



**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Гимназия № 95»**

344090, г.Ростов-на-Дону, ул.Быковского,5; тел./факс: 8(863)222-02-46, E-mail:
95roos@mail.ru

Приказ

31.08.2026 г .

№168

Об организации питания обучающихся
МБОУ «Гимназия №95» в 2026-2027 уч. году.

Питание обучающихся общеобразовательных учреждений организовано в соответствии со ст. 37 Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», санитарно-эпидемиологическим правилами и нормами СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», согласно муниципальной программе «Развитие системы образования города Ростова-на-Дону», утвержденной постановлением Администрации города Ростова-на-Дону от 28.12.2018 № 1363., во исполнение приказа Управления образования города Ростова-на-Дону от 19.08.2026 № УОПР-852 «Об организации питания обучающихся общеобразовательных учреждений в 2026/2027 учебном году» и с целью организации полноценного горячего питания обучающихся общеобразовательного учреждения в 2026/2027 учебном году

ПРИКАЗЫВАЮ:

- 1.Организовать с 01.09.2026 питание обучающихся в МБОУ «Гимназия №95».
- 2.Утвердить состав внутришкольной комиссии, ответственный за организацию горячего питания обучающихся на 2026/2027 учебный год:
-Лелихова Ольга Николаевна, заместитель директора по УВР; председатель комиссии;

-Синичкина Любовь Сергеевна, учитель начальных классов, ответственная за питание;

-Мыльникова Лариса Николаевна, учитель химии, ответственная за питание

-Орач Виолетта Николаевна, председатель профсоюзной организации, член комиссии;

- Волкова Лейла Гасан кызы, бухгалтер, член комиссии.

3. Комиссии по питанию:

3.1. Организовать с 01.09.2026 согласно постановлениям Администрации города Ростова-на-Дону от 10.04.2013 № 375 «Об утверждении Порядка предоставления бесплатного питания обучающимся в муниципальных общеобразовательных учреждениях города Ростова-на-Дону» и от 31.08.2020 № 906 «О нормативе стоимости бесплатного горячего питания для обучающихся муниципальных общеобразовательных учреждений города Ростова-на-Дону» бесплатное горячее питание обучающихся следующих категорий:

3.1.1. Обучающиеся по образовательным программам начального общего образования – в виде завтрака на ежедневную сумму 102,60 руб. или обеда на ежедневную сумму 143,53 руб. (в зависимости от смены обучения);

3.1.2. Обучающиеся по образовательным программам основного общего и среднего общего образования, включенные в списки малообеспеченных семей, являющихся получателями пособия на ребенка, согласно Областному закону от 22.10.2004 № 176-ЗС «О пособии на ребенка гражданам, проживающим на территории Ростовской области» (далее – получатели пособия на ребенка), в исключительных случаях – обучающихся из семей, находящихся в социально опасном положении, детей, прибывших с родителями (законными представителями) на территорию муниципального образования «Город Ростов-на-Дону» из других территорий в связи со сложившейся на данных территориях чрезвычайной ситуации – в виде завтрака на ежедневную сумму 121, 74 или обеда на ежедневную сумму 170,32 руб. (в зависимости от смены обучения).

3.1.3. Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья – в виде завтрака и обеда. Стоимость двухразового бесплатного питания для по образовательным программам начального общего образования указана в пункте 3.1.1, для обучающиеся по образовательным программам основного общего и среднего общего образования – 292,06 руб. Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья, родителям (законным представителям) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья взамен горячего бесплатного двухразового питания предоставляется выплата его стоимости в случаях, если обучение по адаптированным основным общеобразовательным программам обучающихся с ограниченными возможностями здоровья организовано муниципальными общеобразовательными учреждениями на дому.

