

НОРМАТИВНО-ПРАВОВА БАЗА З ОРГАНІЗАЦІЇ ХАРЧУВАННЯ

З 1 січня 2022 року у Кумейківському ЗЗСО І-ІІ ступенів змінився порядок надання харчування здобувачам освіти.

Постанова Кабміну від 24.03.2021 № 305 «Про затвердження норм та Порядку організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку» набирає чинності 1 січня 2022 року. Відповідно до положень документа встановлюються нові норми харчування дітей у закладах дошкільної, загальної середньої та інших закладах освіти, дитячих закладах оздоровлення та відпочинку тощо.

Відтак з нового року харчування дітей здійснюється за примірним чотириденним сезонним меню, погодженим ГУ Держпродспоживслужбою в Черкаській області.

Основні зміни в меню:

- збільшення вживання овочів (кожний прийом їжі повинен включати вживання овочів згідно з віковою нормою);
- збільшення вживання фруктів;
- зменшення вживання хліба (цільнозерновий, є прийоми їжі без хліба);
- зменшення вживання картоплі (одна страва картоплі чергується з 4-5 стравами зі злакових);
- збільшується споживання птиці;
- зменшується споживання насичених жирів (масла);
- обмежується вживання чаю, соку та какао (в закладах дошкільної освіти - не більше 2 порцій на тиждень кожного виду);
- обмежується вміст цукру, солі та жиру в стравах, які готуються в закладах освіти.

Також встановлюються вимоги до харчування дітей з особливими дієтичними потребами - цукровий діабет, харчова алергія, непереносимість лактози. Забезпечення таким харчуванням здійснюється за наявності медичної довідки, виданої сімейним лікарем, де зазначено особливі дієтичні потреби дитини із встановленням діагнозу.

Окремим питанням в організації харчування дітей постає обов'язкове забезпечення питного режиму під час перебування в закладі освіти.

Довідково. В Україні розпочала роботу платформа про здорове харчування у школах «Знаймо».

«Знаймо» – це коли ми знаємо, що їмо! А саме – корисну, свіжу, збалансовану їжу. Саме зараз ми повністю реформуємо систему шкільного харчування у країні.

«Знаймо» – це інтернет-простір для всіх, хто прагне харчуватися правильно й хоче знати, з чого почати.

<https://znaimo.gov.ua/>

На платформі зібрано повну інформацію для керівників закладів освіти про перебіг реформи й нормативи шкільного харчування. Створені розділи для вчителів і батьків, де можна дізнатися, як формувати культуру харчування у дитини в сім'ї та у школі. Також є окремий розділ для школярів, у якому в доступній формі, з використанням ігор і тестів, викладено основи здорового харчування.

2. Харчування учнів здійснюється з дотриманням вимог: "Порядку організації харчування дітей у навчальних та оздоровчих закладах", затвердженого спільним наказом МОЗ України та МОН України від 01.06.2005 №329/242, "Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти", затвердженого наказом Міністерства охорони здоров'я України від 2-/09.2020 №2205, який набирає чинності з 1 січня 2021 року.

Діти 1-4 класів Кумейківського ЗЗСО I-II ступенів Мошнівської сільської ради Черкаського району Черкаської області харчуються за бюджетні кошти, вартість харчування становить -15 гривень. Учні, які відвідують групу подовженого дня харчуються за батьківські кошти.

Вартість харчування для учнів 5-9 класів становить 18 гривень. Для дітей пільгових категорій – 18 гривень.

[НАКАЗ № 2205 від 25.09.2020р. "Про затвердження Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти"](#)

[Санітарний регламент для закладів загальної середньої освіти](#)

[Рішення Мошнівської сільської ради №19-7/VIII 06.12.2021 «Про організацію харчування учнів затвердження вартості харчування у ЗЗСО Мошнівської сільської ради на 2022 р.»](#)

[НАКАЗ №11-г від 14.01.2022р. "Про організацію харчування учнів на II семестр 2021-2022 навчального року "](#)

[ЧОТИРИТИЖНЕВЕ МЕНЮ](#)

РЕФОРМА ШКІЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ

Діти – наше майбутнє. Від здоров'я кожної дитини залежить добробут усієї нації. Можливо, це звучить пишномовно, але це правда. Кожен батько та мати хочуть, щоб їхні діти харчувалися здоровою їжею як вдома, так і в школі.



