Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Берёзовская средняя общеобразовательная школа»

Азовского немецкого национального района

Омской области

ПРОГРАММА

«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ»

на 2012 – 2015 годы



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Принято**  на педагогическом совете школы  Протокол № ­­­­­­­­­­ \_\_\_  от « \_\_» \_\_\_\_ 20 \_\_\_г. | **Согласовано**  с Управляющим советом школы  Протокол № \_\_\_  от « \_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_\_г. | **Утверждено**  приказом  от  « \_\_\_» \_\_\_\_ 20 \_\_\_г.  № \_\_\_\_\_\_ |

**Паспорт программы «Здоровое питание школьников»**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование | Программа «Здоровое питание школьников» МКОУ «Берёзовская СОШ» Азовского ННМР Омской области |
| Дата принятия | Протокол педсовета № \_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_ 2012 г. |
| Кадровое обеспечение программы «Здоровое питание школьников» | * Директор школы; * Заместитель директора по учебно-воспитательной работе; * Заместитель директора по воспитательной работе; * Библиотекарь; * Педагог-организатор ОБЖ; * Классные руководители; * Учителя-предметники; * Воспитатели ГКП, ГПД; * Работники школьной столовой. |
| Цели, задачи | Цель программы:   * Сохранение и укрепление здоровья обучающихся и педагогов; * обеспечение школьников качественным сбалансированным питанием; * совершенствование системы организации питания в образовательном учреждении, способствующей формированию у школьников здорового образа жизни и навыков рационального здорового питания; * формирование общей культуры правильного питания.   Задачи программы:   * Обеспечение всех обучающихся школы сбалансированным горячим питанием; * Пропаганда здорового питания (проведение классных часов, конкурсов, лекций, дискуссий) ; * Формирование у детей и родителей потребности правильного питания как неотъемлемой части сохранения и укрепления здоровья; * Формирование навыков здорового питания через систему воспитательной работы школы и работу с родителями; * Внедрение современных методов мониторинга состояния питания; * Дальнейшее совершенствование материально-технологического оборудования столовой. |
| Важнейшие целевые показатели и ожидаемые результаты | * Увеличить количество детей, питающихся в школьной столовой до 100 %; * Организовать правильное, сбалансированное питание детей и подростков с учетом их возрастных особенностей; * Оказывать социальную поддержку отдельным категориям обучающихся; * Обеспечить обучающихся необходимыми пищевыми веществами, качественным и количественным составом рациона питания и ассортиментом продуктов, используемых в питании; * Сформировать навыки здорового питания у обучающихся и их родителей; * Улучшить качество питания школьников и обеспечить его безопасность; * Укрепить материально-техническую базу школьной столовой. Оснастить недостающим технологическим оборудованием школьный пищеблок; * Развить систему мониторинга состояния здоровья обучающихся; * Развить механизмы координации и контроля в системе школьного питания; * Изменить имидж школьной столовой и качество обслуживания; * Превратить столовую в место, привлекательное для обучающихся. |
| Сроки и этапы реализации | **1 этап Базовый: 2012 – 2013 учебный год:**   * анализ нынешнего состояния; * планирование реализации основных направлений программы; * создание условий для реализации программы; * начало реализации программы.   **2 этап Основной: 2012 - 2014 годы:**   * поэтапная реализация программы в соответствии с целями и задачами; * промежуточный мониторинг результатов; * корректировка планов в соответствии с целями, задачами и промежуточными результатами.   **3 этап Заключительный: 2014 – 2015 учебный год:**   * завершение реализации программы; * мониторинг результатов; * анализ результатов. |
| Формы представления результатов программы | Ежегодный доклад – анализ заместителя директора по воспитательной работе о результатах деятельности школы по реализации программы «Здоровое питание школьников». |
| Управление программой | Управление осуществляется администрацией школы. |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**



|  |  |
| --- | --- |
|  | Человеку нужно есть,  Чтобы встать и чтобы сесть,  Чтобы прыгать, кувыркаться,  Песни петь дружить, смеяться.  Чтоб расти и развиваться  И при этом не болеть,  Нужно правильно питаться  С самых юных лет уметь. |

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом «О качестве и безопасности пищевых продуктов» (№ 29 – ФЗ, от 02.01.2000 г.), санитарными нормами и правилами, утвержденными совместным постановлением Министерства образования РФ и Госсанэпидемнадзором:

      Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «О введении в действие СанПиН 2.3.2. 1940-05 (вместе с Санитарно – эпидемиологическими правилами и нормативами «Организация детского питания» СанПин 2.3.2. 1940-05)

      Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «О введение в действие санитарно – эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.1178-02»

      Письмо Роспотребнадзора «О согласовании рационов питания»

     (№ 0100/2717-07-032 от 19.03.2007 г.)

      СанПин 2.3.2.560-96 «Гигиенические требования к качеству и безопасности продовольственного сырья и пищевых продуктов. Санитарные правила и нормы»

      СанПин 2.4.2.011-98 «Гигиенические требования к организации питания детей и подростков школьного возраста в общеобразовательных учреждениях».

Здоровье детей и подростков в любом обществе, в любых экономических и политических условиях является актуальной проблемой и предметом первоочередной важности, так как этот фактор в значительной степени определяет будущее страны, генофонд нации, являясь при этом, наряду с другими демографическими показателями, чутким барометром развития страны.

***Питание может быть признано полноценным, если оно достаточно в количественном отношении и по качественному составу, а также покрывает энергетические затраты.***

Школа и общество – сообщающиеся сосуды: изменения в обществе обязательно отражаются в жизни школы, в приоритетах, требованиях к ученику, структуре и содержании образования. Нестабильность жизни в России за последнее столетие сделала историю реформ отечественного образования бурной и противоречивой. Но одно всегда оставалось неизменным – ведущая роль школы в решении проблем охраны и укрепления здоровья детей, создании нормальных условий для их роста и развития.

