**Положение**

**об организации рационального питания**

**МБОУ СОШ села Сулеймановка**

1. Общие положения

1.1.       Настоящее Положение устанавливает порядок организации рационального питания в МБОУ СОШ села Сулеймановка (далее ОУ).

1.2. Основными задачами при организации питания детей и подростков в ОУ:

?   обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;

?  гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании;

?   предупреждение (профилактика) среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;

?   пропаганда принципов здорового и полноценного питания.

1.3.   Настоящее Положение разработано с учетом:

?   Федерального закона Российской Федерации «Об образовании» от 05 июня 2007 года;

?   Федерального закона от 30 марта 1999 г. N 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;

?   Положения о государственном санитарно-эпидемиологическом нормировании, утвержденного Постановлением Правительства Российской Федерации от 24 июля 2000 г. N 554;

?   постановления правительства Пензенской области «О совершенствовании системы питания учащихся общеобразовательных учреждений области»;

?   Положения об организации  рационального питания в общеобразовательных учреждениях Пензенской  области

?   постановления главы администрации Неверкинского района «Об организации рационального питания и мониторинга качества и ассортимента реализуемых блюд в общеобразовательных учреждениях».

1.4.                                   Настоящее Положение разработано с учетом финансирования расходов на организацию питания учащихся школы за счет средств родителей.

1.5.Положение определяет основные организационные принципы питания учащихся в ОУ, принципы и методику формирования рационов питания и ассортимента пищевых продуктов, предназначенных для организации рационального питания учащихся в ОУ, в том числе при закупках, приемке пищевых продуктов и продовольственного сырья, используемых в питании детей и подростков, составлении меню и ассортиментных перечней, в производстве, реализации и организации потребления продукции общественного питания, предназначенной для детей и подростков, а также содержит рекомендации по использованию продуктов повышенной биологической и пищевой ценности, в том числе обогащенных микронутриентами.

2. Организационные принципы питания

             2.1.При организации питания необходимо руководствоваться:

?   Санитарно-эпидемиологическими требованиями и нормативами СанПиН 2.4.2.1178-02, раздел «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях».

?   Санитарно-эпидемиологическими правилами СП 2.3.6.1079-01 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья».

               2.2. При формировании рационов питания детей и подростков должны соблюдаться следующие принципы рационального, сбалансированного питания:

?   удовлетворение потребности детей в пищевых веществах и энергии, в том числе в макронутриентах (белки, жиры, углеводы) и микронутриентах (витамины, микроэлементы и др.) в соответствии с возрастными физиологическими потребностями;

?   сбалансированность рациона по основным пищевым веществам (белкам, жирам и углеводам);

?   максимальное разнообразие рациона, которое достигается путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки продуктов;

?   адекватная технологическая (кулинарная) обработка продуктов, обеспечивающая высокие вкусовые качества кулинарной продукции и сохранность пищевой ценности всех продуктов;

?   разработка на каждое блюдо по меню технологических карт с наименованием блюда, выходом продукции в готовом виде, с раскладкой продуктов в брутто и нетто, химическим составом и калорийностью, описанием технологического процесса. Замена блюд возможна на равноценные по пищевой и энергетической ценности.

            2.3. Организация горячего питания предполагает обязательное использование в каждый прием пищи горячих блюд и кулинарных изделий, в том числе первых блюд и горячих напитков. Завтрак может состоять из закуски, горячего блюда, горячего напитка. В качестве закуски на завтрак используются сыр, салат, порционные овощи, фрукты, колбасные изделия (ограниченно) и т.п.. Завтрак обязательно должен содержать горячее блюдо - мясное, рыбное, творожное, яичное, крупяное (молочно-крупяное).

            2.4.Обед состоит из первого, второго и третьего блюда (напитка). В обед обязательно включается горячее первое блюдо, второе - мясное или рыбное блюдо с гарниром (крупяным, овощным, комбинированным). На третье предусматривается напиток (соки, кисели, компоты из свежих или сухих фруктов, витаминизированные напитки промышленного производства), целесообразно в обед давать детям свежие фрукты.

