

Організація харчування в закладах освіти



Організація харчування в закладах освіти — це один із найвідповідальніших напрямків освітнього процесу, що регулюється Постановою Кабінету Міністрів України №305 від 24 березня 2021 року, наказом Міністерства розвитку економіки, торгівлі та сільського господарства України №2532 від 03 грудня 2020 року, Інструкцією з організації харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, затвердженої спільними наказами МОН та МОЗ України №298/227 від 17 квітня 2006 року, Санітарними регламентами для загальноосвітніх та дошкільних закладів.

1. Вимоги до формування сезонного меню

Сезонне меню (чотиритижневе) розробляється окремо для кожного з періодів (зимового, весняного, літнього та осіннього). Паке́т документів сезонного меню складається з власне меню, потижневої таблиці виконання норм включення груп та окремих харчових продуктів за цим меню по дням та прийомам їжі з зазначенням норм за кількістю порцій, їх вагою та теоретичним виконанням по меню теж з зазначенням кількості порцій, їх вагою, а також переліком постачальників з зазначенням категорій продуктів, що постачаються, їх реєстраційними номерами як операторів ринку харчової продукції, графіку завозу харчових продуктів з урахуванням умов їх зберігання в закладах освіти та включення відповідних страв у меню. *Меню складається відповідно до встановлених вимог, а не закладених громадою коштів на харчування дітей.*

- **Різноманітність:** Під час складання меню на тиждень не допускається повторення одних і тих самих страв та порційних продуктів кілька днів поспіль.
- **Сезонність продуктів:** Влітку та восени акцент робиться на свіжі сезонні овочі та фрукти; взимку та навесні додаються заморожені овочеві суміші, в обмеженій кількості квашені овочі та коренеплоди.
- **Обмеження солі та цукру:** Зниження у стравах вмісту солі та цукру у стравах, а також використання у закладах харчових продуктів, як то соків, молочних продуктів, хліба зі зменшеним рівнем солі та цукру відповідно до встановлених норм. Використання лише йодованої солі для приготування страв.
- **Заборонені продукти:** технологічно-оброблені м'ясні та рибні продукти, м'ясо та яйця водоплавної птиці, річкову рибу, харчові продукти з вмістом синтетичних барвників та ароматизаторів (крім ваніліну, етилваніліну та ванільного екстракту), підсолоджувачів, підсилювачів смаку та аромату, консервантів, непастеризоване

молоко та молочні продукти, що виготовлені з непастеризованого молока, гриби, каву та кавові напої, рибні, м'ясні, плодоовочеві та інші консерви промислового виробництва, крім пастеризованих соків промислового виробництва без додавання цукрів та підсолоджувачів, газовані напої, зокрема солодкі газовані та енергетичні напої, непастеризовані соки, продукцію домашнього виробництва.

Не допускається використання пастеризованого фляжного молока без кип'ятіння, сиру кисломолочного (за відсутності первинного пакування) та фляжної сметани без термічної обробки.

Забороняється виготовлення кислого молока "самоквасу", холодців, м'ясних і рибних салатів, холодників, паштетів, зельців, форшмаку, виробів у фритюрі, макаронів "пофлотськи" із сиром м'яким, сиром кисломолочним або м'ясом, млинців із сиром м'яким, сиром кисломолочним або м'ясом, кремів, морсів, напоїв із штучними барвниками, ароматизаторами та підсолоджувачами.

- **Технологічні картки:** На кожну страву в меню повинна бути розроблена технологічна картка з чітким переліком інгредієнтів, виходом готової страви та описом процесу приготування.