  Одна из главных задач школы сегодня – помочь детям осознать ценность здоровья и значение здорового образа жизни для современного человека, сформировать ответственное отношение к собственному здоровью. Для этого школьники должны узнать и, главное, принять для себя основные принципы здорового образа жизни, а это возможно только в результате серьезной кропотливой совместной работы педагогов, родителей и самого ребенка.

Бесспорно, здоровье закладывается в детстве и формируется в юности. Соблюдение режима питания, витаминная обеспеченность, рациональное питание помогут школьникам избежать переутомления, повысить работоспособность и улучшить успеваемость.

Поэтому показателями здорового образа жизни школьника являются:

* оптимальный, соответствующий возрасту режим двигательной активности
* соблюдение рационального режима дня, учебного труда и отдыха
* правильно организованное питание: соблюдение научно обоснованного рациона, калорийности пищи и режима питания
* соблюдение требований психогигиены: адекватная реакция на стрессовые ситуации, отсутствие чувства напряжения, страха, тоски
* соблюдение правил личной гигиены: гигиена тела, одежды, питания, сна, умственного и физического труда
* отсутствие вредных привычек и пристрастий.

Одной из важных задач школы сегодня является формирование у детей ответственного отношения к своему здоровью. Школьники должны узнать и принять для себя основные принципы здорового образа жизни. Здоровье и развитие школьников во многом зависят от полноценного сбалансированного питания и эффективности его организации в школе, так как именно в школьном возрасте, когда активно формируются привычки, наибольшее значение имеет воспитание навыков рационального питания.

Рациональное питание обучающихся - одно из условий создания здоровьесберегающей среды в школе, снижения отрицательных эффектов и последствий функционирования системы образования. Недостаточное поступление питательных веществ в детском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует проявлению обменных нарушений и хронической патологии. В Законе Российской Федерации "Об образовании" сохранена обязанность образовательного учреждения организовывать питание обучающихся, выделять помещение для питания детей, предусматривать перерыв достаточной продолжительности.

Школа представляет собой жизненно важную среду, используя которую можно оказывать влияние на процесс правильного питания и формировать у школьников верные навыки и стереотипы в данном вопросе. В школе существуют эффективные возможности, для проведения работы по охране здоровья и здоровому питанию. Именно школьный возраст является тем периодом, когда происходит основное развитие ребенка и формируется образ жизни, включая тип питания.

Организованное школьное питание регламентируется санитарными правилами и нормами и поэтому в значительной степени удовлетворяет принципам рационального питания.

Многие обучающиеся имеют слабое представление о правильном питании как составляющей части здорового образа жизни. Основные проблемы питания школьников связаны с нарушением режима питания вне стен школы, злоупотреблением чипсами, фаст-фудами, сухариками, конфетами, шоколадными батончиками и т.д. Обычно это связано с недостаточной информированностью и/или попустительством со стороны родителей.

Нужно объяснить ребенку, как питание важно для него и его организма. Чтобы учиться хорошо, надо хорошо кушать. А организация полноценного питания во всех школах должна стать приоритетным направлением деятельности школы.

Остается актуальной задача обеспечения горячим питанием всех обучающихся школы, улучшения качества, разнообразия блюд и безопасности питания детей школьного возраста.

Связь между питанием и обучением убедительно доказана. Здоровое питание необходимо учащимся для того, чтобы они могли достичь высот своего потенциала знаний, полноценно развиваться физически и умственно, обеспечить здоровье и благополучие на всю жизнь. Доказано, что здоровое питание напрямую связано с продлением жизни и понижением риска развития многих хронических болезней у взрослых. Школа несёт ответственность за содействие ученикам и персоналу в формировании и поддержании здорового режима питания на протяжении всей жизни.

В МКОУ «Берёзовская СОШ» созданы следующие условия по организации питания учащихся.

Для общественного питания образовательного учреждения и для обслуживания учащихся в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.5.2409-08 в школе оборудована столовая, работающая на продовольственном сырье и полуфабрикатах.

Помещения столовой размещаются на первом этаже здания образовательного учреждения и включают в себя производственные, бытовые помещения и складские помещения для пищевых продуктов. В состав производственных помещений входят варочный цех и овощной цех (для первичной и вторичной обработки овощей), раздаточная зона (в которую входит раздаточная, витрина), 1 обеденный зал.

В производственных цехах установлены раковины, моечные ванны с подводкой холодной и горячей воды через смесители. Холодная и горячая вода, используемая в технологических процессах обработки пищевых продуктах и приготовления блюд, мытье столовой и кухонной посуды, оборудования, инвентаря, санитарной обработке помещений, соблюдения правил личной гигиены отвечает требованиям, предъявляемым к питьевой воде. Мытье столовой и кухонной посуды и инвентаря выполняется в двух моечных помещениях.

При обеденном зале столовой установлено 3 умывальника из расчета 1 кран на 20 посадочных мест, размещенных в расширенном проходе, ведущем в обеденный зал. Рядом с умывальниками располагаются дозаторы для мыла и электросушилки.

Искусственное освещение осуществляется светильниками во влагопылезащитном исполнении.

Оборудование, инвентарь, посуда, тара, являющиеся предметами производственного окружения, соответствуют санитарно-эпидемиологическим требованиям, предъявляемым к организациям общественного питания, и выполнены из материалов, допущенных для контакта с пищевыми продуктами. Все установленное в производственных помещениях технологическое и холодильное оборудование находится в исправном состоянии. Производственные столы, предназначенные для обработки пищевых продуктов, имеют покрытие, устойчивое к действию моющих и дезинфицирующих средств и отвечают требованиям безопасности для материалов, контактирующих с пищевыми продуктами.

Столовая школы обеспечена достаточным количеством столовой посуды и приборами. В столовой используется фаянсовая и стеклянная посуда (тарелки, стаканы), отвечающая требованиям безопасности для материалов, контактирующих с пищевыми продуктами. Столовые приборы (ложки, вилки), посуда для приготовления и хранения готовых блюд изготовлены из нержавеющей стали.

