

Как изменится питание школьников

Начали действовать новые [СанПиНы](#) 2.3/2.4.3590-20, которые устанавливают требования к организации общественного питания населения. Один из самых важных разделов документа посвящен особенностям организации общественного питания детей. То есть - в школах, детских садах, детских лагерях и т.д. Главный принцип - питание должно быть здоровым, полноценным, учитывать особенности региона.



Так, в санпинах прописано, что в меню должны быть продукты, обогащенные витаминами и микроэлементами, а также витаминизированные напитки. Замена витаминизации блюд выдачей детям поливитаминных препаратов не допускается. При приготовлении блюд должна использоваться не обычная соль, а йодированная.

В школьном меню обязательно должно быть горячее питание.

- В организованных детских коллективах исключение горячего питания из меню, а также замена его буфетной продукцией не допускаются, - говорится в документе. - Меню должно предусматривать распределение блюд, кулинарных, мучных, кондитерских и хлебобулочных изделий по отдельным приемам пищи (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин).

Меню допускается корректировать с учетом климатогеографических, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей. И есть даже подробная таблица, какой продукт чем можно заменить. Например, 100 граммов говядины можно заменить 104 граммами оленины.

А для детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании, будут разрабатываться индивидуальные меню.

Важная новая норма касается домашней еды: "Допускается употребление детьми готовых домашних блюд, предоставленных родителями детей, в обеденном зале или специально отведенных помещениях, оборудованных столами и стульями, холодильником, микроволновыми печами, условиями для мытья рук".

ЧТО ДОЛЖНО БЫТЬ В ТАРЕЛКЕ У ШКОЛЬНИКА?

МАССА ПОРЦИЙ В ГРАММАХ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА			СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ – НЕ МЕНЬШЕ			СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ РЕБЕНКА В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ		
НАЗВАНИЕ БЛЮД	С 7 ДО 11 ЛЕТ	С 12 ЛЕТ	С 7 ДО 11 ЛЕТ		С 12 ЛЕТ	С 7 ДО 11 ЛЕТ		С 12 ЛЕТ
 КАША, ОВОЩНОЕ, ЯИЧНОЕ, ТВОРОЖНОЕ, ИЛИ МЯСНОЕ БЛЮДО	150-200	200-250	ЗАВТРАК	500	550	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	2350	2720
 ТРЕТЬЕ БЛЮДО (ЧАЙ, КАКАО-НАПИТОК, КОМПОТ, КИСЕЛЬ И ДР.)	180-200	180-200	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	200	200	БЕЛКИ (Г)	77	90
 ЗАКУСКА – ХОЛОДНОЕ БЛЮДО (САЛАТ, ОВОЩИ)	60-100	100-150	ОБЕД	700	800	ЖИРЫ (Г)	79	92
 ПЕРВОЕ БЛЮДО (НАПРИМЕР, СУП)	200-250	250-300	ПОЛДНИК	300	350	УГЛЕВОДЫ (Г)	335	383
 ВТОРОЕ БЛЮДО (МЯСНОЕ, РЫБНОЕ, ИЗ МЯСА ПТИЦЫ)	90-120	100-120	УЖИН	500	600	ДОЛЯ ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ (ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ)		
 ГАРНИР	150-200	180-230	ВТОРОЙ УЖИН	200	200			
 ФРУКТЫ	100	100				ШКОЛЫ, КОТОРЫЕ УЧАТСЯ В ПЕРВУЮ СМЕНУ (ПЕРВАЯ СМЕНА)	ЗАВТРАК	20-25%
						ОБЕД	30-35%	
						ПОЛДНИК	10-15%	
						ШКОЛЫ, КОТОРЫЕ УЧАТСЯ ВО ВТОРУЮ СМЕНУ (ВТОРАЯ СМЕНА)	ОБЕД	30-35%
						ПОЛДНИК	10-15%	

Источник: СанПиН 2.3/2.4.3590-20