



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с. ВОСКРЕСЕНСКОЕ
ВОСКРЕСЕНСКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»**

**ПРИКАЗ
С. Воскресенское**

от 05.09.2022 г

№ 144/1

**О создании Родительского контроля
за организацией горячего питания
в МОУ «СОШ с. Воскресенское»**

На основании Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 г.2012 г., «Методических рекомендаций МР 2.4.0180-20 Роспотребнадзора Российской Федерации «Родительский контроль за организацией горячего питания детей в общеобразовательных организациях» от 18.05.2020г.;

Устава МОУ «СОШ с. Воскресенское»

Положения о родительском контроле МОУ «СОШ с. Воскресенское» утвержденного приказом от 29.08.2022 г. № 114/1 «Об утверждении Положения о порядке проведения мероприятий родительского контроля за организацией горячего питания обучающихся в МОУ «СОШ с. Воскресенское» и в целях улучшения работы по организации горячего в школьной столовой в 2022-2023 учебном году.

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Создать инициативную группу по проведению мероприятий родительского контроля за организацией горячего питания обучающихся в школьной столовой в составе 3-х человек, из состава родительских комитетов, (по согласованию):

Давыдова О.С., Сергиенко Ю.В., Антонова Т.В.

2. При проведении родительского контроля за организацией горячего питания в школе членами инициативной группы могут быть оценены:

- соответствие приготовленных блюд утвержденному меню;
- санитарно-техническое содержание обеденного зала, обеденной мебели, столовой посуды;
- условия соблюдения правил личной гигиены обучающихся;
- наличие и состояние санитарной одежды у сотрудников, осуществляющих раздачу готовых блюд;
- объем и вид пищевых отходов после приема пищи;
- вкусовые предпочтения детей, удовлетворенность ассортиментом и качеством потребляемых блюд по результатам выборочного опроса детей и родителей или законных представителей;
- информирование родителей и детей о здоровом питании;
- соблюдение графика работы столовой.

3. Члены инициативной группы результаты контроля имеют право обсуждать на заседаниях, планерках и делать сообщения на общешкольных и классных родительских собраниях.

4. Организация родительского контроля может осуществляться в форме анкетирования родителей и детей и заполнении формы оценочного листа.

5. Итоги родительского контроля доводить до сведения родительской общественности в рамках общешкольных родительских собраний, посредством электронной почты, через официальные ресурсы, в режиме онлайн общения.

6. Рекомендовано инициативной группе проводить родительский контроль организации горячего питания в школе не реже одного раза в месяц или по мере необходимости.

7. Утвердить рекомендации родителям по организации питания детей в семье (Приложение 1).

8. Утвердить план мероприятий родительского контроля за организацией питания обучающихся и комиссии за качеством питания в МОУ «СОШ с. Воскресенское» (приложение 2)

7. Контроль исполнения настоящего приказа возложить на заместителя директора по ВР Привалову А.Н.

Директор

Н.П.Зайцева

Согласовано: зам директора по ВР

Рекомендации родителям по организации питания детей в семье

Роль и значение питания.

Рациональное питание обеспечивает хорошее физическое и нервно- психическое развитие детей, повышает сопротивляемость по отношению к инфекционным заболеваниям, улучшает работоспособность и выносливость.

Питание должно покрывать не только затраты, происходящие в процессе жизни, но и обеспечить правильный рост и развитие ребенка.

Всякие нарушения в питании как количественные, так и, особенно, качественные отрицательно влияют на здоровье детей. Особенно вредны для детского организма нарушения в питании в период наиболее интенсивного роста ребенка.

Питание ребенка необходимо построить с учетом того, чтобы он получал с пищей все вещества, которые входят в состав его тканей и органов (белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и воду). Особенно большое значение имеет белок.

Белок является пластическим материалом, входит в состав всех органов и тканей, поддерживает нормальное состояние иммунитета, играет исключительно важную роль в функциональных процессах организма.

Белки содержатся как в животных, так и растительных продуктах (крупы, муке, хлебе, картофеле). Наиболее полноценны белки животного происхождения, содержащиеся в мясе, рыбе, яйце, твороге, молоке, сыре, так как они содержат жизненно необходимые аминокислоты. Недостаток белка в питании ведет к задержке роста и развития ребенка, снижается сопротивляемость к различным внешним воздействиям.