При столовой имеется 1 обеденный зал на 90 человек. Зал оснащен удобной мебелью: деревянные лавочки и 6-и местными столами с прямоугольными столешницами с покрытием, позволяющим проводить их обработку с применением моющих и дезинфицирующих средств.

В столовой разработана нормативно-правовая документация, обеспечивающая деятельность столовой и ее работников: инструкции и рекомендации для сотрудников, журналы бракеража пищевых продуктов и продовольственного сырья, учета температурного режима холодильного оборудования и другие.

Помещения и оборудование столовой соответствуют нормам и требованиям СанПина, об этом свидетельствуют акты приемки школы к новому учебному году.

Санитарное состояние и содержание производственных помещений соответствуют санитарно-эпидемиологическим требованиям, предъявляемым к организациям общественного питания.  Производственные и другие помещения школьной столовой содержатся в порядке и чистоте. Хранение пищевых продуктов на полу не допускается.

Уборка обеденного зала проводится после приема пищи. Обеденные столы моются горячей водой с добавлением моющих средств, используя специально выделенную ветошь и промаркированную тару для чистой и использованной ветоши.

Ветошь в конце работы замачивается в воде при температуре не ниже 45°С, с добавлением моющих средств, дезинфицируют или кипятят, ополаскивают,  просушивают и хранят в таре для чистой ветоши. Мытье кухонной посуды предусмотрено отдельно от столовой посуды.

В моечном помещении вывешены инструкции о правилах мытья посуды и инвентаря с указанием концентрации и объемов применяемых моющих средств, согласно инструкции по применению этих средств, и температурных режимах воды в моечных ваннах.

Для обработки посуды, проведения уборки и санитарной обработки предметов производственного окружения используются разрешенные к применению в установленном порядке моющие, чистящие и дезинфицирующие средства, согласно инструкциям по их применению.

Моечные ванны для мытья столовой посуды имеют маркировку объемной вместимости и обеспечиваются пробками.

При мытье столовой посуды ручным способом в трех секционных ваннах соблюдается следующий порядок: - механическое удаление остатков пищи; - мытье в воде с добавлением моющих средств в первой секции ванны при температуре не ниже 45°С; - мытье во второй секции ванны в воде с температурой не ниже 45°С и добавлением моющих средств в количестве в 2 раза меньше, чем в первой секции ванны; - ополаскивание посуды в третьей секции ванны горячей проточной водой с температурой не ниже 65°С, с использованием металлической сетки с ручками и гибкого шланга с душевой насадкой; - просушивание посуды на решетках, полках, стеллажах (на ребре).

Чашки, стаканы, бокалы промываются в первой ванне горячей водой, при температуре не ниже 45°С,  с применением моющих средств; во второй ванне ополаскиваются горячей проточной водой не ниже 65°С, с использованием металлической сетки с ручками и гибкого шланга с душевой насадкой.

Столовые приборы подвергаются мытью в горячей воде при температуре не ниже 45°С, с применением моющих средств, с последующим ополаскиванием в проточной воде и прокаливанием в духовых шкафах в течение 10 минут.

Кассеты для хранения столовых приборов ежедневно подвергают обработке с применением моющих средств, последующим ополаскиванием и прокаливанием в духовом шкафу.

Чистая кухонная посуда и инвентарь хранятся на стеллажах на высоте не менее 0,5 м от пола; столовая посуда– в шкафах или на решетках; столовые приборы – в специальных ящиках-кассетах ручками вверх, хранение их на подносах россыпью не допускается.

Санитарная обработка технологического оборудования проводится ежедневно по мере его загрязнения и по окончании работы. Производственные столы в конце работы моются с использованием моющих и дезинфицирующих средств, промываются  горячей водой температуры не ниже 45° С и насухо вытираются сухой, чистой тканью. Для моющих и дезинфицирующих средств, применяемых для обработки столов, выделяется специальная промаркированная емкость.

Мытье разделочных досок и мелкого деревянного инвентаря производится в моечном отделении (цехе)  для кухонной посуды горячей водой при температуре не ниже 45°С,  с добавлением моющих средств, ополаскивается горячей водой при температуре не ниже 65°С и ошпаривается кипятком, а затем просушивается на стеллажах на ребре. После обработки и просушивания разделочные доски хранятся непосредственно на рабочих местах на ребре.

Щетки для мытья посуды после использования очищаются, замачиваются в горячей воде при температуре не ниже 45°С с добавлением моющих средств, дезинфицируются , промываются проточной водой, просушиваются и хранятся в специальной таре.

Для мытья посуды не допускается использование мочалок, а также губчатого материала. Дезинфекция посуды и инвентаря проводится по эпидемиологическим показаниям в соответствии с инструкцией по применению дезинфицирующих средств.

Один раз в месяц проводят генеральную уборку всех помещений, оборудования и инвентаря с последующей дезинфекцией.

Пищевые отходы хранятся в емкостях с крышками в специально выделенном месте.

Для уборки каждой группы помещений  выделяется отдельный промаркированный уборочный инвентарь. Инвентарь для мытья туалетов имеет сигнальную (красную) маркировку.

По окончании уборки, в конце смены весь уборочный инвентарь промывается с использованием моющих и дезинфицирующих средств, просушивается и хранится в чистом виде.

Уборочный инвентарь хранится в специально отведённом месте .

Проведение мероприятий по борьбе с насекомыми и грызунами осуществляется специализированными организациями в соответствии с гигиеническими требованиями, предъявляемыми к проведению дератизационных и дезинсекционных работ.

Для предупреждения залета насекомых проводится засетчивание оконных и дверных проемов в помещениях столовой.

Санитарное состояние и содержание производственных помещений соответствуют санитарно-эпидемиологическим требованиям, предъявляемым к организациям общественного питания.

При составлении примерного меню следует обеспечивать поступление с рационами питания витаминов и минеральных солей .

Подогрев витаминизированной пищи не допускается.

