

П Р И К А З

«01» сентября 2023г. № 130-од
О создании комиссии по контролю
за организацией и качеством питания
обучающихся в 2023-2024 учебном году

В целях организации сбалансированного рационального питания обучающихся, охраны и укрепления их здоровья на основании Положения о комиссии по контролю за организацией и качеством питания обучающихся, принятого Педагогическим советом (Протокол от 30.12.2021г. №14), утвержденного приказом от 30.12.2021г. №176-од

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить режим питания школьников на 2023-2024 учебный год (Приложение №1).
2. Утвердить План мероприятий по формированию навыков и культуры здорового питания, этике приема пищи, профилактике заболеваний, пищевых отравлений и инфекционных заболеваний (приложение №2).
3. Создать комиссию по контролю за организацией и качеством питания обучающихся в следующем составе:
Председатель комиссии:
Инютина К.В., заместитель директора по воспитательной работе
Секретарь комиссии:
Белова И.В., ответственный за организацию горячего питания
Члены комиссии:
Немова А.Н., председатель ПК
Маслова Г.Г., заведующий хозяйством
Кириллова О.А., медработник (по согласованию)
Портянкина А.В., член Управляющего совета (по согласованию).
4. Утвердить план работы комиссии по контролю за организацией и качеством питания на 2023-2024 учебный год (Приложение №3).
5. Возложить на комиссию решение следующих задач:
 - контроль за исполнением нормативных и правовых актов по организации питания обучающихся;
 - контроль за организацией процесса питания обучающихся и качеством приготовления продукции с целью сохранения и укрепления здоровья детей не реже 1 раза в месяц;
 - контроль за исполнением договора на оказание услуг по предоставлению горячего питания между НМУП «Фабрика школьного питания» и родителями (законными представителями) обучающихся.
6. Контроль за выполнением приказа оставляю за собой.

Директор ГБОУ СОШ №8 «ОЦ»
г.Новокуйбышевска

Е.В. Черкасова

Ознакомлены:

А.Н.Немова
Г.Г.Маслова
И.В.Белова
О.А.Кириллова (по согласованию)
А.В.Портянкина (по согласованию)

Утверждаю:
Директор ГБОУ СОШ №8 «ОЦ»
г.Новокуйбышевска
_____ Е.В.Черкасова

Режим питания школьника

Соблюдение режима питания – одно из необходимых условий рационального питания. Важно не только, что и сколько мы едим, но также - когда и как часто.

Обычно для школьников требуется 4 или 5 приемов пищи в сутки в зависимости от нагрузки, через 4-5 часов.

Режим питания для обучающихся 1-й смены:

1-й вариант

Завтрак дома 7.30 – 8.00

Горячий завтрак в школе 10.30 – 10.50

Обед дома 14.00 – 14.30

Полдник дома 16.30 – 17.00

Ужин дома 19.00 – 19.30

2-й вариант

Завтрак дома 7.30-8.00

Горячий обед в школе 11.30 – 11.50

Полдник дома 14.00 – 14.30

Ужин дома 16.00 -16.30

Второй ужин дома 20.00-20.30

Режим питания для обучающихся 2-й смены:

Завтрак дома 7.30 – 8.00

Обед дома 11.30 – 12.00

Горячий обед в школе 14.10 – 14.30

Ужин дома 18.00 – 18.30

Второй ужин дома 20.00 – 20.30

Завтрак

Завтрак должен содержать достаточное количество пищевых веществ и калорий для покрытия предстоящих энергозатрат. Утром организм ребенка усиленно расходует энергию, потому что в это время он наиболее активно работает.

Завтрак обязательно должен включать горячее блюдо – крупяное, творожное, яичное или мясное.

В качестве питья лучше всего предложить какао – наиболее питательный напиток (в чае и кофе практически отсутствуют калории, калорийность какао сопоставима с калорийностью сыра), можно использовать и чай.

Крупы – важный источник растительных белков и углеводов. Кроме того, в крупах довольно много минеральных веществ и витаминов. По праву *возглавляет этот список гречневая крупа*, которая богата хорошо усвояемыми растительными белками, жирами, содержит много калия, фосфора, магния и особенно железа, витаминов группы В.

Следом за крупами из гречихи *следуют крупы из овса*: овсяная крупа и овсяные хлопья. Овсяная крупа богата растительным белком, содержащим многие незаменимые аминокислоты, жиром, минеральными веществами (фосфором, магнием, кальцием, железом, медью, марганцем, цинком). Довольно высоко содержание в ней витаминов группы В и витамина Е.

Обед

Во время обеда человек съедает большую часть суточной нормы пищи. *Обед состоит из трех или четырех блюд*, обязательно включает в себя горячее первое блюдо – суп.