Жиры также входят в состав органов и тканей человека, они необходимы для покрытия энерготрат, участвуют в теплорегуляции, обеспечивают нормальное состояние иммунитета. Наличие жира в рационе делает пищу вкуснее и дает более длительное чувство насыщения.

Наиболее ценны молочные жиры (масло сливочное, жир молока), которые содержат витамины А и Д. В питании детей должно также содержаться и растительное масло - источник биологически важных ненасыщенных жирных кислот. Жир говяжий, особенно бараний, имеют высокую точку плавления, поэтому трудно перевариваются.

Углеводы - главный источник энергии в организме. Они участвуют в обмене веществ, способствуют правильному использованию белка и жира.

Углеводы содержатся в хлебе, крупах, картофеле, овощах, ягодах, фруктах, сахаре, сладостях. Избыток в питании хлеба, мучных и крупяных изделий, сладостей приводит к повышенному содержанию в рационе углеводов, что нарушает правильное соотношение между белками, жирами и углеводами.

Минеральные вещества принимают участие во всех обменных процессах организма (кроветворении, пищеварении и т.д.). Минеральные соли содержатся во всех продуктах (мясе, рыбе, молоке, яйце, картофеле, овощах и др.). Особенно важно обеспечить растущий организм солями кальция и фосфора, которые входят в состав костной ткани. Соли кальция необходимы для работы сердца и мускулатуры. Некоторые фосфорные соединения входят в состав нервной ткани. Основным полноценным источником кальция является молоко. Много кальция в овощах и корнеплодах, но кальций, содержащийся в растительных продуктах, хуже усваивается. Фосфор широко распространен в природе, содержится в муке, крупах, картофеле, яйце, мясе.

Железо входит в состав гемоглобина, способствует переносу кислорода в ткани, оно содержится в говядине, печени, желтке яйца, зелени (шпинат, салат, петрушка и др.), помидорах, ягодах, яблоках.

Соли натрия и калия служат регуляторами воды в тканях. Калий регулирует выделение ее через почки. Калий содержится в картофеле, капусте, моркови, черносливе и др. продуктах.

Некоторые минеральные вещества необходимы организму в очень малых количествах (кобальт, медь, йод, марганец, фтор), их называют микроэлементами. Они также необходимы для правильной жизнедеятельности организма. Медь, кобальт стимулируют кроветворение.

Фтор, марганец входят в состав костной ткани, в частности, зубов. Магний имеет большое значение для мышечной системы, особенно мышцы сердца. Йод регулирует функцию щитовидной железы.

Очень большое значение имеет содержание в питании ребенка необходимого количества витаминов. Витамины способствуют правильному росту и развитию ребенка, участвуют во всех обменных процессах и должны входить в рацион в определенных количествах.

Витамин А имеет большое значение для растущего организма. Данный витамин повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, необходим для нормальной функции органов зрения, для роста и размножения клеток организма. При его отсутствии замедляется рост, нарушается острота зрения, повышается заболеваемость особенно верхних дыхательных путей, кожа лица и рук теряет эластичность, становится шершавой, легко подвергается воспалительным процессам. Витамин А в чистом виде содержится в сливочном масле, сливках, молоке, икре, рыбьем жире, сельди, яичном желтке, печени. Также витамин А может образовываться в организме из провитамина-каротина, который содержится в растительных продуктах (моркови - красной, томате, шпинате, щавеле, зеленом луке, салате, шиповнике, хурме, абрикосах и др.).

Витамин Д участвует в минеральном обмене, способствует правильному отложению солей кальция и фосфора в костях, тесно связан с иммунореактивным состоянием организма. Содержится в печени рыб и животных, сельди, желтке яйца, сливочном масле, рыбьем жире.

Витамины группы В. Витамин В1 - тиамин принимает участие в белковом и углеводном обмене. При недостатке его в питании наблюдаются нарушения со стороны нервной системы (повышенная возбудимость, раздражительность, быстрая утомляемость). Витамин В1 содержится в хлебе грубого помола (ржаном, пшеничном), горохе, фасоли, овсяной и гречневой крупах, в мясе, яйце, молоке.

