



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ



РОСПОТРЕБНАДЗОР

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

Роспотребнадзор напоминает, что для организованных коллективов (обучающихся в образовательных организациях) существуют блюда и продукты повышенного эпидемиологического риска

ЧТО ЕСТЬ СЕГОДНЯ В ШКОЛЬНОМ МЕНЮ:

- Продукты и блюда, которые отвечают принципам здорового питания. Продукты, которые обеспечивают организм энергией, витаминами и микроэлементами, необходимыми для гармоничного роста и развития ребенка; богатые незаменимыми аминокислотами и полиненасыщенными жирными кислотами, клетчаткой.
- Блюда, соответствующие завтраку (каши, творожные и яичные блюда, овощи и фрукты, горячие напитки, в том числе с добавлением ягод и меда, могут включаться гарниры с основными мясными и рыбными блюдами), обеда (овощные закуски, первые блюда, гарниры, основные мясные и рыбные блюда, мясные запеканки, компоты или кисели, фрукты).
- Блюда в рецептуре которых использованы щадящие методы кулинарной обработки (отваривание, тушение, запекание).

ПРОДУКТЫ И БЛЮДА, КОТОРЫХ НЕТ И НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ В ШКОЛЬНОМ МЕНЮ

- Продукты и блюда, определяющие эпидемиологические риски здоровью детей
- Продукты и блюда, обладающие раздражающим эффектом на слизистую желудочно-кишечного тракта
- Продукты, характеризующихся повышенным содержанием соли и сахара, жиров животного происхождения
- Блюда, в рецептуре которых используется жарение в качестве способа кулинарной обработки



Таким образом, с помощью формирования здорового и разнообразного меню школьного питания создаются условия для гармоничного роста и развития детей, профилактики инфекционных заболеваний и пищевых отравлений, формирования здоровых пищевых стереотипов поведения, здоровых вкусовых пристрастий, сокращаются риски избыточной массы тела, ожирения, сахарного диабета, анемий, гиповитаминозов, болезней системы кровообращения.

БЕРЕГИТЕ ДЕТЕЙ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Подробнее на www.rosпотребнадзор.ru