3.1.4. Обеспечить бесплатным одноразовым горячим питанием обучающихся по общеобразовательным программам основного общего и среднего общего

образования (5-11 классы) в муниципальных образовательных учреждениях из семей лиц- участников специальной военной операции – в виде завтрака на ежедневную сумму 121, 74 руб. или обеда на ежедневную сумму 170,32 руб. (в зависимости от смены обучения)

3.1.5. Обеспечить бесплатным одноразовым горячим питанием обучающихся по общеобразовательным программам основного общего и среднего общего образования (5-11 классы) в муниципальных образовательных учреждениях из многодетных семей – в виде завтрака на ежедневную сумму 121, 74 руб. или обеда на ежедневную сумму 170,32 руб. (в зависимости от смены обучения).

3.2. Обеспечить питание обучающихся , не относящихся к вышеуказанным категориям, за счет родительских средств. Предоставить возможность во всех общеобразовательных учреждениях осуществлять безналичную оплату питания.

3.3. Комиссии и классным руководителям 1-11 классов обеспечить исполнение в пределах компетенции:

- ст.37 Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (далее - СанПиН 2.3/2.4.3590-20);

- рекомендаций по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4.0179-20, разработанные Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (далее - МР 2.4.0179-20);

- постановления Администрации города Ростова-на-Дону от 10.04.2013 № 375 «Об утверждении Порядка предоставления бесплатного питания обучающимся в муниципальных общеобразовательных учреждениях города Ростова-на-Дону»;

- административного регламента № АР-087-14-Т муниципальной услуги «Организация питания обучающихся из малообеспеченных семей в общеобразовательных учреждениях», утвержденного постановлением Администрации города Ростова-на-Дону от 06.02.2019 № 59.

3.4. Обеспечить контроль за организацией питания обучающихся гимназии с целью обеспечение полноценным горячим питанием не менее 95%, в том числе двухразовым питанием не менее 50 % обучающихся.

3.5 Обеспечить во исполнение п.8.2 СанПиН 2.3/2.4.3590-20, на основании заявлений родителей (законных представителей) несовершеннолетних и медицинского заключения врача-педиатра детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании, соблюдение следующих требований:

- лечебное и диетическое питание должно быть организовано в соответствии с предоставленными родителями (законными представителями) назначениями лечащего врача. Индивидуальное меню должно быть разработано специалистом-диетологом с учетом заболевания ребенка (по назначениям лечащего врача);

- ответственные должностные лица должны осуществлять контроль за выдачей рациона питания согласно разработанному меню;
- создать условия для употребления детьми, нуждающимися в лечебном и диетическом питании, готовых домашних блюд, предоставленных родителями детей, в обеденном зале, оборудованных столами, стульями, холодильником для временного хранения данных готовых блюд и микроволновыми печами для их разогрева.

4. Утвердить положение о родительском контроле за организацией горячего питания обучающихся в МБОУ «Гимназия №95 (Приложение №1), график родительского контроля (Приложение5)

5. Утвердить состав комиссии по контролю за организацией питания школьников в составе родителей, законных представителей, обучающихся с учетом методических рекомендаций «Родительский контроль за организацией горячего питания детей в общеобразовательных организациях» (МР 2.4.0180-20 от 18.05.2020)

1 классы – Феофилова Анастасия Александровна

2 классы – Алексеева Юлия Юрьевна

3 классы - Вершанская Марина Сергеевна

4 классы – Имшенецкая Екатерина Владимировна

6. Утвердить график питания обучающихся (приложение № 2).

7. Утвердить график дежурства учителей на переменах в столовой (приложение № 3).

8. Синичкиной Л.С., Мыльниковой Л.Н. ответственным за питание:

8.1. Обеспечить предоставление списков обучающихся, претендующих на обеспечение бесплатным питанием в 2026/2027 учебном году в МКУ ОО Советского района с целью получения необходимого подтверждения о том, что заявители относятся к категории, указанные в пункте 1.1.1-1.1.3 и формировать состав обучающихся, имеющих право на получение бесплатного питания в гимназии в срок до 28 числа каждого месяца.

8.2. Обеспечить регулярный родительский контроль за питанием школьников путем включения их в состав комиссий в соответствии с методическими рекомендациями «Родительский контроль за организацией горячего питания детей в общеобразовательных организациях» (МР 2.4.0180-20 от 18.05.2020) и Методическими рекомендациями (Порядком) «Создание условий для участия родителей (законных представителей) в контроле за организацией питания обучающихся в общеобразовательных организациях», разработанными министерством просвещения Российской Федерации в 2021 году.