            2.5.В обед в качестве первых блюд используются самые разнообразные заправочные супы (щи, борщи, рассольники, супы с картофелем, крупами, бобовыми, макаронными изделиями), кроме острых. Можно использовать бульоны - куриный, мясной, рыбный - готовить из них супы, заправленные овощами, крупами, клецками, фрикадельками. В питании школьников широко используются вегетарианские, молочные супы. В качестве вторых блюд используют припущенную или отварную рыбу, тушеное или отварное мясо, тушеные овощи с мясом, запеканки. Широко используются рыбные, мясные, мясо - овощные, мясо - крупяные рубленые кулинарные изделия, на гарниры предусматривают картофель, различные овощи, крупы и макаронные изделия.

        2.7.При организации экскурсий, походов, выездных занятий и т.п. в состав наборов продуктов сухого пайка следует включать термизированные молочные продукты на основе йогуртов, стерилизованные молоко, сливки, молочные напитки, хлебобулочные изделия, фрукты, соки в индивидуальной упаковке.

        2.8.В наборы сухого пайка для питания детей во время длительных экскурсий допускается ограниченно включать мучные кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье) в индивидуальной упаковке. В походах в питании детей и подростков используют макаронные изделия, пищевые концентраты (готовые супы, каши, сухое молоко), консервированные продукты: тушеную говядину, свинину, сгущенное молоко, сливки и т.д. При организации питания в походах не используют скоропортящиеся продукты, в том числе в вакуумной упаковке.

       2.9.Выход блюд предусматривается в соответствии с действующей нормативной и технологической документацией.

      2.10.Не допускается повторение в рационах одних и тех же блюд или кулинарных изделий в смежные дни. В смежные дни следует избегать использования блюд, приготавливаемых из одного и того же сырья (каши и гарниры из одного и того же вида круп, макаронные изделия в разных блюдах).

       2.11.В различных приемах пищи в один день не допускается повторение одних и тех же блюд. При наличии первых блюд,  содержащих крупу и картофель, гарнир ко второму блюду не должен приготавливаться из этих продуктов.

       2.12.В качестве основного источника белков в составе рациона питания детей и подростков обязательно должны использоваться молочные продукты, мясо, рыба, яйца. Целесообразно включать в состав рациона питания детей и подростков продукты (в том числе кулинарные изделия), обогащенные белком.

      2.13.В качестве источника полиненасыщенных жирных кислот в питании детей и подростков используют кукурузное, подсолнечное масло. Растительные масла не следует использовать для обжаривания (жарки и пассировки) продуктов и кулинарных изделий.

      2.14.В качестве основного источника животных жиров в питании детей и подростков используются мясные и молочные продукты, в том числе масло коровье (используют несоленое сладко-сливочное масло, вологодское масло, ограниченно - крестьянское и топленое масло). Не рекомендуется использовать в питании детей и подростков масло с добавками гидрогенезированных растительных жиров.

         2.16.Рекомендуется включать в рацион питания детей и подростков сыры твердых сортов с наименьшей жирностью (кроме сыров острых сортов), пластифицированные сырные массы, а также специализированные плавленые сыры для детского и диетического питания, при производстве которых не используются фосфаты.

     2.17.Маргарины (сливочные с минимальным содержанием трансизомеров жирных кислот) могут использоваться в питании детей и подростков лишь ограниченно, в основном в составе булочных и мучных кондитерских изделий.

     2.18.В питании детей и подростков не должны использоваться кулинарные жиры, свиное или баранье сало, другие тугоплавкие жиры (в том числе для обжаривания в составе мясных кулинарных и колбасных изделий).

    2.19.Ограничивается использование в питании детей и подростков жирных видов мяса (птицы). В питании детей и подростков рекомендуется использовать менее жирное мясо: говядину I категории, мясную свинину, мясо птицы и т.п. Из субпродуктов допускается использовать только сердце, язык, печень.

     2.20.В питании детей и подростков не должны использоваться майонезы (острые соусы на основе жировой эмульсии). Вместо майонезов при приготовлении салатов и холодных закусок используют растительное масло, а также стерилизованные и пастеризованные (термизированные) соусы на молочной (кисломолочной) или сырной основе.