Замена витаминизации блюд выдачей поливитаминных препаратов в виде драже, таблетки, пастилки и других форм не допускается.

В образовательном учреждении предусмотрено централизованное обеспечение обучающихся питьевой водой, отвечающей гигиеническим требованиям, предъявляемым к качеству воды централизованных систем питьевого водоснабжения.

Питьевой режим в образовательном учреждении организован  в следующей форме: питьевые фантанчики, питьевые фильтры. Обеспечен свободный доступ обучающихся к питьевой воде в течение всего времени их пребывания в образовательном учреждении.

Условия труда работников организации питания образовательного учреждения отвечают требованиям действующих нормативных документов в области гигиены труда.

Санитарно-бытовое обеспечение работающих обеспечивается в соответствии с действующими санитарными правилами и нормами для организаций общественного питания.

Параметры микроклимата производственных помещений соответствуют требованиям, предъявляемым к микроклимату производственных помещений организаций общественного питания.

Естественное и искусственное освещение во всех помещениях соответствует требованиям, предъявляемыми  действующими санитарными правилами и нормами для организаций общественного питания.

Уровни шума в производственных помещениях не превышают гигиенические нормативы для организаций общественного питания.

В школе обеспечиваются горячим питанием дети из малообеспеченных семей, состоящих на учете в органах социальной защиты населения, также организовано горячее питание за счет родительских денег. Для детей, посещающих группу кратковременного пребывания, организовано питание.

Учащиеся посещают столовую организованно в течение 4-х перемен, что позволяет обеспечить максимально комфортное питание. Кроме этого за родительские деньги все учащиеся могут приобрести в столовой первые блюда согласно меню.

**Актуальность программы обусловлена наличием следующих проблем:**

* недостаточная просветительская работа среди учащихся и их родителей о здоровом питании школьников;
* увеличение детей, страдающих заболеваниями обмена веществ, желудочно-кишечного тракта;
* недостаточная работа по организации питания учащихся, воспитанию их культуры поведения в столовой;
* малоэффективный контроль за качеством и безопасностью питания.

Программа предусматривает проведение мониторинга и контроля за качеством питания учащихся.

В ходе мониторинга планируется анкетирование родителей и учащихся. Примерные анкеты – Приложение №1.

**Цели программы:**

* обеспечение школьников качественным сбалансированным питанием;
* совершенствование системы организации питания в образовательном учреждении, способствующей формированию здорового образа жизни у школьников и навыков рационального здорового питания;
* формирование общей культуры правильного питания.

Для реализации цели необходимо решить следующие **задачи программы:**

* Обеспечение всех обучающихся школы сбалансированным горячим питанием.
* Пропаганда здорового питания (проведение классных часов, конкурсов, лекций, дискуссий).
* Формирование у детей и родителей потребности правильного питания как неотъемлемой части сохранения и укрепления здоровья.
* Формирование навыков здорового питания через систему воспитательной работы школы и работу с родителями.
* Внедрение современных методов мониторинга состояния питания.
* Дальнейшее совершенствование материально-технологического оборудования столовой.

**Стратегия реализации программы**

**1 этап Базовый: 2012 – 2013 учебный год:**

* анализ нынешнего состояния;
* планирование реализации основных направлений программы;
* создание условий для реализации программы;
* начало реализации программы.

**2 этап Основной: 2012 - 2014 годы:**

* поэтапная реализация программы в соответствии с целями и задачами;
* промежуточный мониторинг результатов;
* корректировка планов в соответствии с целями, задачами и промежуточными результатами.

**3 этап Заключительный: 2014 – 2015 учебный год:**

* завершение реализации программы;
* мониторинг результатов;
* анализ результатов.

**Основные направления реализации Программы**

**1. Организация и регулирование школьного питания :**

* развитие системы мониторинга состояния здоровья обучающихся, обеспечения их необходимыми пищевыми веществами, качественным и количественным составом рациона питания и ассортиментом продуктов, используемых в питании;
* развитие механизмов координации и контроля в системе школьного питания;
* организация правильного, сбалансированного питания детей и подростков с учетом их возрастных особенностей;
* обеспечение доступности, безопасности и эффективности школьного питания;
* оказание социальной поддержки отдельным категориям обучающихся;
* использование разных форм и методик организации питания;

**2. Формирование навыков здорового питания у обучающихся и их родителей:**

* Пропаганда здорового питания (проведение игр, конкурсов, лекций, акций , классных часов , КТД)
* Пропаганда здорового питания на родительских собраниях.
* Третий классный час в месяц посвятить вопросам горячего питания, охране здоровья, активному образу жизни.
* В библиотеке создать электронный банк данных по вопросам здорового питания, здорового образа жизни.
* Проводить дни здоровой пищи, с приглашением родителей с целью проведения дегустации школьных блюд.
* Создать систему поэтапного формирования компетентностей учащихся по вопросам здорового питания.

**3. Укрепление материально-технической базы школьной столовой предусматривает:**

* оснащение недостающим технологическим оборудованием школьного пищеблока,
* совершенствование дизайна школьной столовой.

**4.Повышение квалификации персонала предусматривает:**

* повышение профессионального уровня специалистов в области школьного питания через систему повышения квалификации,
* участие в профессиональных смотрах и конкурсах,
* проведение бесед , классных часов ,конкурсов, выставок, презентаций школьных обедов для родителей и обучающихся .