Під патронатом дружини Президента України Олени Зеленської в Україні відбувається реформа шкільного харчування. Це є одним із ключових напрямів діяльності Першої леді України.

Оновлене обладнання покращить технологічні процеси приготування страв, сприятиме переходу до здорового харчування, а також забезпечить належну гігієнічність посуду в шкільних їдальнях та температурний режим готових страв.

Реформа впроваджується Міністерством освіти і науки, Міністерством охорони здоров'я, Міністерством розвитку економіки, торгівлі та сільського

господарства та Державною службою України з питань безпечності харчових продуктів та захисту споживачів.

Нове меню від Євгена Клопотенка

Із 1 січня 2021 року в українських школах змінилося меню для школярів. Над його розробкою працювала спеціальна робоча група, до якої увійшли представники МОЗ, громадських організацій, дитячі ендокринологи і дієтологи. Євген Клопотенко, кулінарний експерт, автор і керівник проєкту Cult Food (це соціальний проєкт з покращення культури харчування), команда якого упродовж трьох років займалась розробкою шкільного харчування.

Нове шкільне харчування. Метою програми є підвищення та поширення рівня культури здорового харчування у навчальних закладах. У рамках проєкту було розроблено “Збірник рецептів страв для харчування дітей шкільного віку в навчальних та оздоровчих закладах”, а також план впровадження нової шкільної культури харчування у шкільні їдальні по всій Україні.

Збірник Клопотенка

<https://drive.google.com/file/d/1n4vZXCOvLxS2UfOrDQIWlnX4BUC3qOtE/view>



Новий Санітарний регламент для закладів загальної середньої освіти

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1111-20#Text>

Міністерство охорони здоров'я розробило новий Санітарний регламент для закладів загальної середньої освіти. Документ набирає чинності з 1 січня 2021 року. У новому Санітарному регламенті змінено підходи до організації харчування. У школах дозволяється організовувати кейтеринг, який повинен відповідати всім принципам та вимогам безпечності харчових продуктів на базі системи НАССР. Також вимоги документа базуються на принципах здорового харчування, рекомендованих Всесвітньою організацією охорони здоров'я. Регламентом встановлено вимоги до харчових продуктів та готових страв, що можуть пропонуватись дітям. Наприклад, передбачено низку обмежень за вмістом солі, цукру та жиру з урахуванням сучасних тенденцій щодо здорового харчування та рекомендацій ВООЗ. У Санітарному регламенті визначено Перелік продуктів харчування, які забороняється продавати у шкільних буфетах та шкільних автоматах (чіпси, сухарики, попкорн, ковбаси, сосиски, копчену і солону рибу, деякі солодощі та ін.). Також встановлені групи харчових продуктів, які повинні бути в щоденному шкільному раціоні учнів (злакові, овочі, фрукти та ягоди, молочні продукти) та врегульовано питання організації харчування дітей з особливими потребами. Тепер у разі, якщо є довідка від сімейного лікаря чи педіатра про певні дієтичні потреби дитини, власник закладу зобов'язаний організувати окреме харчування з урахуванням рекомендацій лікаря.

НОВІ САНІТАРНІ НОРМИ ДЛЯ ШКІЛ

Новий санітарний регламент для закладів загальної середньої освіти, затверджений Наказом МОЗ України №2205 від 25.09.2020



ПЕРСПЕКТИВНЕ МЕНЮ

на чотири тижні

для учнів 1-4 класів (за бюджетні кошти)

Кумейківського закладу загальної середньої освіти І-ІІ ступенів

І тиждень

Понеділок	грами	ккал
Каша гречана	120	128,0
Болоньезе з курятиною (рецепт №55)	100	165,81
Салат з свіжої капусти з ароматною олією (рецепт №7)	50	30,3
Хліб цільнозерновий	30	71
Сік фруктовий	200	98,7
Яблуко	100	52,4
		546,21

