

Организация питания в 2020-2021 учебном году



Казакова
Алевтина Анатольевна
социальный педагог
Аничкова лицея
кабинет № 104
тел: 314-32-00

По результатам конкурсного отбора
ОАО «Комбинат социального питания «Охта»
предоставляет услуги по организации питания в образовательном учреждении
Аничков лицей ГБНОУ «СПБ ГДТЮ».

Талоны на льготное питание выдаются социальным педагогом. Льготное питание предоставляется детям из многодетных и малообеспеченных семей, опекаемым и детям-инвалидам, детям, страдающим хроническим заболеванием согласно перечню, установленному Правительством Санкт-Петербурга в соответствии с Законом Санкт-Петербурга «О дополнительных мерах социальной поддержки отдельных категорий граждан в части представления на льготной основе питания в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга» при наличии заявления от родителей. Выплачивается денежная компенсация вместо предоставляемого льготного питания в соответствии с Законом Санкт-Петербурга «О дополнительных мерах социальной поддержки отдельных категорий граждан в части представления на льготной основе питания в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга» (см. нормативные документы ниже).

Питание производится по двум направлениям: **по безналичному расчету** из средств бюджета и за **наличный расчет** из средств родителей.

Администрация Аничкова лицея ГБНОУ «СПБ ГДТЮ» информирует о принятии [Постановления Правительства Санкт-Петербурга от 2 декабря 2020 г. N 1021 «О стоимости питания в государственных образовательных учреждениях на 2021 год»](#).

Установлена стоимость предоставляемого на льготной основе питания школьникам, указанным в статье 81 Закона Санкт-Петербурга: завтрак в размере 63 руб. в день, **обед в размере 110 руб.** в день – для школьников 5-11-х классов школы.

ОАО «Комбинат социального питания «Охта» для организации питания учащихся за **наличный расчёт** предлагается горячее питание по талонам

(цены на 01.01.2021 г):
Стоимость питания – 173 руб.

**Талоны на неделю можно приобрести в кафе ТКК «Карнавал» у
ОАО «Комбинат социального питания «Охта»**

С циклическим двухнедельным сбалансированным меню рационов горячего питания (обед) для обеспечения льготным питанием учащихся старших классов общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга можно ознакомиться [на сайте Санкт-Петербургского городского Дворца творчества юных](#).

Все виды вышеперечисленного питания согласованы с территориальным отделом Роспотребнадзора района. Абонементное питание предоставляется на выбор учащихся и их родителей. Для учащихся, кому не подходит льготное питание, и питание по абонементным талонам, предоставляется выбор буфетной продукции, согласно рекомендуемого ассортимента перечня, по дням недели (салаты, бутерброды, сладкие блюда, напитки собственного производства, а так же соки, минеральные воды, фрукты, молоко и молочнокислая продукция, и кондитерские изделия).

**Нас обслуживает
ОАО «Комбинат социального питания «Охта»**

Генеральный директор – Сташкова С.С. тел. +7 (812) 962-50-61

Документы к ознакомлению

1. [Закон Санкт-Петербурга от 24.02.2009 № 32-13 \(редакция от 16.12.2010\)](#) «О дополнительных мерах социальной поддержки отдельных категорий граждан в части представления на льготной основе питания в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга» (принят ЗС СПб 04.02.2009);
2. [Постановление Правительства Санкт-Петербурга от 04.06.2009 № 655 \(редакция от 23.03.2011\)](#) «О мерах по реализации Закона Санкт-Петербурга "О дополнительных мерах социальной поддержки отдельных категорий граждан в части предоставления на льготной основе питания в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга»;
3. [Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от "О предоставлении дополнительных мер социальной поддержки по обеспечению питанием обучающихся в государственных образовательных учреждениях, находящихся в ведении Комитета по образованию, в первом полугодии 2020-2021 учебного года"](#)
4. Закон Санкт-Петербурга от 09.11.2011 №728-132 «Социальный кодекс Санкт-Петербурга»

График работы кафе «Карнавал»

10.00-15.00

График посещения кафе учащимися Аничкова лицея

Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
11.10-11.30	8Б, 9А, 9Б	8Б, 8А, 9А	8Б, 8А, 9А	8Б, 8А, 9А	8А, 8Б, 9А	8А, 8Б, 9А
12.15-12.35	8А, 10В, 11А	9Б, 10В, 11А	9Б, 10В, 11А	9Б, 10В, 11Б	9Б, 10В, 11А	9Б, 10В, 11А
13.20-13.40	10А, 10Б, 11Б	10А, 10Б, 11Б	10А, 10Б, 11Б	10А, 10Б, 11А	10А, 10Б, 11Б	10А, 10Б, 11Б

Организация питания в 2020-2021 учебном году

Просим Вас ознакомиться с **Законом СПб о льготном питании и другими нормативными документами** (см выше), по которому школы Санкт-Петербурга кормят обучающихся. Вам необходимо определить, к какой категории относится ваш ребенок и представить в школу документы, подтверждающие данный вид льготы.