9. Классным руководителям 1- 11 классов:

9.1. Проводить совместно с представителями предприятия общественного питания, медработниками разъяснительной работы с родителями по вопросам здорового

питания с использованием выставок-продаж, потребительских конференций, мессенджеров, информационных ресурсов сайта гимназии (на сайтах размещаются еженедельные меню с указанием стоимости блюд, сведения о возможностях предварительных заказов питания), в том числе в онлайн-формате.

9.2. Ежедневную актуализацию раздела «Горячее питание» на официальном сайте учреждения в соответствии с рекомендациями министерства общего и профессионального образования Ростовской области, размещение ежедневного меню для обучающихся 1-4 для автоматического мониторинга по установленной форме, фотографий готовых блюд, видео и фотоматериалов об итогах родительского контроля. Информирование родителей с использованием информационных стендов, мессенджеров о порядке организации бесплатного горячего питания обучающихся начальной школы, предоставления бесплатного горячего питания обучающимся из малообеспеченных, многодетных и находящихся в социально опасном положении семей, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, о порядке предоставления компенсации взамен горячего питания детям с ограниченными возможностями здоровья, обучающимся на дому.

9.3. Проводить мероприятия по пропаганде здорового питания среди обучающихся через проведение Уроков здорового питания с использованием образовательного ресурса для освоения обучающейся программы по вопросам здорового питания, размещенного ФБУН «ФНЦ медико-профилактических технологий управления рисками здоровью населения» (<https://fcrisk.ru/courses/>), «Завтраков с директором» и других мероприятий.

9.4. Реализовать механизм привлечения родительских средств, в том числе через внедрение безналичной оплаты питания; системы предварительных заказов.

9.5. Информировать родителей о порядке предоставления питания, в том числе бесплатного питания обучающимся из многодетных, малообеспеченных и находящихся в социально опасном положении семей, размещение на информационных стендах и сайтах гимназии полной актуальной информации по данному вопросу, нормативных правовых актов и образцов заявлений.

10. Волковой Л.Г., контрольному управляющему:

10.1. Своевременно размещать муниципальный заказ на оплату бесплатного питания школьникам, указанных в п.3.1.1.-3.1.5 и финансирование данных расходов в соответствии с муниципальными контрактами.

10.2. Составлять ежедневные и ежемесячные акты сверки с предприятием общественного питания о фактически предоставленном бесплатном питании, отчеты об общем количестве питающихся и передавать их в установленные сроки в районный отдел образования.

11. Орач В.В., заместителю директора по АХЧ:

- 11.1. Осуществлять технический контроль за состоянием материально-технической базы школьной столовой и буфета, осуществлением текущего ремонта технологического оборудования. По итогам технического контроля составить акты, подписанные членами комиссии.
12. Утвердить программу производственного контроля локальным актом.
13. Ответственность за исполнение данного приказа возложить на заместителя директора по УВР Лелихову О.Н.
14. Контроль исполнения данного приказа оставляю за собой.

Директор МБОУ «Гимназия № 95»

Филиппова О.В..

С приказом ознакомлены:

Лелихова О.Н.

Волкова Л.Г.

Орач В.В.

Синичкина Л.С.

Макарова Е.В.

Захарьящева А.А.

Дордуля Д.Н.

Гончукова С.В.

Баханькова О.Е.

Добровольская Л.П.

Андрейко В.А.

Коновалова Н.А.

Зарубина С.В.

Витченко И.А.

Андрецова А.Б.

Кривошлыкова Н.В.

Шиянова Е..

Александрова Э.В.

Трубчанинова Л.А.

Смирнова С.В.
Бабиченко А.В.

Мыльникова Л.Н
Овчаренко И.Н.
Герасименко В..
Дрюкова Н.Г.
Малеева С.А.
Сандалова Г.К.
Полунина Е.А.
Носков А.М.
Серикова М.Д.
Кривошлыкова Н.В.
Александров А.Б.
Лепешков А.Ю.
Назарова М.В.
Синчилло А.В.