Вівторок	грами	ккал
Рис розсипчастий	120	158,4
Фрикаделька рибна (рецепт№67)	90	73,0
Вінігрет	50	43,3
Хліб цільнозерновий	30	71,0
Напій з сухофруктів	200	107,7
Банан	100	95,0
		548,4
Середа	грами	ккал
Суп молочний гречаний	250	200,0
Сирники з сметаною	120/10	299,7
Чай каркаде	200	10,0
Хліб цільнозерновий	30	71,0
		580,7
Четвер	грами	ккал
Печеня по домашньому(рецепт№75)	150	234
Салат з буряка з сметаною	50	35,8
Яйце варене	1/2шт.	70,0
Чай з молоком	200	90,0
Хліб цільнозерновий	30	71,0
Банан	100	95,0
		595,8
П'ятниця	грами	ккал
Мак енд чіз (рецепт№60)	120	150,98
Нагетси курячі (рецепт№57)	85	186,3
Салат з капусти з насінням (рецепт№12),	50	51,05
Чай з лимоном	200	63,0
Хліб цільнозерновий	30	71,0
Яблуко	50	26,2
		548,53

II тиждень

Понеділок	грами	ккал
Каша пшоняна	120	140,4
Курка тушкована в соусі (рецепт №76)	120	114,21
Салат з буряком, картоплею та квашеною капустою (рецепт№4)	50	44,97
Хліб цільнозерновий	30	71,0
Напій з сухофруктів	200	107,7
Яблуко	100	26,2
		530,68
Вівторок	грами	ккал

Картопля запечена з куркумою (рецепт№44)	120	148,8
Котлета рибна (рецепт№82)	100	88,69
Салат з червоної капусти з соусом(рецепт№10)	50	55,23
Хліб цільнозерновий	30	71,0
Чай каркаде (рецепт№108)	200	70,0
Банан	100	95,0
		528,72
Середа	грами	ккал
Суп гречаний з мясом	250	140,5
Запiканка сирна з молочним соусом	120/20	234,90
Какао з молоком	200	142,0
Хліб цільнозерновий	30	71,0
		588,4
Четвер	грами	ккал
Плов з курячим м'ясом	150	233,16
Вiнегрет	75	96,0
Омлет з орегано	40	81,0
Сiк фруктовий	200	98,7
Хліб цільнозерновий	30	71,0
Яблуко	50	26,2
		606,6
П'ятниця	грами	ккал
Каша ячна	120	123,6
Палички курячі (рецепт№58)	75	188,44
Салат з морквою та сиром (рецепт№27),	75	84,1
Чай з лимоном	200	63,0
Хліб цільнозерновий	30	71,0
		530,14

III тиждень

Понеділок	грами	ккал
Каша гречана з маслом	120	230,0
Хек запечений по Клопотенко	100	94,82
Салат iз капусти i моркви по Клопотенко	50	32,0
Хліб цільнозерновий	30	71
Чай з лимоном i цукром	200	63,0
Банан	50	47,5
		538,0
Вівторок:	грами	ккал

Печеня по-домашньому	150	247,5
Салат з буряка з сухариками по Клопотенко	75	112,63
Хліб цільнозерновий	30	71,0
Компот із с/фруктів	200	107,7
		538,83
Середа:	грами	ккал
Суп молочний рисовий	200	206,0
Сирна запіканка з сметанним соусом	120/10	224,6
Чай цукром	200	60,0
Хліб цільнозернозерновий	30	71,0
		561,6
Четвер:	грами	ккал
Бігос з гречкою	150	175,95
Компот із сухофруктів	200	107,7
Хліб цільнозерновий	30	71,0
Омлет Скрамбл	50	97,90
Банан	100	95,0
		547,5
П'ятниця:	грами	ккал
Плов з куриним м'ясом	150	233,16
Салат моркви, сиру та сметани	75	84,1
Сік фруктовий	200	98,7
Хліб цільнозерновий	30	71,0
Яблуко	100	52,4
		539,6

IV тиждень

Понеділок:	грами	ккал
Каша ячна	120	168,0
Курячий шніцель	70	148,5
Салат з сухариками з буряка по Клопотенко	50	75,8
Компот із сухофруктів	200	107,7
Хліб цільнозерновий	30	71,0
		571

Вівторок:	грами	ккал
Ліниві голубці	150	186,0
Салат «Венігрет»	50	64,0
Омлет Скрамбл	50	97,90
Хліб цільнозерновий	30	71,0
Чай з цукром	200	60,0
Яблуко	100	52,4
		531,3
Середа:	грами	ккал
Суп молочний манний	200	136,4
Сирники із сметанним соусом	120/10	269,7
Хліб цільнозерновий	30	71,0
Какао з молоком	200	142,0
		619,1
Четвер:	грами	ккал
Каша булгур	120	132,0
Хек смажений по Клопотенко	100	183,70
Салат з тушкованої капусти і моркви	50	25,01
Хліб цільнозерновий	30	71,0
Компот із сухофруктів	200	107,7
Банан	75	71,25
		590,66
П'ятниця:	грами	ккал
Каша гречана з маслом	120	230,0
М'ясна фрикаделька по Клопотенко	50	248,82
Салат з буряка ароматною олією по Клопотенко	75	51,9
Хліб цільнозерновий	30	71,0
Чай каркаде	200	10,0
		611,72