В качестве *закуски* можно использовать свежие овощи или овощи с фруктами. Свежие овощи обладают сокогонным эффектом – следовательно, подготавливают желудочно-кишечный тракт ребенка к восприятию более калорийных блюд. В зимнее время года можно использовать квашеную капусту, соленые огурцы, помидоры, репчатый лук, зеленый горошек (консервированный).

Первые блюда – овощные супы, крупяные супы, щи, борщи, рассольники, супы из гороха, фасоли, бобов, супы с клецками, молочные супы.

Для приготовления *вторых блюд*, расходуется как правило, суточная норма мяса, птицы или рыбы.

Свежие фрукты или соки, ягоды – наиболее подходящее *третье блюдо*. При отсутствии свежих фруктов можно использовать консервированные соки, плодово-овощные пюре, компоты из сухофруктов.

Хлеб – высококалорийный продукт, содержащий большинство необходимых человеку питательных веществ.

Полдник

Желательно использовать в полдник свежие фрукты или ягоды. Полдник обычно бывает легким и включает молоко или кисломолочный напиток и булочку, которые изредка можно заменить мучным блюдом (оладьями, блинчиками), а также кондитерскими изделиями (печеньем, сухариками, вафлями и пр.)

Ужин

На ужин следует использовать примерно такие же блюда, как и на завтрак, исключая только мясные и рыбные продукты, так как богатая белком пища возбуждающе действует на нервную систему ребенка и медленно переваривается. Предпочтительны на ужин разнообразные запеканки (особенно творожные), сырники, ленивые вареники.

Второй ужин

На второй ужин рекомендуется употреблять легкую пищу. Как правило, это кисломолочные продукты: кефир, простокваша, йогурт; фруктовый чай без сахара, запеченное **яблоко**.

Приятного аппетита!

«Утверждаю»:
Директор ГБОУ СОШ №8 «ОЦ»
г.Новокуйбышевска
_____ Е.В.Черкасова

**План мероприятий по формированию навыков и культуры здорового питания,
этике приема пищи, профилактике заболеваний, пищевых отравлений
и инфекционных заболеваний
на 2023-2024 учебный год**

Цель мероприятий:

- создание условий, способствующих формированию навыков правильного здорового питания у обучающихся;
- выработка оптимального режима питания детей и подростков;
- формирование приверженности детей к ведению здорового образа жизни и негативного отношения к факторам риска для здоровья;
- уменьшение распространения факторов риска и снижение уровня заболеваемости хроническими инфекционными заболеваниями у обучающихся.

Задачи:

- обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания;
- повышение уровня знаний обучающихся, педагогов и родителей в вопросах здорового питания;
- популяризация культуры здорового питания;
- формирование у детей мотивации сохранения собственного здоровья, бережного отношения к нему;
- формирование у родителей понимания правильного полноценного питания как основы развития здорового ребенка.

| № | Мероприятия | Сроки | Ответственный |
|----|---|----------|--------------------------------------|
| 1. | Совещание при директоре «Об организации горячего питания в новом учебном году» | сентябрь | Директор |
| 2. | Создание бракеражной комиссии | сентябрь | Директор |
| 3. | Создание комиссии по контролю за организацией и качеством питания | сентябрь | Директор |
| 4. | Составление графика питания | сентябрь | Ответственный за организацию питания |
| 5. | Создание банка данных обучающихся, которым требуется специализированное питание | сентябрь | Медицинская сестра (по согласованию) |

| | | | |
|-----|---|-------------------------|---|
| 6. | Организация бесплатного питания для обучающихся | В течение года | Ответственный за организацию питания, классные руководители |
| 7. | Проверка соответствия рациона питания утвержденному меню | Ежедневно | Бракеражная комиссия |
| 8. | Составление отчетности по организации горячего питания в школе | Ежедневно | Ответственный за организацию питания |
| 9. | Осуществление постоянного контроля за работой столовой, соблюдением санитарно-эпидемиологических норм | В течение учебного года | Директор, бракеражная комиссия |
| 10. | Беседы медицинского работника с обучающимися и родителями о здоровом питании | В течение учебного года | Медицинская сестра (по согласованию) |
| 11. | Производственные совещания по вопросам: - «Охват учащихся горячим питанием» - «Соблюдение санитарно-эпидемиологических норм» - «Профилактика инфекционных заболеваний» - «Итоги опроса обучающихся и родителей по вопросам питания в школе» | 1 раз в четверть | Директор, ответственный за организацию питания |
| 12. | Мониторинг организации питания обучающихся школы и охвата питанием | Ежедневно | Ответственный за организацию питания, классные руководители |
| 13. | Опрос обучающихся и родителей по вопросам питания в школе | Октябрь, апрель | Заместитель директора по ВР, классные руководители |
| 14. | Изучение теоретических и практических основ правильного питания в рамках общеобразовательных предметов (биология, химия, ОБЖ) | В течение учебного года | Учителя-предметники |
| 15. | Проведение классных часов по темам: - Правила поведения за столом - Как правильно организовать режим питания - Жевательная резинка: за и против - Здоровое питание и витамины - Любимое блюдо моей семьи - О пользе кока-колы - Кофе и его влияние на организм | В течение учебного года | Заместитель директора по ВР, классные руководители |
| 16. | Лекция для обучающихся «Правильное питание – залог здоровья» | Ноябрь | Заместитель директора по ВР |
| 17. | Родительские собрания «Основные принципы организации рационального | Март | Заместитель директора по ВР |

