

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 Алексей Эрикович Грибов.

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

Завтрак	7.40 – 8.20
2 завтрак	10.00 – 10.30
Обед	12.40 – 14.30
Полдник	15.45 – 16.40
Ужин	18.45 – 19.30
2 ужин	20.00 – 20.30

Детей, нуждающихся в лечебном питании с диагнозом целиакия нет. Для ребенка с диагнозом сахарный диабет организована замена продуктов с ограничением углеводов. Дети с диетическим питанием (пищевой аллергией) получают замену продуктов по списку, в соответствии с рекомендациями лечащего врача.

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 Попович Юлия Алексеевна 65-43-83

Старшая медицинская сестра Орлова Маргарита Анатольевна 65-43-83

Осуществление родительского контроля за организацией питания обучающихся организовано

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

Памятка о правилах здорового питания

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



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



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 пережевывая, 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 цельнозерновое (из мяса или рыбы), гарнир (овощной или крупяной), напиток (компот, кисель).

4

СЛЕДИТЕ 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 переводите 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 микрорезленки, ягод, меда, обогащенный витаминами и микроэлементами хлеб, кисломолочная продукция).
- Отдавайте предпочтение блюдам тушеным, отварным, приготовленным на пару, запеченым, 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 натирайте ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей, мойте с теплой проточной водой, затем ополосните руки еще раз и вытрите насухо.

Подробнее на www.rospotrebнадzor.ru



ПИТАЙТЕСЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ВМЕСТЕ С ОДНОКЛАССНИКАМИ В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ



СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ



НЕ ПРОПУСКАЙТЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ



СЛЕДИТЕ ПРИНЦИПАМ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ И ВОСПИТЫВАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ



МОЙТЕ РУКИ

МОУ СОШ №1

Обучение по санитарно-просветительным программам «Основы здорового питания»

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