Витамин В2 - рибофлавин связан с белковым и жировым обменом, имеет большое значение для нормальной функции нервной системы, желудочно-кишечного тракта. При недостатке его в рационе нарушается всасывание жировых веществ, возникают кожные заболевания, появляются стоматиты, трещины в углах рта, нарушается деятельность центральной нервной системы (быстрая утомляемость). Витамин В2 содержится в молоке, яйце, печени, мясе, овощах.

Витамин РР - никотиновая кислота участвует в обменных процессах. Данный витамин содержится во многих продуктах, поэтому при разнообразном ассортименте продуктов рацион содержит достаточное количество витамина РР. Основным источником данного витамина являются ржаной и пшеничный хлеб, томат, картофель, морковь, капуста. Также витамин РР содержится в мясе, рыбе, молоке, яйце.

Витамин С - аскорбиновая кислота предохраняет от заболеваний и повышает сопротивляемость детей к инфекционным заболеваниям, участвует во всех обменных процессах. При недостатке витамина С повышается восприимчивость к различным заболеваниям, падает работоспособность. Витамин С широко распространен в природе: содержится в зелени, овощах, ягодах, фруктах. Источником этого витамина является картофель, капуста, но так как витамин С разрушается кислородом воздуха, особенно при нагревании, легко растворяется в воде, то для сохранения витамина С в пище очень большое значение имеет кулинарная обработка.

Вода входит в состав всех органов и тканей человеческого тела. Она составляет главную массу крови, лимфы, пищеварительных соков. Для удовлетворения потребности в воде, в рацион ребенка нужно включать первые блюда, напитки (чай, молоко, кисель, компот, суп и т.п.).

Для правильного использования пищи большое значение имеют ее вкусовые качества, разнообразие меню. Для повышения вкусовых качеств пищи можно в небольших количествах использовать зелень и др. приправы (петрушку, укроп, лук, ревеня). Жгучие, острые и пряные приправы раздражают слизистую желудочно-кишечного тракта (перец, горчица, хрен и т.п.), что приводит к развитию заболеваний. Приправы увеличивают аппетит, что затрудняет контроль за пищевым поведением, приводит к избыточному потреблению пищи.

Для того, чтобы пища хорошо усваивалась, она должна быть разнообразной, безопасной, правильно и вкусно приготовленной, - только такую пищу ребенок съедает с удовольствием, т.е. с аппетитом. Аппетит зависит и от режима питания.

Режим питания предусматривает определенные часы приема пищи и интервалы между ними, количественное и качественное распределение ее в течение дня.

Если ребенок приучен есть в определенное время, то к этому времени начинается выделение пищеварительных соков, «рефлекс на время». Поэтому дети должны получать питание в точно установленные часы. При запаздывании с принятием пищи налаженная работа пищеварительных желез расстраивается, выделение пищеварительного сока снижается и постепенно развивается анорексия (понижение аппетита). Наблюдения ученых показали, что при правильно построенном питании пища покидает желудок в среднем через 3,5 - 4 часа. Следовательно, интервалы между приемами пищи должны соответствовать этому времени.

Здоровое питание предусматривает первый прием пищи ребенком дома - завтрак с учетом времени и объема блюд, предлагаемых на завтрак в общеобразовательной организации.

При приготовлении пищи дома рекомендуется:

Контролировать потребление жира:

- исключать жареные блюда, приготовление во фритюре;
- не использовать дополнительный жир при приготовлении;
- ограничивать употребление колбасных изделий, мясных копченостей, особенно с видимым жиром - они содержат большое количество животного жира и мало белка;
- использовать в питании нежирные сорта рыбы, снимать шкуру с птицы, применять не жирные сорта мяса, молока и молочных продуктов, при этом предпочтение отдавать продуктам с более низким содержанием жирности.

Контролировать потребление сахара:

- основные источники сахара: варенье, шоколад, конфеты, кондитерские изделия, сладкие газированные напитки;
- сладкие блюда, с большим содержанием сахара необходимо принимать ограниченно, в связи с вредным влиянием на обмен веществ, риск возникновения пищевой аллергии и избыточного веса, а также нарушения работы желудочно-кишечного тракта.

Контролировать потребление соли:

- норма потребления соли составляет 3 - 5 г в сутки в готовых блюдах;
- избыточное потребление соли приводит к задержке жидкости в организме, повышению артериального давления, отекам;
- основные правила употребления соли: готовьте без соли, солите готовое блюдо перед употреблением, используйте соль с пониженным содержанием натрия, ограничивайте употребление мясных копченостей.