**Содержание программы**

**1. Организация и регулирование школьного питания:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятия | Срок | Ответственный |
| 1. | Проверка готовности школьной столовой к новому учебному году | август | Директор,  ЗДВР,  Начальник хоз. отдела |
| 2. | Ознакомление классных руководителей, работников школьной столовой с нормативными документами, регулирующими школьное питание. | сентябрь | Директор |
| 3. | Совещание при директоре: составление графика дежурства по столовой, утверждение списка обучающихся на льготное питание. | сентябрь | Директор, ЗДВР |
| 4. | Создание Комиссии по питанию, брокеражной комиссии, Группы общественного контроля | сентябрь | Директор,  ЗДВР |
| 5. | Организация работы Совета по питанию | в течение года | Директор |
| 6. | Заседание Управляющего Совета школы и общешкольного родительского комитета «Организация питания в школе» | ноябрь, апрель | Председатель Управляющего Совета школы |
| 7. | Руководство организации питания на основе  - СанПиН 2.4.2. 2821–10 «Санитарно- эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях , учреждениях начального и среднего профессионального образования». | В течение года | Директор,  ЗДВР,  повар |
| 8. | Формирование нормативно-правовой базы по организации питания в школе | сентябрь | Директор,  Повар |
| 8.1 | Проверка должностных обязанностей работников пищеблока. | сентябрь | Директор,  ЗДВР,  Начальник хоз. отдела,  Председатель ПК |
| 8.2 | Издание приказа по школе об организации питания на 01 сентября , 01 января каждого учебного года | Сентябрь,  январь | Директор |
| 8.3 | Согласование примерного 10-и дневного меню в осенне- зимний период , зимне- весенний период , в соответствии с санитарными нормами. | Август , февраль, по мере необходимости | Директор,  Повар |
| 8.4 | Контроль за наличием инструкции по эксплуатации технологического оборудования на пищеблоке, по технике безопасности. | В течение года | Директор,  Начальник хоз. отдела,  Председатель ПК |
| 8.5 | Организация контроля за ведением документации:  Журнал брокеража готовой продукции;  Журнал здоровья (пищеблок);  Журнал брокеража продуктов и производственного сырья, поступающего на пищеблок ;  Журнал витаминизации третьих блюд;  Журнал контроля за рационом питания;  Журнал контроля за исправностью холодильного оборудования | В течение года | Директор,  Председатель ПК,  Начальник хоз.отдела |
| 9. | Заключение договоров с поставщиками продуктов. |  | Директор,  ИП Еремина Н.Я.  ИП Шиян Н.Н. |
| 10. | Контроль за организацией питания в школе, выполнение мероприятий по его улучшению. | В течение года | Директор,  Управляющий Совет,  ЗДВР |
| 11. | Контроль за выполнением требований СанПиН 2.4.2. 2821–10 «Санитарно- эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях , учреждениях начального и среднего профессионального образования». | В течение года | Директор,  Начальник хоз.отдела,  Повар |
| 12. | Контроль за выполнением программы производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно- противоэпидемиологических мероприятий | В течение года | Директор,  Начальник хоз.отдела,  Повар |

**2.Формирование навыков здорового питания у обучающихся и их родителей:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название мероприятия | Сроки | Ответственный |
| Планирование работы по охвату горячим питанием обучающихся школы , по формированию навыков здорового питания | сентябрь | Директор,  Управляющий Совет,  ЗДВР,  Повар |
| Заседание Совета школы и общешкольного родительского комитета «Организация питания в школе» | ноябрь, апрель | председатель Управляющего школы |
| Акция «Здоровое питание» | декабрь-январь | ЗДВР |
| Размещение информации об организации питания на школьном сайте | в течение года | ЗДВР |
| Оформление информационного уголка «Здоровье на тарелке» | сентябрь | ЗДВР,  Классные руководители |
| Организацияконсультаций для классных руководителей:  - культура поведения учащихся во время приема пищи,  - соблюдение санитарно-гигиенических требований, - организация горячего питания – залог сохранения здоровья. | в течение года | ЗДВР |
| **Работа по воспитанию культуры питания среди обучающихся** | | |
| Проведение классных часов, уроков здоровья, внеклассных мероприятий по воспитанию культуры питания среди обучающихся | в течение года | классные руководители,  библиотекарь,  ЗДВР |
| Цикл бесед «Азбука здорового питания» | в течение года |
| Фестиваль электронных презентаций «Правильное питание - здоровое питание» | март | ЗДВР |
| Конкурс рисунков «Умные продукты» , «Правила правильного питания» среди учащихся начальной школы | Ноябрь,  апрель | ЗДВР |
| **Работа по воспитанию культуры питания среди родителей обучающихся** | | |
| Включение в состав Совета по питанию представителей родительского актива и общественности | сентябрь | директор |
| Проведение классных и общешкольных родительских собраний | ежегодно | Директор, классные руководители |
| Праздничные огоньки, конкурсы с привлечением родителей и общественности | ежегодно | Управляющий совет,  ЗДВР |
| Родительская конференция «Школьное питание – здоровое питание» | май | Управляющий совет |
| Проведение заседаний общешкольного родительского комитета по вопросу организации питания в школе | ноябрь, апрель | директор |

**3. Укрепление материально-технической базы школьной столовой:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Своевременное приобретение посуды и столовых приборов | В течение года | Начальник хоз.отдела |
| Поддержание эстетического состояния зала столовой | В течение года | Начальник хоз.отдела,  ЗДВР,  повар |
| Приобретение и эксплуатация нового технологического оборудования | В течение года | Начальник хоз.отдела |

**4. Повышение квалификации работников столовой:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Обучение на курсах повышения квалификации | По мере необходимости | Директор,  повар |
| Участие в профессиональных конкурсах | В течение года | Директор,  Повар |
| Проведение бесед , конкурсов , презентаций среди обучающихся , родителей | В течение года | ЗДВР |

