



ІВАНО - ФРАНКІВСЬКА МІСЬКА РАДА
ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ ТА НАУКИ

76000, м. Івано-Франківськ, вул. Кардинала Любомира Гузара, 15, тел./факс (0342) 52-23-93, 53-56-69,
e-mail: if.osvita.mvk@gmail.com код ЄДРПОУ 40312499

11.02.2020р. № 117/48-15/23в

Керівникам закладів загальної
середньої освіти
м. Івано-Франківська

Фізичним особам – підприємцям,
які надають послуги з харчування

Про рекомендації щодо форм
організації харчування, питного режиму
норм харчування для дітей
різного шкільного віку

Департамент освіти та науки Івано-Франківської міської ради надсилає Вам для ознайомлення та керівництва в роботі перелік нормативно-правових документів, рекомендації щодо форм організації харчування, рекомендації щодо організації питного режиму, норми харчування для дітей різного шкільного віку.

Просимо довести інформацію до відома учасників освітнього процесу.
Детальну інформацію можна отримати на сайті Міністерства освіти і науки України у розділі «Шкільне харчування».

Додаток: на 8 арк.

Заступник директора
Департаменту освіти та науки

Наталія Микула

С.Бойчук
53-56-66

Нормативне регулювання

Норми харчування у навчальних закладах: Постанова Кабінету Міністрів України від 22.11.2004 р. № 1591 Про затвердження норм харчування у навчальних та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку

Порядок організації харчування дітей у навчальних та оздоровчих закладах: Наказ Міністерства освіти і науки України та Міністерства охорони здоров'я України від 01.06.2005 року № 242/329

Щодо невідкладних заходів з організації харчування дітей у дошкільних, загальноосвітніх, позашкільних навчальних закладах: Наказ Міністерства освіти України та Міністерства охорони здоров'я від 15.08.2006 року № 620/563

Харчування пільгових категорій учнів: Постанова Кабінету Міністрів України від 19.06.2002 р. №856 Про організацію харчування окремих категорій учнів у загальноосвітніх навчальних закладах

Гігієнічний стандарт: Проект Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти (Додаток 4. Рекомендації із здорового харчування дітей в загальноосвітніх навчальних закладах)

Норми харчування для дітей різного шкільного віку

Протягом навчального дня тривалістю 5-6 годин учень витрачає близько 600 ккал, тобто більше чверті енерговитрат на добу. Тому для забезпечення фізичного розвитку учнів, збереження їхнього здоров'я та підвищення працездатності дуже важливо дотримуватись відповідних норм харчування.

Добова потреба в енергії, білках, жирах та вуглеводах

Вікова група	Стать	Енергія	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
		ккал	загальна кількість		
6 років (учні)	хлопчики та дівчатка	1800	60	43	260
7-10 років	хлопчики та дівчатка	2100	72	51	295
11-13 років	хлопчики	2400	84	62	327
11-13 років	дівчатка	2300	78	55	326
14-17 років	юнаки	2700	93	68	375
14-17 років	дівчата	2400	83	59	334

Добова потреба у мінеральних речовинах

Мінеральні речовини

Вікова група

	Кальцій (мг)	Фосфор (мг)	Магній (мг)	Залізо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мкг)	Селен (мкг)	Фтор (мкг)	Мідь (мг)
6 років (учні)	800	800	150	12	10	100	30	2,0	1,5
7-10 років	1000	1000	170	12	10	120	30	2,5	1,5
11-13 років (хлопчики)	1200	1200	280	12	15	150	40	2,5	2,0
11-13 років (дівчатка)	1200	1200	270	15	12	150	45	2,5	1,5
14-17 років (юнаки)	1200	1200	400	12	15	150	50	2,5	2,5
14-17 років (дівчата)	1200	1200	300	18	13	150	50	2,5	2,0

Добова потреба у вітамінах

Вікова група	А (мкг RE)	Біотин (мкг)	Пантотенова кислота (мг)	Д (мкг)	Е (мг ТЕ)	К (мкг)	С (мг)	В1 (тіамін, мг)	В2 (рибофлавін, мг)	РР (мг НЕ)	В6 (мг)	В12 (мкг)	Фолат (мкг)
6 років (школярі)	500	15	3	10	8	25	55	0,9	1,1	13	1,1	1,2	200
7-10 років	500	20	3	5	10	30	60	1,0	1,2	15	1,2	1,4	200
11-13 років (хлопчики)	600	25	4	5	13	45	75	1,3	1,5	17	1,5	2,0	300
11-13 років (дівчатка)	600	25	4	5	10	45	70	1,1	1,3	15	1,3	2,0	300
14-17 років юнаки	600	40	4	5	15	65	80	1,5	1,8	20	1,8	2,0	400
14-17 років дівчата	600	40	4	5	13	55	75	1,2	1,5	17	1,5	2,0	400

Рекомендації щодо організації питного режиму

Для організації оптимального питного режиму потрібно забезпечити водою дітей за індивідуальною потребою.

Загальні рекомендації щодо питного режиму для школярів:

- діти 6-8 років: 5 склянок на добу
- діти 9 -13 років: 7-8 склянок на добу
- 14 і більше: від 8 до 11 склянок на добу

До речі, денну норму води дитина може отримати не тільки споживаючи воду, але і з харчових продуктів.

У шкільних їдальнях має бути організований доступ до питної води.

