

### Организация питания в ГБОУ АО «АСШИ №1»

Питание обучающихся в ГБОУ АО «АСШИ №1» организовано в соответствии с нормативно-правовыми документами.

Охват горячим питанием обучающихся 100%

Столовая рассчитана на 156 посадочных мест и оснащена современным оборудованием.

Информация об организаторе питания:

Услуги по организации питания обучающихся оказывает индивидуальный предприниматель Грибов Алексей Эрикович (ОГРНИП 304290130100331) на основании заключенного контракта.

Приготовление питания осуществляется по адресу: г. Архангельск пл. Ленина, д.5.

Контактный телефон +79115545678, индивидуальный предприниматель Грибов Алексей Эрикович.

Доставка и раздача питания осуществляется в столовой ГБОУ АО «АСШИ №1».

Контроль качества готовой продукции проводится перед каждым приемом пищи бракеражной комиссией ГБОУ АО «АСШИ №1».

Питание организуется по утвержденному меню. Меню сбалансированно по белкам, жирам, углеводам, калорийности и витаминам и по возрастным группам.

Дети обеспечены шестизачасовым горячим питанием (завтрак, 2 завтрак, обед, полдник, ужин, 2 ужин) в соответствии с графиком приема пищи.

		Пн-чт	пятница
1 завтрак	Воспит. группы 5-9 классы	7.45	7.45
	Воспит. группы 1-4 классы	8.00	8.00
2 завтрак	7-8, 9б классы	10.00	9.40
	5-6, 9а классы	10.15	9.50
	1-2 классы	11.05	10.40
	3-4 классы	11.15	10.50
Обед	Сотрудники	12.45	13.00
	5, 7 классы	13.00	13.20
	6, 8, 9 классы	13.15	13.35
	1 классы	14.00	14.20
	2-4 классы	14.10	14.30
Полдник	Воспит. группы 5-9 классы	15.45	15.45
	Воспит. группы 1-4 классы	16.10	16.15
Ужин	Воспит. группы 1-4 классы	19.00	
	Воспит. группы 5-9 классы	19.15	

Нормативные документы:

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

СанПиН 2.3./2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания»

МР 2.4. 0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций»

МР 2.3.6.0233-21 «Методические рекомендации к организации общественного питания населения»

МР 2.4.0180-20 «Родительский контроль за организацией горячего питания детей в общеобразовательных организациях»

Ответственные за организацию питания в ГБОУ АО АСШИ №1

Врач-педиатр Саблина Елена Васильевна 65-43-83

Старшая медицинская сестра Филиппова Татьяна Васильевна 65-12-79

Горячие линии по вопросам организации питания

8(8182)20-12-97 – горячая линия министерства Образования по Архангельской области  
 8-800-200-34-11 - горячая линия Общероссийского Российского Фронта  
 8-800-200-91-85 – горячая линия Министерства просвещения Российской Федерации  
 8-800-333-51-12 – горячая линия «Антиконтрафакт»

## Памятка о правилах здорового питания



### ОГРАНИЧЕНИЕ

**Жиров**  
сливочного масла, сала, жирного мяса и птицы, жирных молочных продуктов

**Сладостей,**  
в том числе сладких газированных напитков

**Поваренной соли**  
(менее 5 грамм в сутки): не досаливайте готовую пищу, избегайте соленых продуктов

**Алкоголя**  
потребление в сутки не более 50 мл крепких напитков для мужчин и 25 мл для женщин

# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



Питание должно соответствовать принципу энергетического равновесия: если человек потребляет больше калорий, чем расходует, развивается ожирение

Питание должно быть разнообразным, умеренным и сбалансированным (55-60% углеводы, 10-15% — белки и 15-30% — жиры)

Важна не диета, а ежедневный выбор в пользу продуктов и принципов здорового питания