**5.Мониторинг реализации программы:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Направление мониторинга | Диагностика | Сроки | Ответственный |
| Охват учащихся горячим питанием | Анализ результатов посещаемости | ежедневно ежемесячно  ежегодно | классные руководители,  ЗДВР,  Председатель Управляющего совета |
| Сохранение и укрепление здоровья учащихся | Анализ состояния здоровья школьников по результатам медицинских осмотров  Анализ заболеваемости детей | ежегодно | директор,  учителя физкультуры,  ЗДВР,  классные руководители |
| Уровень удовлетворенности учащихся, родителей, педагогов организацией питания в школе | Анкетирование | Каждую четверть,  ежегодно | ЗДВР |
| Материально-техническая база столовой | Смотр помещения (оборудование, оснащение)  Анализ результатов приёмки столовой к началу нового учебного года  Оснащение пищеблока необходимым оборудованием | ежегодно | Директор,  Управляющий Совет,  ЗДВР,  Повар,  Председатель ПК |
| Формирование у школьников навыков здорового питания | Собеседование  Наблюдение | ежегодно | ЗДВР |
| Качество организации питания | Наблюдение, Анкетирование, опросы, посещение столовой, анализ приготовления пищи и норм раскладки, санитарно-гигиенического состояния обеденного зала | ежедневно | Директор,  ЗДВР,  повар |
| Формирование нового имиджа школьной столовой | Опрос, анкетирование и другие практики по выявлению общественного мнения | ежегодно | директор,  ЗДВР |

**Выполнение задач и обязанностей участников образовательного процесса в решении вопросов здорового питания школьников**

***1. Задачи администрации школы:***

* Составление расписания занятий с обеспечением необходимого режима питания;
* Контроль качества питания;
* Контроль обеспечения порядка в столовой;
* Контроль культуры принятия пищи;
* Контроль  проведения   воспитательной  работы   со   школьниками  по привитию навыков культуры приема пищи;
* Контроль расходования средств на питание в школьной столовой.

**2. *Обязанности работников столовой:***

* Составление рационального питания на день и перспективного меню
* Включение в меню овощей, фруктов, витаминизированных напитков из натуральных ягод;
* Обеспечение столовой качественными продуктами для приготовления пищи;
* Использование   современных  технологии   приготовления   пищи  для сохранения питательной ценности продуктов.

***3.******Обязанности классных руководителей:***

* Проведение бесед о культуре питания, рациональном и правильном питании, роли питания для развития организма;
* Воспитание навыков культуры поведения в столовой во время приема пищи;
* Проведение бесед с родителями о подходе к проблеме питания в семье;   Организация конкурсов и викторин на тему правильного питания.

***4.******Обязанности родителей:***

* Прививать навыки культуры питания в семье;
* Оказывать помощь в обеспечении школы чистой питьевой водой;
* Выполнять рекомендации классных руководителей и медработников по питанию в семье.

**5.**  ***Обязанности учащихся:***

* Соблюдать правила культуры приема пищи;
* Дежурить по столовой;
* Принимать участие в выпуске тематических газет;
* В школьной газете открыть рубрику «Питаемся правильно».

**План работы школьной комиссии**

**по контролю и качеством питания школы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Мероприятия** | **Сроки** |
| 1. Проверка двухнедельного меню. | Сентябрь |
| 2. Проверка целевого использования продуктов питания и готовой продукции. | Ежемесячно |
| 3. Проверка соответствия рациона питания согласно утвержденному меню. | Ежедневно |
| 4. Организация просветительской работы. | Октябрь, апрель |
| 5. Анкетирование учащихся и их родителей по питанию. | Ноябрь |
| 6. Контроль за качеством питания. | Ежедневно |
| 7. Проверка табелей питания. | Ежемесячно |
| 9. Разработка наглядной агитации  по здоровому питанию | февраль, март |

**Мониторинг организации здорового питания обучающихся**

**В МКОУ «Берёзовская средняя общеобразовательная школа»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название мероприятия** | **Форма проведения** | **Сроки** |
| Изучение уровня владения основами здорового питания | Мониторинговое исследование | Октябрь  май |
| Качество системы школьного питания (школьный уровень) | Мониторинговое исследование | Февраль-март  Март-май |
| Мнение участников образовательного процесса о качестве школьного питания. | Социологическое исследование | Сентябрь    Декабрь    Май |
| «Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного питания» | Анкетирование родителей  Анкетирование учащихся | Апрель-май |

**Ожидаемые конечные результаты**

Выполнение Программы "Здоровое питание школьников" позволит школе достигнуть следующих результатов:

* Увеличить количество детей, питающихся в школьной столовой до 100 %.
* Организовать правильное, сбалансированное питание детей и подростков с учетом их возрастных особенностей;
* Оказывать социальную поддержку отдельным категориям обучающихся;
* Обеспечить учащихся необходимыми пищевыми веществами, качественным и количественным составом рациона питания и ассортиментом продуктов, используемых в питании;
* Сформировать навыки здорового питания у обучающихся и их родителей;
* Улучшить качество питания школьников и обеспечить его безопасность.
* Укрепить материально-техническую базу школьной столовой. Оснастить недостающим технологическим оборудованием школьный пищеблок;
* Развить систему мониторинга состояния здоровья обучающихся
* Развить механизмы координации и контроля в системе школьного питания;
* Изменить имидж школьной столовой и качество обслуживания; превратить столовую в место, привлекательное для обучающихся.

В перспективе организация рационального питания школьников может позволит достичь следующих основных целей:

* Рост учебного потенциала детей и подростков;
* Улучшение состояния здоровья школьников, уменьшение случаев ожирения, дистрофии и других заболеваний, связанных с питанием, а в перспективе - улучшение репродуктивного здоровья;
* Снижение риска развития сердечно-сосудистых, эндокринных, желудочно-кишечных заболеваний, а также рака в период обучения в школе и в течение дальнейшей жизни;
* Улучшение успеваемости школьников;
* Повышение общего культурного уровня школьников.