     2.21.В питании детей и подростков не должно применяться продовольственное сырье, изготовленное с использованием кормовых добавок, стимуляторов роста животных (в том числе гормональных препаратов), отдельных видов лекарственных средств, пестицидов, агрохимикатов и других, опасных для здоровья человека, веществ и соединений.

     2.22.В составе пищевых продуктов, из которых формируются рационы питания детей и подростков, ограничивается использование пищевых добавок. Исключается использование химических консервантов (бензойная кислота и ее соли, сорбиновая кислота и ее соли, борная кислота, сернистая кислота и ее соли, метабисульфит натрия, сернистый ангидрид и др.)

     2.23.В качестве красителей в составе пищевых продуктов в питании детей и подростков могут использоваться только фруктовые и овощные соки, пюре или порошки, какао, окрашенные витаминные препараты (в том числе каротиноиды, рибофлавин и др.) и витаминные (витаминно-минеральные) премиксы (в количествах, не допускающих превышения установленных физиологических норм потребления витаминов), а также натуральные красители, полученные из овощей, плодов, ягод (свеклы, винограда, паприки и других видов растительного сырья).

     2.24.В качестве пряностей в составе пищевых продуктов могут использоваться свежая и сушеная зелень, белые коренья (петрушка, сельдерей, пастернак), лавровый лист, укроп, корица; в небольших количествах - душистый перец,

    2.25.В составе пищевых продуктов для детей и подростков должна использоваться только йодированная соль. Целесообразно использовать поваренную соль, йодированную йодатом калия, а не йодидом калия.

   2.26.Для тепловой обработки продуктов используется только варка, приготовление на пару, запекание, тушение, микроволновой и конвекционный нагрев. При производстве пищевых продуктов, предназначенных для использования в питании детей и подростков, не используют такой технологический процесс, как жарка. Не допускается жарка продуктов, кулинарных изделий и отдельных ингредиентов в жире или масле (во фритюре).

   2.27.Блюда из овощей урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды), не прошедших тепловую  обработку, могут включаться в рацион питания учащихся только в период до 1 марта.

    2.28.Для предотвращения возникновения и распространения инфекционных заболеваний и массовых инфекционных заболеваний (отравлений) в организации общественного питания не допускается принимать:

* § продовольственное сырье и пищевые продукты без документов, подтверждающих их качество и безопасность;
* § мясо и субпродукты всех видов сельскохозяйственных животных без клейма и ветеринарного свидетельства;
* § рыбу, сельскохозяйственную птицу без ветеринарного свидетельства;
* § непотрошеную птицу;
* § яйца с загрязненной скорлупой, с насечкой, «тек», «бой», а также яйца из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам;
* § утиные и гусиные яйца;
* § консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, «хлопуши», банки с ржавчиной, деформированные, без этикеток;
* § крупу, муку, фрукты и другие продукты, зараженные амбарными вредителями;
* § овощи и фрукты с наличием плесени и признаками гнили;
* § пищевые продукты с истекшими сроками годности и признаками недоброкачественности;
* § продукцию домашнего изготовления (консервированные мясные, молочные, рыбные и другие продукты, готовые к употреблению).

    2.29.В питании детей и подростков в ОУ не допускается использовать продукты, способствующие ухудшению здоровья детей и подростков, а также обострению хронических заболеваний:

* § сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы;
* § жареные в жире (масле) продукты, изделия (пирожки, пончики, чипсы, картофель и т.п.);
* § кулинарные жиры;
* § уксус, горчицу, хрен, перец острый (красный, черный) и другие острые приправы;
* § острые соусы (типа кетчупа);
* § закусочные консервы и маринованные овощи и фрукты (консервированные с добавлением уксуса);
* § сыры острых сортов, костные и грибные бульоны, в т.ч. пищевые концентраты на их основе, пищевые концентраты на основе искусственных ароматизаторов);
* § майонез для заправки первых блюд; ограничить использование майонеза для заправки салатов;
* § кофе натуральный, а также продукты, содержащие кофеин; другие стимуляторы, алкоголь;
* § газированные напитки;
* § мороженое;
* § биологически активные добавки к пище (БАД): с тонизирующим действием (содержащие элеутерококк, женьшень, родиолу розовую или другие аналогичные компоненты), влияющие на рост тканей организма, а также продукты, вырабатываемые с использованием перечисленных добавок;
* § продукты, содержащие гормоны, гормоноподобные вещества и антибиотики.