ПЕРСПЕКТИВНЕ МЕНЮ

**на чотири тижні
для учнів 5-9 класів (за власні кошти)
Кумейківського закладу загальної середньої
освіти І-ІІ ступенів**



I тиждень

Понеділок	грами	ккал
-----------	-------	------

Суп ячний	250	150
Каша гречана	150	160,0
Болоньєзе з курятиною (рецепт№55)	120	198,97
Салат з свіжої капусти з ароматною олією (рецепт№7)	75	51,9
Хліб цільнозерновий	50	118
Сік фруктовий	200	98,7
		777,57
Вівторок	грами	ккал
Борщ	250	170
Рис розсипчастий	150	198,0
Фрикаделька рибна (рецепт№67)	100	81,11
Вінігрет	75	65,0
Хліб цільнозерновий	50	118,0
Напій з сухофруктів	200	107,7
Банан	30	28,5
		767,5
Середа	грами	ккал
Суп молочний гречаний	250	200,0
Сирники з сметаною	150/20	425,0
Чай каркаде	200	10,0
Хліб цільнозерновий	30	118,0
		706,0
Четвер	грами	ккал
Суп рисовий	250	140,0
Печеня по домашньому(рецепт№75)	150	234,0
Салат з буряка з сметаною	75	76,6
Яйце варене	1/2шт	70,0
Чай з молоком	200	90,0
Хліб цільнозерновий	50	118,0
Банан	50	47,5
		775,5
П'ятниця	грами	ккал
Суп пшоняний	250	130
Мак енд чіз (рецепт№60)	150	226,47
Нагетси курячі (рецепт№57)	100	215.81
Салат з капусти з насінням (рецепт№12),	75	76,57
Чай з лимоном	200	63
Хліб цільнозерновий	30	71
		782,85

Понеділок	грами	ккал
Суп ячний	250	130,0
Каша пшоняна	150	185,0
Курка тушкована в соусі (рецепт №76)	150	142,77
Салат з буряком, картоплею та квашеною капустою (рецепт№4)	50	44,97
Хліб цільнозерновий	50	118,0
Напій з сухофруктів	200	107,7
Яблуко	50	26,2
		754,64
Вівторок	грами	ккал
Борщ	250	170,0
Картопля запечена з куркумою (рецепт№44)	150	186,20
Котлета рибна (рецепт№82)	100	88,69
Салат з червоної капусти з соусом(рецепт№10)	50	55,23
Хліб цільнозерновий	50	118,0
Чай каркаде (рецепт№108)	200	70,0
Банан	100	95,0
		783,12
Середа	грами	ккал
Суп гречаний з мясом	250	140,5
Запіканка сирна з молочним соусом	150/20	293,63
Какао з молоком	200	142,0
Хліб цільнозерновий	30	71,0
		647,13
Четвер	грами	ккал
Суп рисовий	250	140,0
Плов з курячим м'ясом	180	307,0
Вінегрет	75	64,0
Омлет з орегано	40	81,0
Сік фруктовий	200	98,7
Хліб цільнозерновий	50	118,0
Яблуко	50	26,2
		810,1
П'ятниця	грами	ккал
Суп гречаний	250	150,0
Каша ячна	150	154,5
Палички курячі (рецепт№58)	100	251,25
Салат з морквою та сиром (рецепт№27),	100	112,16
Чай з лимоном	200	60,0
Хліб цільнозерновий	50	118,0
		845,91