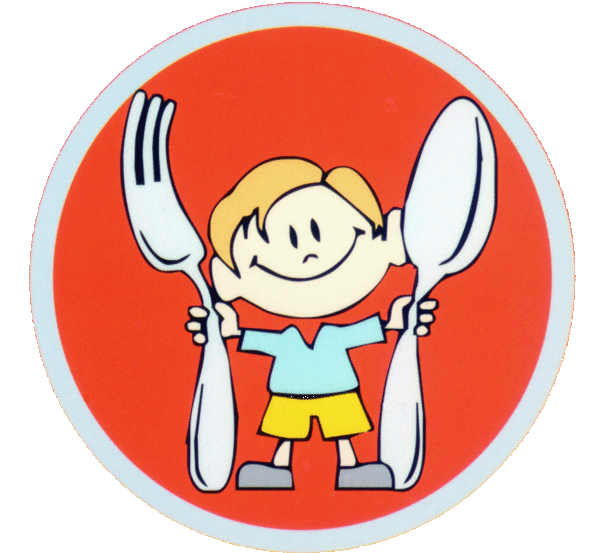
**Заключение**

Содержание программы позволяет осуществить связь со всеми предметами, изучаемыми в школе: русским языком (работа с текстами, затрагивающими тематику питания); математикой (эффективным средством формирования умений и навыков сохранения и укрепления здоровья являются задачи со здоровьесберегающим содержанием); окружающим миром; литературным чтением, ИЗО (рисунки, роспись посуды), технологией (изготовление муляжей фруктов и овощей) и дргих. Формированию представлений об основах культуры питания способствует не только система воспитательной внеурочной работы, но и через образовательный процесс, включающий уроки русского языка, математики, окружающего мира, литературного чтения, ИЗО, технологии.

        Всё это открывает дополнительные возможности для развития учащихся, позволяя применять в новых условиях знания, умения, навыки, приобретённые на других уроках. Интерес к проблеме правильного питания, отношение к ней в значительной степени обуславливается психологическим климатом семьи. Работа с родителями начинается с установления контакта с семьёй, выработки согласованных действий и единых требований.

        Учитывая тот факт, что дети и подростки первую половину дня находятся в школе и питание в школе должно составлять 60% - 70% ежедневного рациона учащихся, качество и эффективность школьного питания становятся важными факторами сохранения интеллектуального капитала и здоровья подрастающего поколения.

         Таким образом, такое содержание программы по формированию у детей основ культуры питания позволяет подвести детей к пониманию того, что составляющей здорового образа жизни является правильное питание. Проведённые беседы, экскурсии, занятия, конкурсы, праздники для детей, встречи с родителями, консультации и рекомендации для них, помогли в интересной и увлекательной форме окунуться к истории, сути и актуальности вопроса о правильном питании.



**Приложение №1**

**Примерная анкета «Питание глазами учащихся»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вопросы анкеты | Ответы | |
| Да (%) | Нет (%) |
| 1 | Удовлетворяет ли тебя система организации питания в школе? |  |  |
| 2 | Устраивает ли тебя ежедневное меню |  |  |
| 3 | Удовлетворены ли ты качеством приготовления пищи? |  |  |
| 4 | Удовлетворены ли ты работой обслуживающего персонала? |  |  |
| 5 | Удовлетворены ли ты графиком питания? |  |  |
| 6 | Считаешь ли ты, что горячее питание повышает твою успеваемость? |  |  |
| 7 | Считаете ли Вы рациональным организацию горячего питания в школе? |  |  |
| 8 | Удовлетворены ли Вы санитарным состоянием столовой? |  |  |
| 9 | Удовлетворены ли Вы работой буфета? |  |  |

**Примерная анкета «Питание глазами родителей»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вопросы анкеты | Ответы | |
| Да (%) | Нет (%) |
| 1 | Удовлетворяет ли Вас система организации питания в школе? |  |  |
| 2 | Считаете ли Вы рациональным организацию горячего питания в школе? |  |  |
| 3 | Удовлетворены ли Вы санитарным состоянием столовой? |  |  |
| 4 | Удовлетворены ли Вы качеством приготовления пищи? |  |  |
| 5 | Удовлетворены ли Вы работой буфета? |  |  |

**Анкета для школьников**

**«Завтракал ли ты?»**

|  |  |
| --- | --- |
| вопрос | ответ |
| Что ты ел сегодня на завтрак? |  |
| Считаешь ли ты завтрак необходимым? |  |
| Твои любимые овощи? |  |
| Какие овощи ты не ешь? |  |
| Сколько раз в день ты ешь овощи? |  |
| Любишь ли ты фрукты? |  |
| Твои любимые фрукты? |  |
| Сколько раз в день ты ешь фрукты? |  |
| Что ты ешь чаще всего между основными приемами пищи? |  |
| Считаешь ли ты продукты, которые употребляешь полезными для себя? |  |
| Считаешь ли ты, что твой вес  - нормальный  - избыточный  - недостаточный |  |

**Анкета для школьников**

**«Чем я питался сегодня?»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | фрукты  и овощи | хлеб и крупяные изделия | мясо | молоко | прочее |
| завтрак |  |  |  |  |  |
| обед |  |  |  |  |  |
| ужин |  |  |  |  |  |
| легкие закуски |  |  |  |  |  |
| прочие продукты |  |  |  |  |  |

**Анкета для родителей**

1.      Удовлетворяет ли Вас система организации питания в школе?

2.    Считаете ли Вы рациональным организацию горячего питания в школе?

3.    Удовлетворены ли Вы качеством приготовления пищи в школьной столовой? Ваши предложения

**Приложение №2**

График питания обучающихся

МКОУ «Берёзовская СОШ»

1 – 11 классов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

**I смена**

9.30 – 9.45 – ГКП, начальное звено

10.25 – 10.40 – среднее звено

11.20 – 11.30 – старшее звено

**II смена**

13.50 – 14.00 – начальное звено

Приложение №3



Приложение №4

Приложение №5

**Форма 1. «Журнал бракеража пищевых продуктов и продовольственного сырья»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата и час, поступления продовольственного сырья и пищевых продуктов) | Наименование пищевых продуктов | Количество поступившего продовольственного сырья и пищевых продуктов (в килограммах, литрах, штуках) | Номер документа, подтверждающего безопасность принятого пищевого продукта | Результаты органолептической оценки поступившего продовольственного сырья и пищевых продуктов |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Конечный срок реализации продовольственного сырья и пищевых продуктов | Дата и час фактической реализации продовольственного сырья и пищевых продуктов по дням | Подпись ответственного лица | Примечание\* |
| 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  |  |  |

