



Организация питания детей и подростков

АНО ДПО «Пермский институт повышения
квалификации работников здравоохранения»



Гигиена питания

- Питание является важнейшей физиологической потребностью организма, оно необходимо для:
 - построения (что является очень важным для детского организма) и непрерывного обновления клеток и тканей
 - поступления энергии, необходимой для восполнения энергетических затрат организма
 - поступление веществ, из которых в организме образуются ферменты, гормоны и другие регуляторы обменных процессов



*При организации питания
рекомендуется включать в рационы
питания следующие продукты:*

- Мясо и мясопродукты.
- Рыбу и рыбопродукты.
- Молоко и молочные продукты.
 - Яйца, пищевые жиры.
 - Овощи и фрукты.
- Крупы, макаронные изделия и бобовые.
 - Хлеб и хлебобулочные изделия.
 - Сахар и кондитерские изделия.



Режим питания

- Дети, находящиеся в детском саду в дневное время(9-10 часов), получают трех-четырёхразовое питание, которое обеспечивает их суточную потребность в пищевых веществах и энергии примерно 75 процентов.
- **Время принятия пищи устанавливается администрацией детского сада.**
- Промежуток между принятием пищи не должен превышать 4 часов.



Организация рационального питания

- **100%-й охват школьников горячим питанием**
 - **Завтрак дома в 7.00-7.30**
- **Горячий завтрак для учащихся младшей школы после второго урока в 9.15, для учащихся средней и старшей школы после третьего урока в 10.10**
- **Обед – для учеников 1-4-х классов в 12.10, для старшеклассников – в 13.10**
 - **Полдник и ужин – дома**
- **Учащиеся, занимающиеся во вторую смену – завтракают и обедают дома, полдник в школе в 16.00 и ужин дома**

Организация рационального питания

- Медицинский работник и сотрудник столовой составляют примерное меню на период не менее двух недель (10-14 дней).
- Ежедневно в обеденном зале вывешивают меню, утвержденное руководителем образовательного учреждения, со сведениями об объемах блюд и названиями кулинарных изделий.
 - Список учащихся, нуждающихся в щадящем питании, составляется медицинскими работниками в 3-х экземплярах: для себя, для классного руководителя и для работников пищеблока.
- ▮ В столовой выделяют стол для детей, получающих такое питание.
 - Вырабатывать привычку у детей мыть руки с мылом перед едой.
 - Целесообразно использовать установки с дозированным розливом питьевой воды, расфасованной в емкости.





Примерное меню на 10 дней (с 1 по 5 день)

<p><u>I ДЕНЬ</u> <u>ЗАВТРАК</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Омлет с зеленым горошком• Кофейный напиток с молоком• Хлеб пшеничный с маслом, сыр. <p><u>ОБЕД</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Салат из капусты• Суп вермишелевый на к/б со сметаной• Шницель рубленый куриный• Картофель пюре• Компот из свежих фруктов• Хлеб <p><u>ПОЛДНИК</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Пирожок печёный с повидлом2. Кисломолочный продукт3. Фрукты <p><u>УЖИН</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Каша пшеничная молочная• Чай сладкий• Хлеб пшеничный	<p><u>II ДЕНЬ</u> <u>ЗАВТРАК</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Каша рисовая молочная2. Какао с сахаром и молоком3. Хлеб пшеничный с маслом <p><u>ОБЕД</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Огурец соленый• Борщ вегетарианский со сметаной• Тефтели мясные• Соус• Каша гречневая компот из кураги• Хлеб <p><u>ПОЛДНИК</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Вафли2. Сок3. Фрукты (яблоко) <p><u>УЖИН</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Запеканка творожная со сгущенным молоком• Чай сладкий	<p><u>III ДЕНЬ</u> <u>ЗАВТРАК</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Каша манная молочная2. Кофейный напиток с молоком3. Хлеб пшеничный с маслом <p><u>ОБЕД</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Икра кабачковая2. Суп овощной со сметаной3. Бефстроганов4. Макароны отварные5. Кисель6. Хлеб <p><u>ПОЛДНИК</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Сок• Фрукты• Пряник <p><u>УЖИН</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Винегрет овощной2. Сельдь3. Хлеб пшеничный4. Чай сладкий	<p><u>IV ДЕНЬ</u> <u>ЗАВТРАК</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Каша геркулесовая с молоком2. Какао с сахаром и молоком3. Хлеб пшеничный с маслом <p><u>ОБЕД</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Салат из помидоров• Суп фасолевый• Ежики мясные• Капуста тушеная• Лимонный напиток• Хлеб <p><u>ПОЛДНИК</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Ватрушка с творогом2. Отвар из шиповника3. Фрукты <p><u>УЖИН</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Омлет с зеленым горошком• Хлеб пшеничный• Чай сладкий	<p><u>V ДЕНЬ</u> <u>ЗАВТРАК</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Каша пшеничная молочная2. Кофейный напиток с молоком3. Хлеб пшеничный с маслом, сыр. <p><u>ОБЕД</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Кукуруза сладкая• Щи из квашеной капусты со сметаной• Кнели куриные с рисом <p>в соусе том./смет</p> <ul style="list-style-type: none">• Картофель пюре• Компот• Хлеб <p><u>ПОЛДНИК</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Пряник• Кисломолочный продукт• Фрукты <p><u>УЖИН</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Котлета рыбная2. Икра баклажанная3. Чай сладкий4. Хлеб пшеничный
---	--	---	---	---