III тиждень

Понеділок:	грами	ккал
Суп пшоняний	250	130,0
Каша гречана з маслом	150	154,0
Хек запечений по Клопотенко	100	94,82
Салат із капусти і моркви по Клопотенко	75	48,0
Хліб цільнозерновий з маслом	50/8	153,0
Чай з лимоном і цукром	200	63,0
Банан	100	95,0
		737,82
Вівторок:	грами	ккал
Борщ	250	170,0
Печеня по-домашньому	200	330,0
Салат з буряка з сухариками по Клопотенко	75	112,63
Хліб цільнозерновий	50	118,0
Компот із с/фруктів	200	107,7
		838,33
Середа:	грами	ккал
Суп молочний рисовий	200	206,0
Сирна запіканка з сметанним соусом	150/25	293,63
Чай цукром	200	60,0
Хліб цільнозернозерновий	50	118,0
		677,63
Четвер:	грами	ккал
Суп гороховий	250	150
Бігос з гречкою	200	234,6
Компот із сухофруктів	200	107,7
Хліб цільнозерновий	50	118,0
Омлет Скрамбл	50	97,90
Банан	75	71,25
		779,45
П'ятниця:	грами	ккал
Суп ячний	250	140,0
Плов з куриним м'ясом	150	233,16
Салат моркви, сиру та сметани	100	112,16
Сік фруктовий	200	98,7
Хліб цільнозерновий	50	118,0
Яблуко	100	52,4
		754,42

IV тиждень

Понеділок:	грами	ккал
Суп гречаний	250	150,0
Каша ячна	150	154,5
Курячий шніцель	100	212,09
Салат з сухариками з буряка по Клопотенко	50	75,8
Компот із сухофруктів	200	107,7
Хліб цільнозерновий	30	71,0
		771,09
Вівторок:	грами	ккал
Борщ	250	170,0
Ліниві голубці	200	248,0
Салат «Венігрет»	50	64,0
Омлет Скрамбл	50	97,90
Хліб цільнозерновий	50	118,0
Чай з цукром	200	60,0
		757,9
Середа:	грами	ккал
Суп молочний манний	200	136,4
Сирники із сметанним соусом	120/20	299,7
Хліб цільнозерновий	30	71
Какао з молоком	200	142
		652,7
Четвер:	грами	ккал
Суп пшоняний	250	130,0
Каша булгур	150	165,0
Хек смажений по Клопотенко	100	183,70
Салат з тушкованої капусти і моркви	50	25,01
Хліб цільнозерновий	50	118
Компот із сухофруктів	200	107,7
Банан	75	71,25
		800,66
П'ятниця:	грами	ккал
Суп овочевий	250	118,7
Каша гречана з маслом	150	288,0
М'ясна фрикаделька по Клопотенко	50	248,82
Салат з буряка ароматною олією по Клопотенко	75	51,9

Хліб цільнозерновий	30	71,0
Чай каркаде	200	10,0
		788,42

I тиждень 1-4 кл (ГПД)		
Понеділок:	Грами	ккал
Суп з галушками	200	168,4
Фрикаделька м'ясна (№ 66)	50	248,82
Салат з пастою та буряком (№ 9)	50	57,48
Хліб цільнозерновий	30	71,0
Компот із с/фруктів	200	<u>107,7</u>
		653,40
Вівторок:	грами	ккал
Суп овочевий (№ 33)	200	84,0
Вареники з творогом (ліниві)	120	228,6
Соус молочний (№ 103)	20	18,6
Хліб цільнозерновий	30	71,0
Чай з цукром	200	<u>60,0</u>
		462,20
Середа:	грами	ккал
Суп з крупою та томатом (№ 37)	200	93,0
Чахохбілі з куркою (№ 65)	150	328,20
Хліб цільнозерновий	30	71,0
Какао з молоком	200	<u>142,0</u>
		634,20
Четвер:	грами	ккал
Борщ з картоплею (№ 32)	200	137,3
Курячий шніцель (№ 64)	100	212,09
Компот із с/фруктів	200	107,7
Хліб цільнозерновий	30	<u>71,0</u>
		528,09
П'ятниця:	грами	ккал

Юшка рибна (№34)	200	130,50
Бігос з гречкою (№ 62)	120	140,78
Салат з капусти з зеленим горошком (№ 8)	50	47,96
Хліб цільнозерновий	30	71,0
Чай з лимоном і цукром	200	<u>63,0</u>
		453,24