**Форма 2. «Журнал бракеража готовой кулинарной продукции»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата и час изготовления блюда | Время снятия бракеража | Наименование блюда, кулинарного изделия | Результаты органолептической оценки и степени готовности блюда, кулинарного изделия | Разрешение к реализации блюда, кулинарного изделия | Подписи членов бракеражной комиссии | Примечание\* |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Форма 3. «Журнал здоровья»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Ф. И. О. работника\* | Должность | Месяц/дни: апрель | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6. | ….. | 30 |
| 1. | *Образец заполнения:* | подсобный рабочий | Зд.\*\* | Отстранен | б/л. | В. | отп | отп |  | Зд. |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Форма 4. «Журнал проведения витаминизации третьих и сладких блюд»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Наименование  препарата | Наименование блюда | Количество  питающихся | Общее количество внесенного витаминного препарата (гр) | Время внесения препарата или приготовления витамини-зированного блюда | Время приема блюда | Примечание |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Форма 5. «Журнал учета температурного режима в холодильного оборудования »**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование производственного помещения | Наименование холодильного оборудования | Температура в град. С | | | | | |
| месяц/дни: апрель | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 6. | ….. | 30 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Приложения № 6**

**Акт проверки организации горячего питания**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| класс | Дата | | | | | |
| число | число | число | число | число | число |
|  |  |  |  |  |  |  |

Ответственный за питание

**График дежурства учителей по столовой**

|  |  |
| --- | --- |
| День недели | Ф.И.О. учителя |
| Понедельник |  |
| Вторник |  |
| Среда |  |
| Четверг |  |
| Пятница |  |

**График дежурства учащихся по столовой**

|  |  |
| --- | --- |
| День недели | класс |
| Понедельник |  |
| Вторник |  |
| Среда |  |
| Четверг |  |
| Пятница |  |

**График работы столовой**

|  |  |
| --- | --- |
| Время | Вид основной деятельности столовой |
|  |  |
|  |  |

**График дежурства администрации по столовой**

|  |  |
| --- | --- |
| День недели | Ф.И.О. дежурного администратора |
| Понедельник |  |
| Вторник |  |
| Среда |  |
| Четверг |  |
| Пятница |  |

**Количество питающихся**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Количество уч-ся с 0-11 класс | Количество уч-ся получающих питание за родительскую плату , % от числа всех уч-ся | Количество уч-ся получающих бесплатное и льготное питание % от числа всех уч-ся |
| 0-4 класс |  |  |
| 5-8 класс |  |  |
| 9-11 класс |  |  |

**Посещаемость учащихся \_\_ класса столовой за\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_года**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ф.И. | Дата | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |

Классный руководитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Приложение № 7**

**Примерное десятидневное меню для учащихся 7-17 лет МКОУ «Берёзовская средняя общеобразовательная школа»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи,наименование  блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1день | Каша манная молочная | 200 | 5,6 | 3,4 | 22,6 |
|  | Сыр порциями | 20 | 5,4 | 5,4 | - |
|  | Напиток кофейный на молоке | 200 | 2,8 | 3,2 | 4,7 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,9 | 49,7 |
| 2 день | Овощи тушёные | 200 | 5,3 | 0,6 | 26 |
|  | Гречневая каша | 150 | 2,8 | 3,2 | 4,7 |
|  | Чай с лимоном | 200 |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,9 | 49,7 |
|  | Яйцо в крутую | 40 | 4,6 | 4,17 | 0,25 |
| 3 день | Борщ на мясном бульоне | 250 | 9,2 | 0,7 | 48,6 |
|  | Компот с аскорбиновой кислотой | 200 | 0,5 | - | 9,7 |
|  | Огурцы свежие в нарезке | 30 |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,9 | 49,7 |
| 4 день | Тефтели мясные | 60/50 | 15,8 | 11,9 | *-* |
|  | Пюре картофельное | 200 | 4 | 0,8 | 34,6 |
|  | Помидоры свежие | 30 |  |  |  |
|  | Напиток кофейный на молоке | 200 | 2,8 | 3,2 | 4,7 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,9 | 49,7 |
|  | Булочка | 80 | 7,4 | 0,8 | 48,2 |
| 5 день | Каша гречневая | 200 | 2,8 | 3,2 | 4,7 |
|  | Творожный сырок | 50 | 6,6 | 3,6 | 0,6 |
|  | Чай с витамином С | 200 |  |  |  |
| « | Xлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,9 | 49,7 |
| 16 пень | Суп фасолевый с мясом | 250 | 8,- | 12,4 | 23,3 |
|  | Кисель | 200 |  |  |  |
|  | Сыр порциями | 20 | 5,4 | 5,4 | - |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | 16 | 0,9 | 49,7 |
| 7 день | Рыба отварная | 100 | 16 | 0,6 | 1,3 |
|  | Рожки отварные | 200 | 3,75 | 0,45 | 24,35 |
|  | Какао с молоком | 200 | 2,8 | 3,2 | 4,7 |
|  | Расстегай с повидлом | 100 | 5,1 | 2 | 26,45 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,9 | 49,7 |
| 8 день | Фрикадельки мясные | 100 | 18,6 | 14 | - |
|  | Рис отварной | 200 |  |  |  |
|  | Чай с лимоном | 200 |  |  |  |
|  | Огурцы свежие в нарезке | 30 |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,9 | 49,7 |
| 9 день | Омлет на пару | 100 | 6,5 | 6,2 | 2,65 |
|  | Каша пшённая молочная | 200 | 2,8 | 3,2 | 4,7 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 200 |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,9 | 49,7 |
| 10 день | Тефтели рыбные | 80 | 8 | 0,3 | 0,65 |
|  | Картофель отварной | 200 | 4 | 0,8 | 34,6 |
|  | Компот с аскорбиновой кислотой | 200 |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,9 | 49,7 |
|  |  |  |  |  |  |