- Кип'ячену воду дають після охолодження до кімнатної температури.
- Воду зберігають у добре вимитому посуді, закритому кришкою. Для цього можуть бути використані чайники і бачки з нержавіючої сталі з кришками.
- Термін зберігання охолодженої кип'яченої води 6 годин. Ємкості для зберігання кип'яченої води миють в кінці кожного робочого дня.
- Для пиття води можуть бути використані одноразові стакани, фарфорові чашки та скляні стакани. Якщо для пиття води використовуються одноразові стакани, то передбачають ємність для використаних стаканів. Якщо для пиття води використовують фарфоровий або скляний посуд, то його виставляють на рознос, промаркований для чистих стаканів. Біля нього розміщують рознос для збору використаних стаканів.
- За організацію питного режиму на харчоблоці відповідає завідувача виробництвом їдальні.
- За дотримання правил питного режиму на перерві відповідає черговий вчитель.

Форми організації харчування

- Комплексні обіди
- Харчування на основі дабл-меню (2-3 страви на вибір)
- Мультипрофільне харчування (шведський стіл)
- Харчування на основі напівфабрикатної кулінарної лінійки
- Через організацію централізованих «фабрик-кухонь» із подальшим кейтерингом

Комплексні обіди дають можливість кожній дитині безпосередньо в їдальні обрати із запропонованих 2-х варіантів меню той, який їм сьогодні більше подобається. Водночас поживна цінність і вартість обох варіантів обіду мають бути ідентичними. Наприклад, дитина обирає або перший комплекс меню, або другий з-поміж таких варіантів:

Приклад:

<i>Комплексне меню 1:</i>	<i>Комплексне меню 2:</i>
Суп гороховий	Борщ зелений
Курка з паприкою та макарони	Котлета рибна з картопляним пюре
Запіканка сирна	Салат із моркви і гарбуза з родзинками
Сік	Чай з печивом

Харчування на основі дабл-меню (2-3 страви на вибір) – дуже схожий на попередній варіант, але тут фіксована перша страв, а інші можна обирати. І що дуже подобається дітям – гарнір теж на вибір! Але вартість такого обіду буде залежати від вибору страв.

Приклад:

<i>Перша страв:</i>	Борщ український зі сметаною
<i>Основна страв</i>	Нагетси курячі
<i>(на вибір):</i>	Тефтелі м'ясні в соусі
	Сосиска відварна
	Рис «Паелья»
<i>Гарнір (на вибір):</i>	Каша гречана з маслом
	Овочі тушковані
<i>Салат</i>	Вінегрет
	Зі свіжої капусти із зеленню і насінням
<i>Напої</i>	Кисіль

Мультипрофільне харчування працює за принципом «шведського столу». Дитина вчиться робити свій вибір, поступово у дітей формується культура харчування. До меню обов'язково входять декілька видів овочів, фруктів, м'ясні та рибні вироби, кілька видів напоїв, хлібобулочні вироби, млинці, запіканки, йогурт і кілька видів гарнірів. Вартість сніданку фіксована, а ось що конкретно буде їсти дитина – залежить від її вибору. Звичайно, такий спосіб організації харчування вимагає великої обідньої зали, наявності спеціального обладнання у закладі, ретельної підготовчої роботи колективу школи і допомоги персоналу чи вчителів учням початкової школи, але це того варте! Важливо, щоб учні приходили до їдальні у визначений для них час. Тоді усім всього вистачає, бо кухарі знають, що після другого уроку їдять 100 учнів 1-2 класів, тому сервірують загальні столи стравами з розрахунку 120 порцій. А під час третього уроку потрібно просто поновити продукти на загальних тацях та винести гарячі страви у марміти для учнів 3-4 класів. Після сніданку тарілки порожні, діти з'їдають все, що поклали до своєї тарілки!

Харчування на основі напівфабрикатної кулінарної лінійки зазвичай викликає негатив у тих, хто знає про такий спосіб харчування з радянського минулого. Але сучасні технології завдяки автоматам ударної заморозки дають можливість виготовляти у промислових умовах корисні та поживні гречаники, сирники, млинці з різними начинками, нагетси, люля-кебаб, котлетки для бургерів та інші смаколики. За таких умов значно легше контролювати якість напівфабрикатів, заклади завжди забезпечені запасом продуктів, і жодні транспортні колапси чи недобросовісні постачальники не загрожують зриву харчування дітей. А вже як формувати меню з цих напівфабрикатів, кожен заклад вирішує сам. У ньому ж відбувається і фінальний етап приготування – тушкування, смаження, пароваріння чи вакуумна обробка.

«Фабрики-кухні» та кейтеринг. Саме завдяки фабрикам-кухням можлива реалізація кейтерингового підходу до організації харчування. В цьому випадку потрібно все ретельно продумати у масштабах всього міста чи району, обрати одну «центральну» школу з великим харчоблоком, обладнати його так, щоб його потужностей вистачало на приготування гарячого харчування на декілька сусідніх закладів. Це і буде «фабрика-кухня» з повним технологічним циклом виробництва готової продукції. Ще один варіант – організувати таке централізоване виробництво за межами навчального закладу, і тоді його потужностей може вистачати не на один район чи одне місто. А ось доставка готових страв до школи з відповідними послугами у шкільних обідніх залах і називається кейтерингом. Такий спосіб організації харчування, за оцінками експертів, дає значну економію не тільки

на обладнанні харчоблоків, а й у використанні ресурсів: води – на 53 %, електроенергії – на 48 %, засобів для клінінгу – на 40 %, фонду оплати праці – на 50%.