2.30.   С учетом повышенной эпидемиологической опасности в питании детей и подростков в ОУ не допускается использовать:

* § кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты);
* § блинчики с мясом, заливные блюда (мясные и рыбные), рыбные и мясные салаты, студни, паштеты собственного приготовления, форшмак из сельди;
* § изделия из мясной обрези, свиных боков, диафрагмы, крови, рулетов из мякоти голов;
* § зеленый горошек консервированный без тепловой обработки (кипячения);
* § фляжное (бочковое) молоко без тепловой обработки (кипячения);
* § молоко - «самоквас», простокваша и другие кисломолочные продукты собственного непромышленного) приготовления, в том числе для приготовления творога;
* § творог из непастеризованного молока;
* § творог собственного (непромышленного) приготовления;
* § творог или сметану в натуральном виде, без тепловой обработки, за исключением готовых к употреблению кисломолочных продуктов (творожков, йогуртов и т.п.) промышленного производства в индивидуальной промышленной упаковке, рассчитанной на одну порцию продукта;
* § холодные напитки, морсы собственного приготовления (без тепловой обработки), квас;
* § окрошки (холодные супы);
* § макароны по-флотски (с мясным фаршем), макароны с рубленым яйцом;
* § яйца и мясо водоплавающих птиц;
* § яичницу-глазунью;
* § грибы и продукты (кулинарные изделия), из них приготовленные.

    2.31.Для приготовления блюд и кулинарных изделий, предназначенных для использования в питании детей и подростков, следует использовать яйцо с качеством не ниже диетического.

   2.32.Производственный контроль за формированием рациона питания детей и подростков, его качественным и количественным составом, и формированием ассортимента пищевых продуктов, предназначенных для организации рационального питания учащихся, осуществляется специалистами, имеющими соответствующую профессиональную подготовку.

         2.33.К обслуживанию горячим питанием школьников, допускаются предприятия различных организационно-правовых форм - победители конкурсного отбора (процедур) размещения муниципального заказа, имеющие соответствующую материально-техническую базу, квалифицированные кадры, опыт работы в обслуживании школьных коллективов (далее - предприятия общественного питания).

К поставке продовольственных товаров для организации питания в ОУ допускаются в первую очередь непосредственные товаропроизводители.

2.34.  ОУ, самостоятельно осуществляет производство и реализацию продукции школьного питания, организует питание при наличии цикличного десятидневного меню разработанного на основе настоящего Положения, договора с аккредитованной на обеспечение лабораторно-технологического контроля за безопасностью и качеством питания детей и подростков испытательной (санитарно-пищевой) лабораторией, а также при наличии укомплектованности персоналом, отвечающим требованиям ГОСТ Р 50935-96 «Общественное питание. Требования к обслуживающему персоналу» и ОСТ 28-1-95 «Общественное питание. Требования к производственному персоналу.

2.35.Образовательное учреждение, организующее питание самостоятельно на основе общих принципов формирования рационов питания детей и подростков, ежегодно разрабатывает и утверждает постоянно действующее цикличное десятидневное меню горячих завтраков и обедов для учащихся. Основу меню составляет рекомендуемый среднесуточный набор продуктов питания. При включении в рацион блюд и кулинарных изделий принимается во внимание их потенциальная эпидемиологическая опасность с учетом фактического оснащения пищеблоков торгово-технологическим оборудованием и организации доставки готовой продукции и транспортного обеспечения.

2.36.Цикличное десятидневное меню подлежит обязательному согласованию с органами Роспотребнадзора.

Ежедневно, на основе типового десятидневного рациона питания, с учетом фактического наличия продуктов, формируется однодневное меню на предстоящий день, которое утверждается руководителем ОУ.