Меню на 10 дней

(с 6 по 10 день)

<p><u>VI ДЕНЬ</u> <u>ЗАВТРАК</u></p> <ol style="list-style-type: none">Макаронны отварные с сыромКакао с сахаром молокомХлеб пшеничный с маслом <p><u>ОБЕД</u></p> <ul style="list-style-type: none">Винегрет овощнойСуп картофельный на м/бГолубцы ленивые с отварной говядинойКомпотХлеб <p><u>ПОЛДНИК</u></p> <ol style="list-style-type: none">ВафлиКисломолочный продуктФрукты (груша) <p><u>УЖИН</u></p> <ul style="list-style-type: none">Запеканка творожно-морковная с повидломЧай сладкийХлеб пшеничный	<p><u>VII ДЕНЬ</u> <u>ЗАВТРАК</u></p> <ul style="list-style-type: none">Каша ячневая молочнаяКофейный напиток с молокомХлеб пшеничный с маслом. <p><u>ОБЕД</u></p> <ul style="list-style-type: none">Салат овощнойСуп гороховый с гречкамиГуляш из отварного мясаРис отварной рассыпчатыйКомпот из свежих фруктов.Хлеб <p><u>ПОЛДНИК</u></p> <ol style="list-style-type: none">СокПлюшка <p><u>УЖИН</u></p> <ul style="list-style-type: none">Каша гречневая молочнаяЧай сладкий	<p><u>VIII ДЕНЬ</u> <u>ЗАВТРАК</u></p> <ul style="list-style-type: none">Каша “Дружба” молочнаяКакао с сахаром и молокомХлеб пшеничный , сыр. <p><u>ОБЕД</u></p> <ol style="list-style-type: none">Салат из картофеля с зеленым горошкомРассольникБиточки куриные запеченныеОвощиЛимонный напитокХлеб <p><u>ПОЛДНИК</u></p> <ul style="list-style-type: none">СокФруктыПряник <p><u>УЖИН</u></p> <ol style="list-style-type: none">Рыба запеченная с морковьюХлебЧай сладкий	<p><u>IX ДЕНЬ</u> <u>ЗАВТРАК</u></p> <ol style="list-style-type: none">Каша гречневая молочнаяКофейный напиток с молокомХлеб с маслом <p><u>ОБЕД</u></p> <ul style="list-style-type: none">Салат из свеклыСуп из овощей со сметанойКартофель пюреКотлета мясная рубленаяКисельХлеб <p><u>ПОЛДНИК</u></p> <ul style="list-style-type: none">Запеканка творожнаяКомпот из свежих фруктов <p><u>УЖИН</u></p> <ol style="list-style-type: none">Капуста тушенаяСосиска отварнаяЧай сладкийХлеб	<p><u>X ДЕНЬ</u> <u>ЗАВТРАК</u></p> <ol style="list-style-type: none">Каша пшеничная молочнаяКофейный напиток с молокомХлеб пшеничный с маслом ,сыр. <p><u>ОБЕД</u></p> <ul style="list-style-type: none">Икра кабачковаяСуп рыбный тефтели мясныеРагу из овощейКомпот из курагиХлеб <p><u>ПОЛДНИК</u></p> <ol style="list-style-type: none">СокПеченьеФрукт <p><u>УЖИН</u></p> <ol style="list-style-type: none">Омлет натур. с зеленым горошкомЧай сладкийХлеб пшеничный
--	--	--	--	---



Обязанности медицинского работника



- Ежедневно перед началом смены – осмотр открытых поверхностей тела у всех работающих на наличие гнойничковых заболеваний (лица с гнойничковыми заболеваниями к работе не допускаются)



Ежедневно перед началом работы

медицинским работником проводится осмотр

**работников, связанных с приготовлением и
раздачей пищи,**

**на наличие ангин, катаральных явлений
верхних дыхательных путей.**

Результаты осмотра ежедневно перед началом

рабочей смены заносятся

в "Журнал здоровья"



Отбор суточной пробы

- Порционные блюда отбираются в полном объеме; салаты, первые и третьи блюда, гарниры – не менее 100 гр.
- Пробу отбирают из котла стерильными (или прокипяченными) ложками в промаркированную стерильную стеклянную посуду с плотно закрывающимися стеклянными или металлическими крышками.
- Отобранные пробы сохраняют в течение не менее 48 ч в специальном холодильнике или в специально отведенном месте в холодильнике при температуре 2-6⁰с.