Положение
о родительском контроле за организацией горячего питания обучающихся в
МБОУ «Гимназия № 95»

1. Общие положения

1.1. Положение о родительском контроле за организацией горячего питания обучающихся в МБОУ «Гимназия № 95» (далее - Положение, родительский контроль за питанием, общеобразовательное учреждение) разработано на основании методических рекомендаций МР 2.4.0180-20 «Родительский контроль за организацией горячего питания детей в общеобразовательных организациях» (утверждены Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации А.Ю. Поповой 18.05.2020) и устанавливает порядок проведения мероприятий по родительскому контролю за питанием обучающихся, в том числе регламентирует порядок доступа родителей (законных представителей) обучающихся в помещение для приема пищи.

1.2. Настоящее Положение направлено на:

- улучшение организации питания детей в общеобразовательном учреждении и в домашних условиях;
- проведение мониторинга результатов родительского контроля за питанием, формирование предложений для принятия решений по улучшению питания в общеобразовательном учреждении.

1.3. Настоящее Положение предназначено для учредителя общеобразовательного учреждения, совета и родительского комитета общеобразовательного учреждения, общественных организаций, родителей (законных представителей) обучающихся.

2. Принципы организации здорового питания

2.1. Федеральным законом от 01.03.2020 № 47-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О качестве и безопасности пищевых продуктов» и статьей 37 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в части совершенствования правового регулирования вопросов обеспечения качества пищевых продуктов» установлено определение «здорового питания», что крайне важно для формирования здоровой нации и увеличения продолжительности активного долголетия.

Здоровое питание - питание, ежедневный рацион которого основывается на принципах здорового питания, отвечает требованиям безопасности и создает

условия для физического и интеллектуального развития, жизнедеятельности человека и будущих поколений.

Принципами здорового питания являются основные правила и положения, способствующие укреплению здоровья человека и будущих поколений, снижению риска развития заболеваний и включают в себя:

- обеспечение приоритетности защиты жизни и здоровья потребителей пищевых продуктов по отношению к экономическим интересам индивидуальных предпринимателей и юридических лиц, осуществляющих деятельность, связанную с обращением пищевых продуктов;
- соответствие энергетической ценности ежедневного рациона энергозатратам;
- соответствие химического состава ежедневного рациона физиологическим потребностям человека в макронутриентах (белки и аминокислоты, жиры и жирные кислоты, углеводы) и микронутриентах (витамины, минеральные вещества и микроэлементы, биологически активные вещества);
- наличие в составе ежедневного рациона пищевых продуктов со сниженным содержанием насыщенных жиров (включая трансизомеры жирных кислот), простых сахаров и поваренной соли, а также пищевых продуктов, обогащенных витаминами, пищевыми волокнами и биологически активными веществами;
- рекомендуемое количество приемов пищи в общеобразовательном учреждении определяется режимом функционирования общеобразовательного учреждения и составляет:

Вид организации	Продолжительность, либо время нахождения ребенка в учреждении	Количество приемов пищи
Общеобразовательное учреждение	до 6 часов	один прием пищи - завтрак или обед в зависимости от режима обучения (смены), либо завтрак для детей, обучающихся в первую смену, либо обед для детей, обучающихся во вторую смену
	более 6 часов	не менее двух приемов пищи (приемы пищи определяются временем нахождения в учреждении) либо завтрак и обед для детей, обучающихся в первую смену, либо обед и полдник (для детей, обучающихся во вторую смену)
Группа продленного дня	до 15.00	завтрак, обед
	до 18.00	завтрак, обед, полдник

- обеспечение максимально разнообразного здорового питания и оптимального его режима;
- применение технологической и кулинарной обработки пищевых продуктов, обеспечивающих сохранность их исходной пищевой ценности;

- обеспечение соблюдения санитарно-эпидемиологических требований на всех этапах обращения пищевых продуктов (готовых блюд);
- исключение использования фальсифицированных пищевых продуктов.