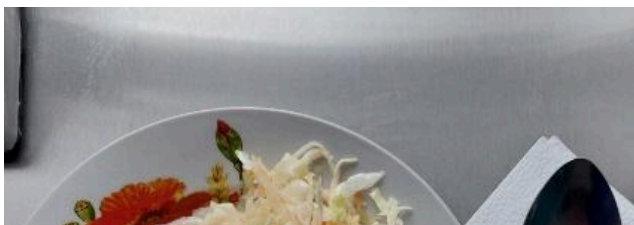
II тиждень

Понеділок:	грами	ккал
Суп гороховий	200	132,0
Картопляне пюре з соком буряка	120	91,24
Котлети рибні (№ 82)	50	48,98
Хліб цільнозерновий	30	71,0
Компот із сухофруктів	200	<u>107,7</u>
		450,92
Вівторок:	грами	ккал
Суп з крупою та томатом (№ 37)	200	93,0
Манний пудінг (№ 89)	120	167,32
Соус молочний (№103)	20	18,6
Хліб цільнозерновий	30	71,0
Чай з цукром	200	<u>80,0</u>
		429,92
Середа:	Грами	ккал
Суп овочевий (№ 33)	200	94,9
Плов фруктовий (№ 77)	150	225,75
Хліб цільнозерновий	30	71,0
Компот із с/фруктів	200	<u>107,7</u>
		499,30
Четвер:	Грами	ккал
Борщ з картоплею (№ 32)	200	103,0
Каша пшенична з маслом	120	129,96
Курка, тушкована в соусі (№ 76)	50/20	47,59/43,76
Хліб цільнозерновий	30	71,0
Чай з лимоном і цукром	200	<u>90,0</u>
		485,31

П'ятниця:	Грами	ккал
Суп з крупою та томатом (№ 37)	200	93,0
Фрикаделька м'ясна(№ 66)	50	248,82
Салат з запеченої капусти (№ 6)	50	37,46
Хліб цільнозерновий	30	71,0
Чай з цукром і лимоном	200	<u>90,0</u>
		540,28
III тиждень		
Понеділок:	грами	ккал
Суп рисовий	200	95,0
Каша пшенична	120	143,3
Мясна фрикаделька (по Клопотенко)	50	248,82
Чай з цукром і лимоном	200	90,0
Хліб цільнозерновий	30	<u>71,0</u>
		648,12
Вівторок:	грами	ккал
Суп макаронний	200	96,5
Каша геркулес	120	133,2
Хек запечений по Клопотенко	50	47,7
Салат із тушкованого буряка	50	53,0
Хліб цільнозерновий	30	71,0
Компот із сухофруктів	200	<u>107,7</u>
		509,10
Середа:	грами	ккал
Борщ з чорносливом по Клопотенко	200	129,0
Каша пшенична	120	143,3
М'ясна підлива	50	82,6
Салат з тушкованої капусти і моркви	50	16,5
Хліб цільнозерновий	30	71,0
Чай з мелісою(№109)	200	<u>32,0</u>
		474,40
Четвер:	грами	ккал
Суп гречаний	200	84,0
Плов з мясом	150	305,25
Компот із с/фруктів	200	107,7
Хліб цільнозерновий з маслом	30/	<u>71,0/57,3</u>

		545,25
П'ятниця:	грами	ккал
Суп пшеничний	250	107,75
Каша булгур	120	132,0
Курячий шніцель	70	148,54
Хліб цільнозерновий	50	71,0
Чай з лимоном і цукром	200	<u>90,0</u>
		549,24
IV тиждень		
Понеділок:	Грами	ккал
Суп гречаний	200	84,0
Каша геркулес	120	133,2
М'ясна підлива	50	82,6
Омлет Скрамбл	50	70,0
Чай з меліси	200	32,0
Хліб цільнозерновий	30	<u>71,0</u>
		472,80
Вівторок:	грами	ккал
Борщ з чорносливом по Клопотенко	200	129,0
Сирники із сметанним соусом	120/25	299,7/43,5
Хліб цільнозерновий з маслом	30/8	71,5/7,3
Чай з цукром	200	<u>80,0</u>
		679,80
Середа:	Грами	ккал
Суп молочний рисовий	200	135,0
Каша гречана	120	230,0
Курячий шніцель	70	148,54
Салат з тушкованої капусти і моркви	50	16,5
Хліб житній		
Компот із с/фруктів	30	71,0
	200	<u>107,7</u>
		708,74
Четвер:	Грами	ккал
Суп пшеничний	200	107,75
Каша рисова	120	117,6
Котлета рибна по Клопотенко	60	53,2
Салат із буряка з сухариками	50	75,8
Хліб цільнозерновий з маслом	30/8	71,0/57,3
Чай з лимоном і цукром	200	<u>90,0</u>

		455,05
П'ятниця:	грами	ккал
Суп гороховий	200	129,4
Лінівi голубці	150	228,45
Хліб цільнозерновий	30	71,0
Компот із сухофруктів	200	<u>107,7</u>
		536,55
Вартість харчування – грудень, 2021 року – 13 грн. 301,01.2022 – 15 грн.		
Вартість харчування за 2022 рік – 15 грн.		
Вартість харчування – грудень, 2022 року – 15 грн.		