2. Вимоги щодо включення до меню груп харчових продуктів

- **Порції овочів** залежно від віку мають бути вагою 60/100/120 грам, вносяться до меню на сніданок, обід та вечерю.
- **Фрукти та ягоди** пропонуються щодня, чергуються порції різних фруктів впродовж тижня, внесення до меню «фруктів по сезону» вводить в оману дітей та батьків, адже кожен фрукт містить різну кількість білків, жирів, вуглеводів та відрізняється за енергетичною цінністю (можливе внесення кількох видів фруктів з зазначенням їх складу).
- **Соки включаються до меню** залежно від типів закладів 1-2 рази на тиждень. *Варто зазначити, що соки часто містять понаднормову кількість цукру (більше 10 г на 100 г рідини) або солі, також можуть містити заборонені підсолоджувачі або ароматизатори.*
- **Сухофрукти** пропонуються двічі-тричі на тиждень у вигляді напоїв, додавання у страву або порційно.
- **Злакові та бобові** використовуються у перших та других стравах, страви з бобових є обов'язковими в обсязі 1-3 порції на тиждень залежно від типів закладів, доцільно бобові додавати у перші страви, а також у салати. *Важливо акцентувати на тому, що бобові містять білки, що легко засвоюються організмом і ігнорування включення страв з них до меню більше свідчить про хибні харчові стереотипи, ніж про смаки дітей.*
- **Хліб** має бути цільнозерновий з обмеженим вмістом солі (для одноразового харчування школярів пропонується лише тричі на тиждень для сніданків та 5 разів на тиждень для обідів).
- **Страви з м'яса, зокрема птиці.** Використання для приготування страв охолодженого м'яса зручне для його ефективного розподілу у щоденних меню-розкладках залежно від кількості дітей, що харчуються. Однак несе певні ризики, пов'язані з достатньо коротким терміном його зберігання, насамперед це стосується м'яса птиці. Досить часто виробники вказують у супровідних документах такі температурні умови зберігання, яких важко дотримуватись у побутових холодильниках або (і) значний термін реалізації (5 діб і більше). *Заморожування отриманого охолодженим м'яса є порушенням санітарних норм, сприяє мікробному забрудненню під час додаткового пакування, розморожування і не збільшує термін реалізації, що був визначаний виробником.*
- **Насичені жири тваринного походження, рослинні жири, сіль та цукор** включаються до меню щодня.

- **Норми харчування** для чаю, какао, цукру та солі вважаються виконаними за умови досягнення 50% від тижневої норми.
- **Включення до меню молока і молочних продуктів** викликає найбільше складнощів у розробників меню, адже встановлені норми містять вимоги як по кількості порцій на тиждень, так і до їх ваги відповідно до різних видів таких продуктів (вага порції різна: для молока – 200 г, кисломолочних напоїв або сиру - 125 г, сметани - 25 г, сиру твердого – 15г). Норму за порціями можна виконати за рахунок страв з пропорційною закладкою різних молочних продуктів в одній або різних стравах.

3. Співвідношення БЖВ (білків, жирів, вуглеводів) та вимоги щодо енергетичної цінності (калорійності)

Для здорового розвитку дитини важливо не лише загальна кількість калорій, а й баланс поживних речовин (нутриєнтів):

- **Білки:** Мають становити близько **10–15%** калорійності. Пріоритет — м'ясо птиці, яловичина, нежирна свинина, риба, яйця, бобові, молочні продукти.
- **Жири:** Близько **25–30%**. Обмеження насичених жирів, перевага рослинним оліям.
- **Вуглеводи:** **55–60%**. Більш корисними є складні вуглеводи (цільнозерновий хліб, крупи з високим вмістом клітковини, овочі).

Калорійність харчування повинна відповідати віковим потребам дитини. Відповідно до норм, енергетична цінність розподіляється залежно від режиму харчування:

- **Сніданок:** 25–30% від добової потреби.
- **Другий сніданок або підвечірок:** 5–10% від добової потреби.
- **Обід:** 30–35% від добової потреби.
- **Вечеря:** 25–30% від добової потреби.

4. Контроль за дотриманням норм, безпечною роботою харчоблоку та наявністю супровідних документів

Важливі елементи контролю за організацією харчування:

1. **Наявність погодженого чотиритижневого меню (погоджене МОЗ України сезонне меню має використовуватись без змін).**
2. **Визначення наказом керівника відповідальної особи за організацією харчування.**
3. **Об'єктивне та повноцінне ведення облікових форм (журнал бракеражу сирих продуктів, журнал бракеражу готових страв, температурний журнал холодильників, журнал здоров'я персоналу харчоблоку, журнал обліку виконання норм харчування).**
4. **Для гарантування доброякісності приготовлених страв відбір та зберігання у холодильнику протягом 24 годин усіх проб приготовлених на харчоблоці страв.**
5. **Відповідність щоденного меню-розкладу фактичному переліку продуктів на складі.**
6. **Дотримання вимог, визначених Програмою НАССР.**
7. **Своєчасна видача приготовлених страв для зменшення мікробних ризиків та збереження смакових якостей.**

**БЕРДИЧІВСЬКЕ РАЙОННЕ УПРАВЛІННЯ ГОЛОВНОГО УПРАВЛІННЯ
ДЕРЖПРОДСПОЖИВСЛУЖБИ В ЖИТОМИРСЬКІЙ ОБЛАСТІ**