Здоровое питание предусматривает профилактику патологических пищевых привычек (избыточный по калорийности ужин, чрезмерное потребление соли и сахара, легких углеводов, предпочтение продукции с высоким содержанием сахара (кондитерские изделия, сладкие выпечка и напитки), жира (колбасные изделия и сосиски, бутерброды), продолжительные перерывы между основными приемами пищи.

Здоровое питание направлено на снижение рисков формирования патологии желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы, снижение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и избыточной массы тела.

2.2. Режим питания

Интервалы между основными приемами пищи (завтрак, обед и ужин) должны составлять не менее 3,5-4 часов; между основными и промежуточными приемами пищи (второй завтрак, полдник, второй ужин) - не менее 1,5 часов.

Для приема пищи в расписании занятий предусматривается достаточное время - не менее 20 минут.

2.3. Формирование у детей культуры правильного питания

В общеобразовательном учреждении создаются благоприятные условия для приема пищи, включая интерьер обеденного зала, сервировку столов, микроклимат, освещенность.

При приеме пищи дети не должны спешить. При быстрой еде пища плохо измельчается, недостаточно обрабатывается слюной, что ведет к повышенной нагрузке на слизистую желудка. В результате ухудшается перевариваемость и усвояемость пищи. Торопливая еда формирует у детей патологический стереотип поведения.

2.4. Энергетическая ценность рациона питания должна удовлетворять энергозатраты ребенка, биологическая ценность - физиологической потребности.

2.5. В меню предусматривается рациональное распределение суточной калорийности по приемам пищи:

- 1) на завтрак приходится 20 - 25% калорийности суточного рациона;
- 2) на второй завтрак (если он есть) - 5 - 10%;
- 3) на обед - 30 - 35%;
- 4) на полдник - 10 - 15%.

2.6. Питание должно быть сбалансированным и разнообразным. Одни и те же блюда не должны повторяться в течение дня и двух смежных дней.

3. Родительский контроль за организацией горячего питания детей

3.1. Решение вопросов качественного и здорового питания обучающихся, пропаганды основ здорового питания общеобразовательного учреждения должно

осуществляться при взаимодействии с общешкольным родительским комитетом, общественными организациями.

3.2. При проведении мероприятий родительского контроля за организацией питания детей в организованных детских коллективах могут быть оценены:

- 1) соответствие реализуемых блюд утвержденному меню;
- 2) санитарно-техническое содержание обеденного зала (помещения для приема пищи), состояние обеденной мебели, столовой посуды, наличие салфеток и т.п.;
- 3) условия соблюдения правил личной гигиены обучающимися;
- 4) наличие и состояние санитарной одежды у сотрудников, осуществляющих раздачу готовых блюд;
- 5) объем и вид пищевых отходов после приема пищи;
- 6) наличие лабораторно-инструментальных исследований качества и безопасности поступающей пищевой продукции и готовых блюд;
- 7) вкусовые предпочтения детей, удовлетворенность ассортиментом и качеством потребляемых блюд по результатам выборочного опроса детей с согласия их родителей или иных законных представителей;
- 8) информирование обучающихся и их родителей (законных представителей) о здоровом питании.

3.3. Родительский контроль за питанием осуществляется в форме анкетирования обучающихся и их родителей (законных представителей) (приложение 1 к настоящему Положению) и в форме участия в работе общешкольной комиссии (приложение 2 к настоящему Положению).

Итоги родительского контроля за питанием обсуждаются на общешкольных родительских собраниях и могут являться основанием для обращений в адрес администрации общеобразовательного учреждения, ее учредителя и (или) оператора питания, органов контроля (надзора).

4. Рекомендации родителям по организации питания детей в семье

4.1. 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.

Все 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 (крупе, 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 терморегуляции, 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 иммуно-реактивным 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 запоздании 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.

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

4.3. При приготовлении пищи дома рекомендуется:

4.3.1. 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.

4.3.2. 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.