| | | | |
|-----|---|----------------|---|
| | питания детей школьного возраста» | | |
| 18. | Интерактивная беседа «Я то, что я ем» (в рамках всероссийской акции «Здоровое питание школьника») | Апрель | Заместитель директора по ВР |
| 19. | Организация родительского контроля за организацией и качеством питания в школе | В течение года | Ответственный за организацию питания, класные руководители |
| 20. | Участие обучающихся и педагогических работников в конкурсах по здоровому питанию | В течение года | Заместитель директора по ВР |

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ СОШ №8 «ОЦ»
г.Новокуйбышевска
_____ Е.В.Черкасова

**План работы комиссии по контролю за организацией и качеством питания
на 2023-2024 учебный год**

| № п/п | Мероприятия | Ответственные | Сроки | Форма подведения итогов |
|-------|---|--------------------------------|---|----------------------------|
| 1 | Проверка меню и его исполнения | Бракеражная комиссия | 1 раз в квартал | Акт проверки |
| 2 | Проверка соответствия рациона питания утвержденному меню | Инютина К.В. Белова И.В. | ежедневно | Утверждение меню |
| 3 | Проверка обеспечения пищеблока инвентарем, посудой, технологическим оборудованием | Маслова Г.Г. | 1 раз в квартал | Заседание комиссии |
| 4 | Контроль за соблюдением санитарного состояния пищеблока | Кириллова О.А. | ежедневно | Заседание комиссии |
| 5 | Контроль за условиями и сроками транспортировки продуктов | Кириллова О.А. Белова И.В. | Сентябрь, ноябрь, январь, март, май | Акт проверки при нарушении |
| 6 | Проверка медицинских документов у работников пищеблока | Кириллова О.А. | Сентябрь, декабрь, февраль, май | Акт проверки при нарушении |
| 7 | Проверка наличия журналов, утвержденных СанПиНом, качества их ведения | Инютина К.В. Кириллова О.А. | 1 раз в квартал | Акт проверки при нарушении |
| 8 | Организация работы бракеражной комиссии и оформления бракеражных журналов | Кириллова О.А. | 1 раз в месяц | Заседание комиссии |
| 9 | Проверка выполнения санитарных правил и нормативов | Члены комиссии | 1 раз в квартал | Заседание комиссии |
| 10 | Организация и проведение мониторинга питания | Инютина К.В. Белова И.В. | 1 раз в месяц | Административное совещание |
| 11 | Проверка соответствия веса отпускаемой продукции при раздаче меню | Члены комиссии | Ежемесячно | Заседание комиссии |
| 12 | Проверка условий хранения поставленной продукции | Кириллова О.А. Белова И.В. | Постоянно | Журнал контроля |
| 13 | Контроль за качеством сырья | Кириллова О.А. Белова И.В. | Ежедневно | Бракеражный журнал |

| | | | | |
|----|--|--------------------------------------|------------------------|---|
| 14 | Контроль за качеством готовой продукции | Кириллова О.А. Белова И.В. | Ежедневно | Бракеражный журнал |
| 15 | Контроль суточной пробы и условий хранения | Кириллова О.А. | Ежедневно | Бракеражный журнал |
| 16 | Проверка технологии приготовления кулинарной продукции | Кириллова О.А. | Ежедневно | Бракеражный журнал |
| 17 | Контроль за соблюдением санитарных правил при мытье посуды | Кириллова О.А. Белова И.В. | 1 раз в неделю | Акт проверки при нарушении |
| 18 | Контроль за своевременным вывозом отходов, тары | Маслова Г.Г. | Постоянно | Акт проверки при нарушении |
| 19 | Проверка состояния технологического и холодильного оборудования | Маслова Г.Г. | 1 раз в квартал | Акт проверки при нарушении |
| 20 | Комплексная проверка состояния пищеблока | Члены комиссии | март | Акт проверки, письмо организатору питания |
| 21 | Организация мероприятий по увеличению (сохранению) охвата горячим питанием обучающихся | классные руководители | постоянно | Протоколы родительских собраний |
| 22 | Анкетирование обучающихся и их родителей по вопросам школьного питания | Белова И.В. классные руководители | 2 раза в год | Справка |
| 23 | Организация просветительской работы среди обучающихся по вопросам горячего питания | Классные руководители | постоянно | Справка |
| 24 | Организация родительского контроля за качеством горячего питания | Инютина К.В. Портянкина А.В. | не реже 1 раза в месяц | Оценочные листы, чек-листы |