



Утверждаю
Директор МОУ «СОШ №6»
И.А.Зорина
« » 2017 г.

Положение о школьном конкурсе «Меню школьника»

1. Общие положения

1.1. Цель конкурса: способствовать формированию у детей интереса и готовности к соблюдению правил здорового питания и здорового образа жизни;

2. Участники конкурса

2.1 В конкурсе могут принять участие обучающихся 1-11 классов

3. Порядок и условия проведения конкурса

3.1. Срок проведения конкурса с 17 апреля по 26 мая 2017 года

3.2. Срок представления конкурсных материалов - до 30 мая 2017 года

3.3. Участники гарантируют, что предоставленные ими материалы не нарушают авторские права и иные права интеллектуальной собственности третьих лиц,

3.4. Представленные на конкурс материалы не возвращаются и не рецензируются.

4. Требования к конкурсным работам и оформлению конкурсной документации

4.1. На конкурс принимаются 10дневное меню для школьников, разработанное в соответствии с требованиями раздела 6 СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования" (приложение 1)

4.2. В меню не могут использоваться запрещенные для реализации продукты (приложение 2)

4.2. В подготовке меню могут принимать участие и родители (законные представители) обучающихся, которые выступают помощниками и кураторами.

4.3. Меню представляются на бумажном (формат А4) и электронном носителе в формате Word.

4.4. Пакет конкурсной документации должен содержать:

- Сведения о семье (фамилии, имена, отчества членов семьи, контактный телефон, домашний адрес) на бумажном носителе
- 10дневное меню школьника по форме (приложение 3)

5. Критерии оценки конкурсных материалов

5.1. Соответствие СанПиН (1-5 баллов)

5.2. Возможность реализации в образовательном учреждении путем расчета стоимости недельного абонемента (1-5 баллов)

5.3. Аккуратность исполнения (от 1 до 3 баллов);

6. Подведение итогов конкурса

6.1. Итоги школьного конкурса будут подведены на Дне здоровья осенью 2017 года

6.2. Победители конкурса награждаются Дипломами 1,2,3 степени

6.3. Всем участникам конкурса вручаются свидетельства участника.

VI. Требования к организации здорового питания и формированию примерного меню (выдержки)

6.1. Для обеспечения обучающихся здоровым питанием, составными частями которого являются оптимальная количественная и качественная структура питания, гарантированная безопасность, физиологически технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, физиологически обоснованный режим питания, следует разрабатывать рацион питания.

6.2. Рацион питания обучающихся предусматривает формирование набора продуктов, предназначенных для питания детей в течение суток или иного фиксированного отрезка времени.

6.3. На основании сформированного рациона питания разрабатывается меню, включающее распределение перечня блюд, кулинарных, мучных, кондитерских и хлебобулочных изделий по отдельным приемам пищи (завтрак, обед, полдник, ужин).

6.4. Для обеспечения здоровым питанием всех обучающихся образовательного учреждения, необходимо составление примерного меню на период не менее двух недель (10-14 дней).

6.6. Примерное меню разрабатывается с учетом сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам обучающихся (7-11 и 12-18 лет).

Рекомендуемая масса порций блюд (в граммах) для обучающихся различного возраста

| Название блюда | Масса порций в граммах для обучающихся двух возрастных групп | |
|--|--|-------------------|
| | С 7 до 11 лет | С 11 лет и старше |
| Каша, овощное, яичное, творожное, мясное блюдо | 150-200 | 200-250 |
| Напитки (чай, какао, сок, компот, молоко, кефир и др.) | 200 | 200 |
| Салат | 60-100 | 100-150 |
| Суп | 200-250 | 250-300 |
| Мясо, котлета | 80-120 | 100-120 |
| Гарнир | 150-200 | 180-230 |
| Фрукты | 100 | 100 |

6.8. Для обучающихся образовательных учреждений необходимо организовать двухразовое горячее питание (завтрак и обед). Для детей посещающих группу продленного дня должен быть организован дополнительно полдник.

6.9. С учетом возраста обучающихся в примерном меню должны быть соблюдены требования настоящих санитарных правил по массе порций блюд, их пищевой и энергетической ценности, суточной потребности в основных витаминах и микроэлементах для различных групп обучающихся в общеобразовательных учреждениях

ПЕРЕЧЕНЬ

продуктов и блюд, которые не допускаются для реализации
в организациях общественного питания образовательных учреждений