ОБЕРЕЖНО, АЛЕРГЕНИ!

Контроль харчових алергенів - невід'ємна частина харчової безпеки. У споживачів, які страждають різними видами харчових алергій або непереносимості, навіть невелика кількість продукту, до якого вони чутливі, може викликати нездужання, а в деяких випадках – потенційно смертельний анафілактичний шок. У Регламенті Європейського Союзу 1169/2011 (4) і 1169/2011 (5) (поправки до ЄС 1169/2011), що регулюють маркування продуктів харчування, перераховані 14 алергенів, про наявність яких в продукті необхідно попереджати. Багато продуктів із вищезазначеного списку часто входять до складу напівфабрикатів, які вживає людина, а отже, таке розповсюджене використання підвищує ризик їх випадкового потрапляння в інші продукти. Тому для підвищення безпеки продуктів харчування на виробництвах необхідні заходи з мінімізації ризиків перехресного занесення алергенів в інші продукти.

ХАРЧОВІ АЛЕРГЕНИ



Зернові злаки,
що містять глютен



Ракоподібні



Молюски



Яйця



Риба



Арахіс



Горіхи



Соя



Молоко



Селера



Гірчиця



Кунжут



Люпин і діоксид
сірки SO₂

Здорове харчування для дітей

Тарілка здорового харчування

«Тарілка здорового харчування» створена експертами Гарвардської школи громадського здоров'я. Це керівництво для здорового, збалансованого харчування, подане у формі простої та зрозумілої інфографіки. Така картинка з поясненнями щоденно нагадуватиме про можливості здорового, збалансованого харчування. Просто роздрукуйте її та прикріпіть на холодильник. На інфографіці зображені основні принципи здорового харчування:

Овочі та фрукти повинні становити основну частину прийому їжі – $\frac{1}{2}$ тарілки. Забезпечте різноманітність кольору і виду їжі. І пам'ятайте, що картопля не вважається овочем у «Тарілці здорового харчування» через негативний вплив на рівень цукру в крові.

Віддавайте перевагу цільнозерновим продуктам – ¼ тарілки: цільні та неочищені зернові – ячмінь, зерно пшениці з всієї кави, гречка, неочищений рис і продукти, виготовлені з них. Наприклад, макарони з твердих сортів пшениці корисніші, ніж білий хліб, білий рис і інші очищені зерна.



Сила білка – ¼ тарілки. Риба, курка, квасоля, горіхи – здорові та різноманітні джерела білка. Їх можна додати в салат, і вони добре поєднуються з овочами. Обмежте споживання червоного м'яса і уникайте переробленого, як бекон і сосиски.

Корисні рослинні олії – в помірній кількості. Обирайте корисні рослинні олії, як-от оливкова, рапсова, кукурудзяна, соняшникова, арахісова та інші. Уникайте частково гідрогенізованих олій, які містять шкідливі трансжири.

Пам'ятайте, що знижена жирність не завжди означає користь. Пийте воду, каву або чай. Відмовтеся від солодких напоїв. Споживайте одну або дві порції молока і молочних продуктів на день. Обмежте вживання соку до маленької склянки на день. Будьте активні. Червоний чоловічок, який біжить уздовж «Тарілки здорового харчування» – це нагадування, що активність також важлива для контролю ваги.

Віддайте перевагу якості харчування. Щоб розпочати використовувати «Тарілку здорового харчування», слід візуально поділити тарілку на чотири частини. Заповнювати тарілку варто таким чином, щоб кожную частину займала певна група продуктів: білкові страви, зернові, фрукти та овочі.

Фрукти можна вживати як десерт або окремий прийом їжі. Не обов'язково розміщувати їх на тарілці. Головне не забувати про споживання фруктів у достатній кількості.

Намагайтесь споживати корисні продукти з усіх груп щодня: овочі та бобові, фрукти та ягоди, цільні злаки, рибу, м'ясо, яйця, корисні жири, молочні та кисломолочні продукти.