Выбирать правильные способы кулинарной обработки пищи:

предпочтительно: приготовление на пару, отваривание, запекание, тушение, припускание.

План мероприятий родительского контроля за организацией питания обучающихся и комиссии за качеством питания в МОУ «СОШ с. Воскресенское» на 2022-2023 учебный год

1.	Распределение обязанностей членов Рассмотрение плана работы членов родительского контроля по питанию. Утверждение плана контроля.	Сентябрь	Антонова Т.В. .	Привалова А.Н.
2.	Контроль за санитарно-техническим содержанием обеденного зала, состояние обеденной мебели, столовой посуды, салфеток. Наличие меню.	Сентябрь	Антонова Т.В. Давыдова О.С. Сергиенко Ю.В.	Привалова .Н. Киселева Л.Н. Узбякова Н.Н.
3.	Контроль за условиями соблюдения правил личной гигиены обучающимися; соответствие реализуемых блюд утвержденному меню; объем и вид пищевых отходов после приема пищи, Анализ вкусовых предпочтений детей. удовлетворенность качеством потребляемых блюд по результатам выборочного опроса детей с согласия их родителей или законных представителей. Заполнение оценочного листа по итогам контроля.	Октябрь	Антонова Т.В. Давыдова О.С. Сергиенко Ю.В.	Привалова А.Н. Киселева Л.Н. Узбякова Н.Н.
4.	Анкетирование учащихся, анализ информации отзывов и предложения учащихся о качестве питания в учреждении.	Ноябрь	Давыдова О.С. Классные руководители	Привалова А.Н.
5.	Контроль за качеством и количеством приготовленной согласно меню пищи. Информирование родителей об организации питания детей на общешкольном родительском собрании.	Декабрь	Антонова Т.В. Давыдова О.С. Сергиенко Ю.В.	Привалова А.Н. Киселева Л.Н. Узбякова Н.Н.
6.	Наличие и состояние санитарной одежды у сотрудников, осуществляющих раздачу готовых блюд. Контроль за качеством и количеством приготовленной согласно меню пищи;	Январь	Антонова Т.В. Давыдова О.С. Сергиенко Ю.В.	Привалова А.Н. Киселева Л.Н. Узбякова Н.Н.
7.	Проверка соблюдения графика работы столовой.	февраль	Антонова Т.В. Давыдова О.С. Сергиенко Ю.В.	Привалова А.Н. Киселева Л.Н. Узбякова Н.Н.

8	Анкетирование учащихся 7 — 11 классов , анализ информации отзывов и предложений учащихся о качестве питания в учреждении.		Антонова Т.В.	Привалова А.Н.
9.	Контроль за качеством и количеством приготовленной согласно меню пищи; Проведение инструктивных совещаний с классными руководителями по организации питания учащихся.	Март	Антонова Т.В. Давыдова О.С. Сергиенко Ю.В.	Привалова А.Н. Киселева Л.Н. Узбякова Н.Н.
10.	Контроль за наличием необходимого инвентаря, посуды, моющих и дезинфицирующих средств, санитарной одежды и одноразовых перчаток. Контроль за культурой приема пищи, навыками здорового образа жизни.	Апрель	Антонова Т.В. Давыдова О.С. Сергиенко Ю.В.	Привалова А.Н. Киселева Л.Н. Узбякова Н.Н.
11.	Подведение итогов работы школы по организации горячего питания.	Май	Антонова Т.В. Давыдова О.С. Сергиенко Ю.В.	Привалова А.Н. Киселева Л.Н. Узбякова Н.Н.
12	Организация питания школьников в летнюю оздоровительную кампанию. Обсуждение меню, плана организации досуга и занятости воспитанников на ЛОП.	май	Антонова Т.В. Давыдова О.С. Сергиенко Ю.В.	Привалова А.Н. Киселева Л.Н. Узбякова Н.Н. Сотникова Т.А.
13	Анализ вкусовых предпочтений детей. Удовлетворенность качеством потребляемых блюд по результатам выборочного опроса детей с согласия их родителей или законных представителей. Заполнение оценочного листа по итогам контроля ЛОП.	июнь	Антонова Т.В. Давыдова О.С. Сергиенко Ю.В.	Привалова А.Н. Киселева Л.Н. Узбякова Н.Н.

Директор школы

Зайцева Н.П.