1. Пищевые продукты с истекшими сроками годности и признаками недоброкачества.
2. Остатки пищи от предыдущего приема и пища, приготовленная накануне.
3. Плодоовощная продукция с признаками порчи.
4. Мясо, субпродукты всех видов сельскохозяйственных животных, рыба, сельскохозяйственная птица, не прошедшие ветеринарный контроль.
5. Субпродукты, кроме печени, языка, сердца.
6. Непотрошенная птица.
7. Мясо диких животных.
8. Яйца и мясо водоплавающих птиц.
9. Яйца с загрязненной скорлупой, с насечкой, "тек", "бой", а также яйца из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам.
10. Консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, "хлопуши", банки с ржавчиной, деформированные, без этикеток.
11. Крупа, мука, сухофрукты и другие продукты, загрязненные различными примесями или зараженные амбарными вредителями.
12. Любые пищевые продукты домашнего (не промышленного) изготовления.
13. Кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты).
14. Зельцы, изделия из мясной обрезки, диафрагмы; рулеты из мякоти голов, кровяные и ливерные колбасы.
15. Творог из непастеризованного молока, фляжный творог, фляжную сметану без термической обработки.
16. Простокваша - "самоквас".
17. Грибы и продукты (кулинарные изделия), из них приготовленные.
18. Квас.
19. Молоко и молочные продукты из хозяйств, неблагополучных по заболеваемости сельскохозяйственных животных, а также не прошедшие первичную обработку и пастеризацию.
20. Сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы.
21. Блюда, изготовленные из мяса, птицы, рыбы, не прошедших тепловую обработку.
22. Жареные во фритюре пищевые продукты и изделия;
23. Пищевые продукты, не предусмотренные прил. N 9
24. Уксус, горчица, хрен, перец острый (красный, черный) и другие острые (жгучие) приправы.
25. Острые соусы, кетчупы, майонез, закусочные консервы, маринованные овощи и фрукты.
26. Кофе натуральный; тонизирующие, в том числе энергетические напитки, алкоголь.
27. Кулинарные жиры, свиное или баранье сало, маргарин и другие гидрогенизированные жиры.
28. Ядро абрикосовой косточки, арахис.
29. Газированные напитки.
30. Молочные продукты и мороженое на основе растительных жиров.
31. Жевательная резинка.
32. Кумыс и другие кисломолочные продукты с содержанием этанола (более 0,5%).
33. Карамель, в том числе леденцовая.
34. Закусочные консервы.
35. Заливные блюда (мясные и рыбные), студни, форшмак из сельди.
36. Холодные напитки и морсы (без термической обработки) из плодово-ягодного сырья.
37. Окрошки и холодные супы.
38. Макароны по-флотски (с мясным фаршем), макароны с рубленным яйцом.
39. Яичница-глазунья.
40. Паштеты и блинчики с мясом и с творогом.
41. Первые и вторые блюда из/на основе сухих пищевых концентратов быстрого приготовления.

Форма составления примерного меню.

Сезон: осенне-зимний, весенне\летний (указать)

Возрастная категория: 7-12 лет, 12-18 лет (указать)

| № | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | |
|-------------|-----------------------|-----------------|----------------------|------|----------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы |
| Понедельник | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Вторник | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Среда | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Четверг | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Пятница | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Понедельник | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Вторник | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Среда | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Четверг | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Пятница | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте с 7 до 11 и с 11 лет и старше

| Название пищевых веществ | Усредненная потребность в пищевых веществах для обучающихся двух возрастных групп | |
|--------------------------------|---|-------------------|
| | с 7 до 11 лет | с 11 лет и старше |
| Белки (г) | 77 | 90 |
| Жиры (г) | 79 | 92 |
| Углеводы (г) | 335 | 383 |
| Энергетическая ценность (ккал) | 2350 | 2713 |
| Витамин В1 (мг) | 1,2 | 1,4 |
| Витамин В2 (мг) | 1,4 | 1,6 |
| Витамин С (мг) | 60 | 70 |
| Витамин А (мг рет.экв) | 0,7 | 0,9 |
| Витамин Е (мг ток.экв) | 10 | 12 |
| Кальций (мг) | 1100 | 1200 |
| Фосфор (мг) | 1650 | 1800 |
| Магний (мг) | 250 | 300 |
| Железо (мг) | 12 | 17 |
| Цинк (мг) | 10 | 14 |
| Йод (мг) | 0,1 | 0,12 |

6.10. Примерное меню должно содержать информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде. Обязательно приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий, в соответствии со сборниками рецептур. Наименования блюд и кулинарных изделий, указываемых в примерном меню, должны соответствовать их наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептур.

6.11. Производство готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых должна быть отражена рецептура и технология приготовления блюд и кулинарных изделий.

6.12. При разработке меню для питания учащихся предпочтение следует отдавать свежеприготовленным блюдам, не подвергающимся повторной термической обработке, включая разогрев замороженных блюд.

6.13. В примерном меню не допускается повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в последующие 2-3 дня.

6.14. В примерном меню должно учитываться рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи.

Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи обучающихся в образовательных учреждениях

| Прием пищи | Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии |
|--------------------------------|---|
| Завтрак в школе (первая смена) | 20-25% |
| Обед в школе | 30-35% |
| Полдник в школе | 10% |
| Итого | 60-70% |

6.15. В суточном рационе питания оптимальное соотношение пищевых веществ: белков, жиров и углеводов, должна составлять 1:1:4 или в процентном отношении

от калорийности, как 10-15%, 30-32% и 55-60%, соответственно, а соотношения кальция к фосфору, как 1:1,5.

6.16. Питание обучающихся должно соответствовать принципам щадящего питания, предусматривающее использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, и исключать продукты с раздражающими свойствами.

6.17. Ежедневно в рационах 2-6-разового питания следует включать мясо, молоко, сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приемом пищи). Рыбу, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты рекомендуется включать 1 раз в 2-3 дня.

6.18. Завтрак должен состоять из закуски, горячего блюда и горячего напитка, рекомендуется включать овощи и фрукты.

6.19. Обед должен включать закуску, первое, второе (основное горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы) и сладкое блюдо. В качестве закуски следует использовать салат из огурцов, помидоров, свежей или квашеной капусты, моркови, свеклы и т.п., с добавлением свежей зелени. В качестве закуски допускается использовать порционированные овощи (дополнительный гарнир). Для улучшения вкуса в салат можно добавлять свежие или сухие фрукты: яблоки, чернослив, изюм и орехи.

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