1	45:00-46:00	1-4 классы	1
Прием пищи	45:00-46:00	1-4 классы	1	46:00-47:00	1-4 классы	1
Прием пищи	46:00-47:00	1-4 классы	1	47:00-48:00	1-4 классы	1
Прием пищи	47:00-48:00	1-4 классы	1	48:00-49:00	1-4 классы	1
Прием пищи	48:00-49:00	1-4 классы	1	49:00-50:00	1-4 классы	1
Прием пищи	49:00-50:00	1-4 классы	1	50:00-51:00	1-4 классы	1
Прием пищи	50:00-51:00	1-4 классы	1	51:00-52:00	1-4 классы	1
Прием пищи	51:00-52:00	1-4 классы	1	52:00-53:00	1-4 классы	1
Прием пищи	52:00-53:00	1-4 классы	1	53:00-54:00	1-4 классы	1
Прием пищи	53:00-54:00	1-4 классы	1	54:00-55:00	1-4 классы	1
Прием пищи	54:00-55:00	1-4 классы	1	55:00-56:00	1-4 классы	1
Прием пищи	55:00-56:00	1-4 классы	1	56:00-57:00	1-4 классы	1
Прием пищи	56:00-57:00	1-4 классы	1	57:00-58:00	1-4 классы	1
Прием пищи	57:00-58:00	1-4 классы	1	58:00-59:00	1-4 классы	1
Прием пищи	58:00-59:00	1-4 классы	1	59:00-60:00	1-4 классы	1
Прием пищи	59:00-60:00	1-4 классы	1	60:00-61:00	1-4 классы	1
Прием пищи	60:00-61:00	1-4 классы	1	61:00-62:00	1-4 классы	1
Прием пищи	61:00-62:00	1-4 классы	1	62:00-63:00	1-4 классы	1
Прием пищи	62:00-63:00	1-4 классы	1	63:00-64:00	1-4 классы	1
Прием пищи	63:00-64:00	1-4 классы	1	64:00-65:00	1-4 классы	1
Прием пищи	64:00-65:00	1-4 классы	1	65:00-66:00	1-4 классы	1
Прием пищи	65:00-66:00	1-4 классы	1	66:00-67:00	1-4 классы	1
Прием пищи	66:00-67:00	1-4 классы	1	67:00-68:00	1-4 классы	1
Прием пищи	67:00-68:00	1-4 классы	1	68:00-69:00	1-4 классы	1
Прием пищи	68:00-69:00	1-4 классы	1	69:00-70:00	1-4 классы	1
Прием пищи	69:00-70:00	1-4 классы	1	70:00-71:00	1-4 классы	1
Прием пищи	70:00-71:00	1-4 классы	1	71:00-72:00	1-4 классы	1
Прием пищи	71:00-72:00	1-4 классы	1	72:00-73:00	1-4 классы	1
Прием пищи	72:00-73:00	1-4 классы	1	73:00-74:00	1-4 классы	1
Прием пищи	73:00-74:00	1-4 классы	1	74:00-75:00	1-4 классы	1
Прием пищи	74:00-75:00	1-4 классы	1	75:00-76:00	1-4 классы	1
Прием пищи	75:00-76:00	1-4 классы	1	76:00-77:00	1-4 классы	1
Прием пищи	76:00-77:00	1-4 классы	1	77:00-78:00	1-4 классы	1
Прием пищи	77:00-78:00	1-4 классы	1	78:00-79:00	1-4 классы	1
Прием пищи	78:00-79:00	1-4 классы	1	79:00-80:00	1-4 классы	1
Прием пищи	79:00-80:00	1-4 классы	1	80:00-81:00	1-4 классы	1
Прием пищи	80:00-81:00	1-4 классы	1	81:00-82:00	1-4 классы	1
Прием пищи	81:00-82:00	1-4 классы	1	82:00-83:00	1-4 классы	1
Прием пищи	82:00-83:00	1-4 классы	1	83:00-84:00	1-4 классы	1
Прием пищи	83:00-84:00	1-4 классы	1	84:00-85:00	1-4 классы	1
Прием пищи	84:00-85:00	1-4 классы	1	85:00-86:00	1-4 классы	1
Прием пищи	85:00-86:00	1-4 классы	1	86:00-87:00	1-4 классы	1
Прием пищи	86:00-87:00	1-4 классы	1	87:00-88:00	1-4 классы	1
Прием пищи	87:00-88:00	1-4 классы	1	88:00-89:00	1-4 классы	1
Прием пищи	88:00-89:00	1-4 классы	1	89:00-90:00	1-4 классы	1
Прием пищи	89:00-90:00	1-4 классы	1	90:00-91:00	1-4 классы	1
Прием пищи	90:00-91:00	1-4 классы	1	91:00-92:00	1-4 классы	1
Прием пищи	91:00-92:00	1-4 классы	1	92:00-93:00	1-4 классы	1
Прием пищи	92:00-93:00	1-4 классы	1	93:00-94:00	1-4 классы	1
Прием пищи	93:00-94:00	1-4 классы	1	94:00-95:00	1-4 классы	1
Прием пищи	94:00-95:00	1-4 классы	1	95:00-96:00	1-4 классы	1
Прием пищи	95:00-96:00	1-4 классы	1	96:00-97:00	1-4 классы	1
Прием пищи	96:00-97:00	1-4 классы	1	97:00-98:00	1-4 классы	1
Прием пищи	97:00-98:00	1-4 классы	1	98:00-99:00	1-4 классы	1