Реализация продукции, не предусмотренной утвержденными перечнями и меню, не допускается.

2.37. Гигиенические показатели пищевой ценности продовольственного сырья и пищевых продуктов, используемых в питании детей и подростков, должны соответствовать Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.3.2.1078-01. Гигиенические требования безопасности и продукции, реализуемой в ОУ, осуществляется органами Роспотребнадзора по Белгородской области.

3. Основные организационные принципы питания в ОУ

3.1.  В ОУ для детей и подростков с пребыванием более 3-4 часов организовано питание учащихся (воспитанников). Длительность промежутков между отдельными приемами пищи не превышает  3,5-4 часа.

          3.2.Для учащихся предусмотрена организация двухразового горячего питания ( завтрак и обед).

         3.4.Ответственность за организацию питания в ОУ возлагается на руководителя.

         3.5.Администрация ОУ совместно с родительским комитетом питания организует для учащихся горячее питание.

4. Регламент работы столовой общеобразовательного учреждения

4.1.      Режим работы школьной столовой соответствует режиму работы ОУ (5 дней). Питание школьной столовой происходит по графику:

    после 1-го – завтрак;

    после 3-го – обед;

Для приема пищи предусматриваются перемены длительностью 10-20 минут.

      4.2.Отпуск питания организуется по классам.

     4.3.Контроль за посещением столовой и ежедневным учетом количества фактически отпущенных завтраков и обедов возлагается на организатора школьного питания, определяемого приказом директора по ОУ.

      4.4.Заявка на количество питающихся предоставляется  шеф-повару  в день питания не позднее 8.30.

      4.5.Классные руководители 1-9 классов ОУ сопровождают учащихся в столовую и следят за отпуском питания обучающимся согласно утвержденному списку.

     4.6.Администрация ОУ несет ответственность за организацию питания учащихся. Классный руководитель присутствует при приеме пищи обучающихся своего класса.

     4.7. Проверка качества пищи, соблюдение рецептур и технологических режимов осуществляется бракеражной комиссией, утвержденной приказом директора ОУ. Результаты проверки заносятся в бракеражный журнал.

5. Условия и порядок предоставления питания обучающимся

общеобразовательного учреждения из малообеспеченных и многодетных семей

        5.1. Кл. руководитель до 1 сентября собирает сведения, составляет списки детей из малообеспеченных  и многодетных семей и утверждает их в УСЗН.

       5.2. Приказом по школе директор утверждает списки  детей из многодетных семей и по постановке на льготное питание детей из малообеспеченных семей.

      5.3. В случае отсутствия на занятиях в ОУ школьников, являющихся детьми из многодетных семей, питание которых оплачивается за счет средств областного и городского бюджетов, по заявлению родителей (законных представителей) или по решению администрации ОУ им выдается набор продуктов школьного питания на сумму стоимости неполученных завтраков (обедов).

     5.4. В случае отсутствия (по болезни) на занятиях в ОУ школьников льготной категории, которым определены дополнительные выплаты на обеспечение питанием за счет средств районного и областного бюджета, им могут выдаваться сухие пайки в пределах утвержденных средств.

     5.5.Выдача сухого пайка осуществляется шеф-повару поваром школьной столовой продуктами, включенными в Примерный набор продуктов для школьных завтраков и обедов детей младшего и среднего школьного возраста. Сухой паек должен включать не менее 2-х наименований продуктов из рекомендуемого перечня.

7. Делопроизводство

7.1. Наличие приказов по организации питания: приказ по организации питания; о создании бракеражной комиссии; о назначении ответственных за организацию питания и за реализацию областной целевой программы «Школьное молоко»; о создании комиссии общественного контроля за организацией питания; об утверждении списков обучающихся из малообеспеченных и многодетных семей; о результатах мониторинга качества и ассортимента питания в общеобразовательном учреждении.

7.2. Журналы бракеража сырой и готовой продукции.

7.3. Табель ежедневной посещаемости детей из многодетных, малообеспеченных семей.

7.4. Абонентские книжки учета питания детей различных категорий у каждого классного руководителя.