4.3.3. 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.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1
к Положению о родительском контроле за
организацией питания обучающихся в МБОУ
«Гимназия № 95» (утверждено приказом МБОУ
«Гимназия № 95» от 31.08.2026 №168

**Анкета
по изучению мнения обучающихся
по вопросу организации горячего питания в
Наименование структурного подразделения**

Уважаемые обучающиеся!

Администрация МБОУ «Гимназия № 95» приглашает Вас вместе с родителями (законными представителями) принять участие в социологическом исследовании, посвященном отношению к проблемам организации горячего питания. Мы надеемся на Вашу ответственность и серьезное отношение: от искренности Ваших ответов зависит успех исследования.

Анкета анонимная (фамилию, имя, отчество указывать не нужно), за исключением вашего собственного желания их указать.

Все данные будут использоваться в обобщенном виде.

Варианты ответа, наиболее соответствующие Вашему мнению, обведите кружком, либо напишите свое собственное мнение. Если требуется развернутый ответ или дополнительные пояснения, впишите в специальную строку.

1. Питаетесь ли вы в школьной столовой?
 - 1) да
 - 2) нет

 2. Если нет, то по какой причине?
 - 1) не нравится
 - 2) не успеваете
 - 3) питаетесь дома
 3. Устраивает ли вас меню школьной столовой?
 - 1) да
 - 2) нет
 - 3) иногда
 4. Ваши предложения по изменению меню:
-
5. Нравится ли вам горячее питание в школьной столовой?
 - 1) да

- 2) нет
- 3) не всегда

6. Если не нравится, то почему?

- 1) невкусно готовят
- 2) однообразное питание
- 3) готовят нелюбимую пищу
- 4) остывшая еда
- 5) маленькие порции
- 6) иное

7. Удовлетворяет ли вас система организации горячего питания в школе?

- 1) да
- 2) нет
- 3) затрудняюсь ответить

8. Удовлетворяет ли вас санитарное состояние школьной столовой?

- 1) да
- 2) нет
- 3) затрудняюсь ответить

9. В школе вы получаете:

- 1) горячий завтрак
- 2) горячий обед (с первым блюдом)
- 3) двухразовое горячее питание (завтрак + обед)

10. Наедаетесь ли вы в школе?

- 1) да
- 2) иногда
- 3) нет

11. Хватает ли продолжительности перемены для того, чтобы поесть в школе?

- 1) да
- 2) иногда

12. Посещаете ли вы группу продленного дня?

- 1) да
- 2) нет

13. Если да, то получаете ли вы полдник в школе или приносите из дома?

- 1) получаю полдник в школе
- 2) приношу из дома

14. Считаете ли горячее питание в школе здоровым и полноценным?

- 1) да
- 2) нет

15. Ваши предложения по улучшению питания в школе:

ПРИЛОЖЕНИЕ 2
к Положению о родительском контроле за
организацией питания обучающихся в МБОУ
«Гимназия № 95» (утверждено приказом МБОУ
«Гимназия № 95» от 31.08.2026 №168)

Оценочный лист
родительского контроля за питанием

Дата проведения проверки:

Общешкольная комиссия, проводившая проверку: _____

-
1. Имеется ли в школе меню?
 - 1) да, для всех возрастных групп и режимов функционирования организации
 - 2) да, но без учета возрастных групп
 - 3) нет

 2. Вывешено ли цикличное меню для ознакомления обучающихся и их родителей (законных представителей)?
 - 1) да
 - 2) нет

 3. Вывешено ли ежедневное меню в удобном для ознакомления обучающихся и их родителей (законных представителей) месте?
 - 1) да
 - 2) нет

 4. В меню отсутствуют повторы блюд?
 - 1) да, по всем дням
 - 2) нет, имеются повторы в смежные дни

 5. В меню отсутствуют запрещенные блюда и продукты?
 - 1) да, по всем дням
 - 2) нет, имеются повторы в смежные дни

 6. Соответствует ли регламентированное цикличным меню количество приемов пищи режиму функционирования школы?
 - 1) да
 - 2) нет

 7. Есть ли в школе приказ о создании и порядке работы бракеражной комиссии?
 - 1) да
 - 2) нет