Овочі та бобові

З'їдайте не менше 300 г овочів на добу. Найкраще додавати їх до кожного прийому їжі — цілий овоч чи кілька ложок салату до страви. Бажано, щоб вони становили приблизно від чверті до третини від вашого раціону. Це не стосується картоплі, адже вона крохмалиста, містить мало клітковини і багато калорій. Їжте капусту, огірки, листя салату та іншу зелень, цибулю, гарбуз, моркву, перець, помідор, редьку та інші овочі. Прагніть вживати



одну порцію (75 г) бобових на добу — квасоллю, горох, червону сочевицю чи нут.

Фрукти та ягоди

Їжте їх не менше 300 г на день. Стигле яблуко — чудовий варіант перекусу і майже половина мінімальної норми. Також корисні груші, апельсини, банани, виноград, абрикоси, сливи, вишні, персики, полуниця, суниця, малина, смородина, порічка, ожина, чорниця та інші фрукти і ягоди.



Цільні злаки та горіхи.

Надавайте перевагу цільнозерновим продуктам. Це вівсяна, гречана та пшенична каші, нешліфований рис, а також макарони з твердих сортів пшениці, цільнозерновий хліб та хлібці. Випічки з білого борошна краще їсти менше, особливо якщо в ній багато солі та цукру. Споживайте щодня дві столові ложки різноманітних несолоних і несолодких горіхів. Найбільша харчова цінність у волоських горіхах.



Молочні та кисломолочні продукти

Намагайтесь їсти молочні продукти 2-3 рази на день. Наприклад, молоко, йогурт, кефір, твердий та кисломолочний сир, сметану. Кальцій, який міститься в них, засвоюється організмом найкраще. Бажано обирати продукти без цукру та з низькою та помірною жирністю. Споживання вершкового масла слід обмежити.



Риба, яйця, м'ясо

Здорове харчування передбачає переважне споживання м'яса птиці, телятини та кролятини. Пам'ятайте, біле м'ясо корисніше, ніж червоне. Також 2-3 рази на тиждень бажано їсти рибні страви, хоч одну з них — з морської риби. Хороший вибір — це



судак, короп, минтай, хек, лосось, несолоний оселедець та інші. Щодня варто з'їдати 1-2 яйця.

Корисні олії та жири

Корисні жири містяться у соняшниковій, оливковій, рапсовій, лляній та кукурудзяній оліях. Надзвичайно корисним є риб'ячий жир, тому слід прагнути регулярно споживати жирну морську рибу.



Гарвардська школа громадського здоров'я



Організація харчування здобувачів освіти

Шкільна їдальня – це місце, де завжди по – домашньому тепло, смачно, ароматно та затишно. Учні поспішають сюди кожної перерви, а адміністрація



та комісія громадського контролю уважно стежить за якістю та смаком приготовлених страв.

У закладі створено належні умови для організації харчування здобувачів освіти. Шкільна їдальня розрахована на 36 посадочних місць.



Матеріально-технічна база і обладнання харчоблоку загалом відповідають нормативним санітарно-гігієнічним вимогам. Усі продукти, які завозять у

шкільну їдальню мають супровідні документи, що засвідчують їх якість. Також створено належні умови для зберігання усієї продукції.



ВІДПОВІДАЛЬНІ ЗА ОРГАНІЗАЦІЮ ХАРЧУВАННЯ

Інформація про постачальника продуктів харчування у шкільній їдальні у 2021 – 2022 н. р.

Фізична особа-підприємець Валекжанін Володимир Миколайович (горошок зелений, масло, ізюм, цукор, чорнослив, томат).

Фізична особа-підприємець Романчук Вячеслав Володимирович (крупя, сметана, молоко, приправи, капуста квашена, огірки солоні, капуста червона).

ТОВ з обмеженою відповідальністю «Альянс-Агрі» (філе куряче, м'ясо свинне, риба, яйця, сир кисломолочний, сир твердий).

Фізична особа-підприємець Добровольський Вадим Дем'янович (хліб).

Склад комісії громадського контролю за станом харчування учнів Кумейківського ЗЗСО І-ІІ ступенів Мошнівської сільської ради Черкаського району Черкаської області:

Голова комісії : Мамедова Т.Ф., заступник директора з НВР;

Члени комісії: Жила В.І., педагог-організатор;

Білик А.С., вчитель початкових класів, в.о. сестри медичної;
Коваленко І.І., член батьківського комітету (за згодою).