  7.5.Реестры заявок на питание.                        ***Срок действия не ограничен***

**План мероприятий по организации школьного питания в МБОУ СОШ села Сулеймановка в 2013-2014 учебном году**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятия** | **Срок** | **Ответственные** |
|   |   |   |   |
| **1. Создание нормативно – правовой базы организации питания** |
|   |
| 1. | Издание приказа об организации питания | сентябрь | Директор |
| 2. | Изучение нормативных документов вышестоящих организаций по вопросам организации питания | В течение года | Администрация школы |
| **2. Информационно – аналитическая деятельность** |
| 1. | Совещания при директоре:-         Организация горячего питания и качество приготовления блюд-         Отчет  классных руководителей об организации горячего питания        | Октябрь- май Ноябрь, январь | Ответственный за питание, медработник Ответственный за питание |
| 2. | Подготовка аналитических материалов по итогам организации питания в ОУ | июнь | Ответственный за питание |
| 3. | Подготовка информации на административные совещания по вопросу организации питания различных групп учащихся (по соц.составу, по группам здоровья) | Декабрь -  май | Ответственный за здоровьесбережение |
| **3. Организационная деятельность** |
| 1. | Проведение школьного конкурса «Разговор о правильном питании» | Декабрь- январь | ЗУВР по нач. школе, Отв. за здоровьесбережение |
| 2. | Анкетирование учащихся и родителей по вопросу качества питания детей в столовой и организации питания детей в домашних условиях | декабрь | Ответственный за питание, кл. руководители |
| **4. Просветительская деятельность** |
| 1. | Беседы с учащимися о правильном питании | В течение года | Кл. рук. |
| 2. | Проведение родительских собраний «Правильное питание – один из факторов укрепления здоровья» |  Сентябрь | Администрация |
| 3. | Праздник «За здоровый образ жизни» в рамках всероссийского дня здоровья | Ноябрь | Кл. рук. |
| 4. | Конкурс рисунков «Витамины в нашей жизни» | Январь | Отв.за питание |
| **5. Контрольная деятельность** |
| 1. | Контроль за санитарно – гигиеническим состоянием пищеблока | ежедневно | Медработник, ответств.за питание |
| 2. | Контроль за качеством поступаемых продуктов, сроками реализации, качеством приготовления блюд | ежедневно | Бракеражная комиссия |
| 3. | Контроль за технологией приготовления блюд | ежедневно | Медработник, ответств.за питание |
| 4. | Контроль за состоянием здоровья работников пищеблока | ежедневно | Медработник |
| 5. | Контроль за охватом учащихся горячим питанием | ежемесячно | Отв.за питание |

Рациональное здоровое питание детей и подростков в организованных коллективах является необходимым условием обеспечения их здоровьем. Нарушение питания в школьном возрасте служит одной из важных причин возникновения заболеваний, распространенность которых значительно увеличилась за последние годы.

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.

Помимо организации горячего питания учащихся с использованием новых технологий в приготовлении пищи, одной из основных составляющих реализации экспериментального проекта по совершенствованию питания является формирование культуры здорового питания детей и подростков и проведение информационно – просветительской работы с родителями по проблеме формирования потребности в здоровом питании.

**ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:**

1. Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. В течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания.
2. Каждый день в рационе питания ребенка должны присут­ствовать следующие продукты: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, сыр — не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2—3 раза обязательно.
3. Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день.
Учащиеся в первую смену  должны получать завтрак (дома, перед уходом в школу), горячий зав­трак  и обед в школе,  или дома, и ужин (дома).
4. Следует употреблять йодированную соль.
5. В межсезонье (осень — зима, зима — весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.
6. Для обогащения рациона питания школьника витамином «С» рекомендуем обеспечить ежедневный прием отвара шипов­ника.
7. Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.
8. Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела (эти сведения можно получить у медицинского работника школы), необходима консультация врача, так как в этом случае рацион питания ребенка должен быть скорректирован с учетом степени отклонения физического развития от нормы.
9. Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.

*Рекомендуется употреблять пищу, состоящую на 15 −20% из белков, на 20 −30% из жиров, на 50- 55% из углеводов, содержащихся в овощах, фруктах, злаках, орехах.*