8. От всех ли партий приготовленных блюд снимается бракераж?
- 1) да
 - 2) нет
9. Выявлялись ли факты не допуска к реализации блюд и продуктов по результатам работы бракеражной комиссии (за период не менее месяца)?
- 1) да
 - 2) нет
10. Созданы ли условия для организации питания обучающихся с учетом особенностей здоровья (сахарный диабет, пищевые аллергии)?
- 1) да
 - 2) нет
11. Проводится ли уборка помещений после каждого приема пищи?
- 1) да
 - 2) нет
12. Качественно ли проведена уборка помещений для приема пищи на момент работы комиссии?
- 1) да
 - 2) нет
13. Обнаруживались ли в помещениях для приема пищи насекомые, грызуны и следы их жизнедеятельности?
- 1) да
 - 2) нет
14. Созданы ли условия для соблюдения детьми правил личной гигиены?
- 1) да
 - 2) нет
15. Выявлялись ли замечания к соблюдению детьми правил личной гигиены?
- 1) да
 - 2) нет
16. Выявлялись ли при сравнении реализуемого меню с утвержденным меню факты исключения отдельных блюд из меню?
- 1) да
 - 2) нет
17. Имели ли факты выдачи детям остывшей пищи?
- 1) да
 - 2) нет

Приложение №2
к приказу по гимназии от 31.08.2026 №168

ГРАФИК ПИТАНИЯ В СТОЛОВОЙ МБОУ «Гимназия 95»

1-11 КЛАССОВ

Понедельник – пятница

Перемена	Время	Классы	Кол-во уч-ся	Кол-во б /п
1 смена 1-4 классы – завтрак				
1 перемена	08.30- 08.50	2А, 2В, 3А, 3Б	109	109
2 перемена	09.30 –09.50	1А, 1Б, 1В, 3В	96	93
3 перемена	10.30-10.50	4А, 4Б, 4В, 4Г	104	103
5-11 классы – завтрак, обед				
1 перемена	08.30- 08.50	5А, 5Б, 5В, 5Г, 6А	134	9
2 перемена	09.30 –09.50	6Б ,6 В, 6Г, 6Д, 7А , 7Б	151	6
3 перемена	10.30-10.50	7В,7Г ,8А, 8Б, 8В,	153	4

4 перемена	11.25-11.45	9А, 9Б, 9В, 9Г, 10А, 11 А	178	6
2 смена 1-4 классы – обед				
Перемена	Время	Классы	Кол-во уч-ся	Кол-во б /п
2-4 классы – обед				
1 перемена	13.05 – 13.25	2б	27	27

Приложение №3
к приказу по гимназии от 31.08.2026 №168

ГРАФИК ДЕЖУРСТВА УЧИТЕЛЕЙ В СТОЛОВОЙ

Понедельник- пятница

1 СМЕНА:

День недели	Ф.И.О. учителя	подпись
<i>Понедельник</i>	Александров Андрей Борисович	
<i>Вторник</i>	Синчилло Анатолий Владимирович	
<i>Среда</i>	Малеев Дмитрий Александрович	
<i>Четверг</i>	Лепешков Александр Юрьевич	
<i>Пятница</i>	Носков Александр Михайлович	

2 СМЕНА:

День недели	Ф.И.О. учителя	подпись
-------------	----------------	---------

<i>Понедельник</i>	Макарова Елена Валерьевна	
<i>Вторник</i>	Макарова Елена Валерьевна	
<i>Среда</i>	Макарова Елена Валерьевна	
<i>Четверг</i>	Макарова Елена Валерьевна	
<i>Пятница</i>	Макарова Елена Валерьевна	

Приложение № 4
к приказу по гимназии от 31.08.2026 №168
График

проведения родительского контроля за организацией горячего питания обучающихся
в МБОУ «Гимназия 95»

№	Дата проверки	Примечание
1	16.09.2026	
2	21.10.2026	
3	18.11.2026	
4	16.12.2026	
5	20.01.2027	
6	17.02.2027	
7	17.03.2027	
8	14.04.2027	
9	19.05.2027	