Прием пищи	98:00-99:00	1-4 классы	1	99:00-100:00	1-4 классы	1
Прием пищи	99:00-100:00	1-4 классы	1	100:00-101:00	1-4 классы	1
Прием пищи	100:00-101:00	1-4 классы	1	101:00-102:00	1-4 классы	1
Прием пищи	101:00-102:00	1-4 классы	1	102:00-103:00	1-4 классы	1
Прием пищи	102:00-103:00	1-4 классы	1	103:00-104:00	1-4 классы	1
Прием пищи	103:00-104:00	1-4 классы	1	104:00-105:00	1-4 классы	1
Прием пищи	104:00-105:00	1-4 классы	1	105:00-106:00	1-4 классы	1
Прием пищи	105:00-106:00	1-4 классы	1	106:00-107:00	1-4 классы	1
Прием пищи	106:00-107:00	1-4 классы	1	107:00-108:00	1-4 классы	1
Прием пищи	107:00-108:00	1-4 классы	1	108:00-109:00	1-4 классы	1
Прием пищи	108:00-109:00	1-4 классы	1	109:00-110:00	1-4 классы	1
Прием пищи	109:00-110:00	1-4 классы	1	110:00-111:00	1-4 классы	1
Прием пищи	110:00-111:00	1-4 классы	1	111:00-112:00	1-4 классы	1
Прием пищи	111:00-112:00	1-4 классы	1	112:00-113:00	1-4 классы	1
Прием пищи	112:00-113:00	1-4 классы	1	113:00-114:00	1-4 классы	1
Прием пищи	113:00-114:00	1-4 классы	1	114:00-115:00	1-4 классы	1
Прием пищи	114:00-115:00	1-4 классы	1	115:00-116:00	1-4 классы	1
Прием пищи	115:00-116:00	1-4 классы	1	116:00-117:00	1-4 классы	1
Прием пищи	116:00-117:00	1-4 классы	1	117:00-118:00	1-4 классы	1
Прием пищи	117:00-118:00	1-4 классы	1	118:00-119:00	1-4 классы	1
Прием пищи	118:00-119:00	1-4 классы	1	119:00-120:00	1-4 классы	1
Прием пищи	119:00-120:00	1-4 классы	1	120:00-121:00	1-4 классы	1
Прием пищи	120:00-121:00	1-4 классы	1	121:00-122:00	1-4 классы	1
Прием пищи	121:00-122:00	1-4 классы	1	122:00-123:00	1-4 классы	1
Прием пищи	122:00-123:00	1-4 классы	1	123:00-124:00	1-4 классы	1
Прием пищи	123:00-124:00	1-4 классы	1	124:00-125:00	1-4 классы	1
Прием пищи	124:00-125:00	1-4 классы	1	125:00-126:00	1-4 классы	1
Прием пищи	125:00-126:00	1-4 классы	1	126:00-127:00	1-4 классы	1
Прием пищи	126:00-127:00	1-4 классы	1	127:00-128:00	1-4 классы	1
Прием пищи	127:00-128:00	1-4 классы	1	128:00-129:00	1-4 классы	1
Прием пищи	128:00-129:00	1-4 классы	1	129:00-130:00	1-4 классы	1
Прием пищи	129:00-130:00	1-4 классы	1	130:00-131:00	1-4 классы	1
Прием пищи	130:00-131:00	1-4 классы	1	131:00-132:00	1-4 классы	1
Прием пищи	131:00-132:00	1-4 классы	1	132:00-133:00	1-4 классы	1
Прием пищи	132:00-133:00	1-4 классы	1	133:00-134:00	1-4 классы	1
Прием пищи	133:00-134:00	1-4 классы	1	134:00-135:00	1-4 классы	1
Прием пищи	134:00-135:00	1-4 классы	1	135:00-136:00	1-4 классы	1
Прием пищи	135:00-136:00	1-4 классы	1	136:00-137:00	1-4 классы	1
Прием пищи	136:00-137:00	1-4 классы	1	137:00-138:00	1-4 классы	1
Прием пищи	137:00-138:00	1-4 классы	1	138:00-139:00	1-4 классы	1
Прием пищи	138:00-139:00	1-4 классы	1	139:00-140:00	1-4 классы	1
Прием пищи	139:00-140:00	1-4 классы	1	140:00-141:00	1-4 классы	1
Прием пищи	140:00-141:00	1-4 классы	1	141:00-142:00	1-4 классы	1
Прием пищи	141:00-142:00	1-4 классы	1	142:00-143:00	1-4 классы	1
Прием пищи	142:00-143:00	1-4 классы	1	143:00-144:00	1-4 классы	1
Прием пищи	143:00-144:00	1-4 классы	1	144:00-145:00	1-4 классы	1
Прием пищи	144:00-145:00	1-4 классы	1	145:00-146:00	1-4 классы	1
Прием пищи	145:00-146:00	1-4 классы	1	146:00-147:00	1-4 классы	1
Прием пищи	146:00-147:00	1-4 классы	1	147:00-148:00	1-4 классы	1
Прием пищи	147:00-148:00	1-4 классы	1</td			