### РЕКОМЕНДУЮТСЯ

Ежедневно зерновые продукты: хлеб из муки грубого помола, овсянка, гречка, рис, пшено, макароны

500 грамм и более овощей, фруктов и ягод в день

Рыба, особенно жирная, 2-3 раза в неделю

Фасоль, чечевица, горох, грибы, соевые продукты, орехи

Нежирное мясо и птица, нежирные молочные продукты

Растительные масла для заправки салатов и приготовления пищи

Жидкости (не сладкие) не менее 1,5 литров в день

Запекание и отваривание продуктов, вместо жарения



**РОСПОТРЕБНАДЗОР**

ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
 РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

## ПАМЯТКА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

### ПЯТЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- 1 ПИТАЙТЕСЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ВМЕСТЕ С ОДНОКЛАССНИКАМИ В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ**

Помните, что ежедневное здоровое горячее питание, организованное в школе, способствует хорошему настроению, высокой умственной работоспособности, получению новых знаний, успешности, успеваемости, достижению новых свершений в физической культуре и спорте, защите организма от возбудителей инфекционных заболеваний, формированию привычки правильно питаться и здоровых пищевых предпочтений.
- 2 СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ**

  - Время приема пищи должно быть каждый день одинаковым, это имеет большое значение и способствует заблаговременной подготовке организма к приему пищи.
  - Принимайте пищу сидя за столом, не спеша, все тщательно пережевываем, не торопимся - продолжительность перемены для приема пищи достаточная (не менее 20 минут).
- 3 НЕ ПРОПУСКАЙТЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ**

Для правильного развития организма человека важен каждый прием пищи, который имеет свое значение и свой состав. Получайте в школе горячий завтрак (и/или) обед. Меню завтраков в обязательном порядке включает горячее блюдо (каша, запеканка, творожные или яичные блюда) и горячий напиток (чай, какао, кофейный напиток). Дополнительно могут быть добавлены продукты - источники витаминов, микроэлементов и клетчатки (овощи, фрукты, ягоды, орехи, йогурты). Меню обедов включает овощной салат (овощи в нарезке), первое блюдо, второе основное блюдо рубленое или цельнокусокное (из мяса или рыбы), гарнир (овощной или крупяной), напиток (компот, кисель).
- 4 СЛЕДУЙТЕ ПРИНЦИПАМ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ И ВОСПИТЫВАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ**

  - Соблюдайте режим питания – не реже 5 раз в день (основные приемы пищи – завтрак, обед и ужин; дополнительные приемы пищи – второй завтрак, полдник и второй ужин).
  - Не передавайте на ночь – калорийность ужина не должна превышать 25 % от суточной калорийности.
  - Обогащайте привычную структуру питания блюдами и продуктами с повышенным содержанием витаминов и микроэлементов (блюда с добавлением микрозелени, ягод, меда, обогащенный витаминами и микроэлементами хлеб, кисломолочная продукция).
  - Отдавайте предпочтение блюдам тушеным, отварным, приготовленным на пару, запеченным, пассерованным и припущенным блюдам.
  - Сократите количество сахара до двух столовых ложек в день, соли - до 1 чайной ложки в день.
- 5 МОЙТЕ РУКИ**

  - Мойте руки перед каждым приемом пищи.
  - Мойте руки правильно. Тщательно не менее 30 секунд намывайте ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей, мойте с теплой проточной водой, затем ополосните руки еще раз и вытрите насухо.

Подробнее на [www.rospotrebnadzor.ru](http://www.rospotrebnadzor.ru)



ПИТАЙТЕСЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ВМЕСТЕ С ОДНОКЛАССНИКАМИ В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ



СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ



НЕ ПРОПУСКАЙТЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ



СЛЕДУЙТЕ ПРИНЦИПАМ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ И ВОСПИТЫВАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ



МОЙТЕ РУКИ

Обучение по санитарно-просветительным программам «Основы здорового питания»

<http://www.niig.su/component/banners/click/3>