Общеизвестно, что большую часть времени дети проводят в организованных коллективах, школах, то и полноценно питаться они должны здесь же. От того, насколько правильно и качественно организовано питание в школе, зависит их здоровье, настроение, трудоспособность и качество учебной деятельности. Поэтому приоритетными направлениями организации системы питания учащихся нашего лицея являются:

- обеспечение учащихся горячим питанием;
- контроль за качеством, калорийностью и сбалансированностью питания;
- обеспечение питьевого режима;
- привитие учащимся навыков здорового образа жизни;
- развитие здоровых привычек и формирование потребности в здоровом образе жизни;
- формирование культуры питания и навыков самообслуживания.

Перед входом в столовую организовано специальное помещение для мытья рук учащихся, оборудованное раковинами и сушилками для рук. Проводятся разъяснительные беседы по этикету приема пищи, о рациональном и здоровом питании и др.

Полноценное горячее питание

Одной из важнейших задач школы сегодня является формирование у детей ответственного отношения к своему здоровью. Школьники должны узнать и принять для себя основные принципы здорового образа жизни, а это возможно только в результате совместной работы родителей, педагогов и самого ребенка.

В условиях школы питание наравне с оздоровительным фактором, имеет большое воспитательное значение. Именно в школьном возрасте, когда активно формируются привычки, наибольшее значение имеет воспитание навыков рационального питания.

Сбалансированный горячий завтрак приносит растущему организму наибольшую пользу, в отличие от «Фаст-фудов» и прочей продукции, богатой «пустыми» калориями. Отмечено, что учащиеся, получающие горячий завтрак, лучше воспринимают учебный материал и остаются до конца учебных занятий бодрыми и работоспособными.

Замена полноценного горячего питания в школьной столовой чипсами, сухариками, шоколадными батончиками и газированными напитками наносит урон здоровью наших детей. Ведь для правильного роста и развития каждый ребенок должен получать определенный суточный набор продуктов, который должен включать в себя: молоко и кисломолочные продукты, творог, сыр, мясо, рыбу, яйца, крупы и макаронные изделия, растительные и животные жиры, овощи, свежие фрукты, натуральные соки, хлеб и хлебобулочные изделия. Одни продукты, входящие в суточный набор продуктов, должны быть включены в рацион ребенка ежедневно, другие же дети могут получать через день или 2-3 раза в неделю, в увеличенных соответствующим образом дозировках. Но необходимо, чтобы каждые 10 дней все продукты были израсходованы в полном объеме. К числу ежедневно употребляемых продуктов относятся: молоко, мясо, сахар, хлеб, фрукты и овощи. Творог, сыр, яйцо, рыба используются несколько раз в неделю.

При составлении меню для школьников учитывается разнообразие блюд в течение дня и всей недели, их биологическая ценность, возможность сочетания, масса и объем пищи, а так же ассигнования на питание. Причем чем больше денежных средств будет выделяться на питание наших детей, тем интереснее и привлекательнее будут становиться школьные завтраки и обеды.

С одной стороны, в школьном питании существует ряд запретов и ограничений, относительноготавливаемых блюд, но с другой стороны вполне реально при наличии достаточного количества выделяемых на питание денежных средств, дать ребенку отбивную из куриного филе в сухарях, лангет или эскалоп из говядины, бифштекс, поджарку из судака, пудинг и сырники из творога, и другие полезные и вкусные блюда.

Питьевой режим ребенка

Вода - важнейшая составная часть организма. В ее присутствии происходят все процессы обмена веществ. Общее содержание воды в организме и ее количество в секторах и тканях организма с возрастом изменяется. Чем меньше возраст, тем больше в организме относительное содержание воды. У новорожденных оно составляет 80% от их массы тела, в возрасте одного года - 66%, у взрослого человека - 60% массы.

Вода - универсальный растворитель. Необходима для нормального здорового функционирования всех органов и систем. Тело взрослого состоит из воды на 60%, детей и подростков - на 70-90%. В связи с естественными потерями воды через почки, кожу и выдыхаемый воздух, для поддержки баланса воды в организме необходимо постоянно пополнять его за счет жидкости, которая содержится в еде, питьевой воде или напитках.

В обычных условиях организм теряет воду с мочой, калом, потом и через легкие. В зависимости от возраста, температуры, климата, состояния здоровья и деятельности суточная потребность в свободной жидкости может колебаться от 1.5-2 до 3-4 литров в сутки.

Для утоления жажды может быть предложена минеральная вода, фруктовые и овощные соки и напитки, морсы, чай, тонизирующие напитки, свежие фрукты и овощи. Следует быть крайне осторожными при употреблении холодных напитков в жару и после интенсивных тренировок.

У детей важно обращать внимание на пользование индивидуальными стаканами или бутылками.

Разговор о правильном питании

Особое место в рационе питания занимают белковые продукты. На завтрак и ужин ребенку лучше предложить молочные блюда (сырники, вареники, омлет), каши, сваренные на молоке. Они обеспечивают потребность малыша в белке, легко усваиваются организмом.

Мясная пища тоже нужна детям. Но лучше, если блюда из мяса ребенок съест во время обеда. Избыток мясной пищи в рационе столь же вреден, как и ее недостаток.

Жиры служат источником энергии и «строительным материалом» для организма, поэтому их присутствие в дневном рационе ребенка обязательно. Особое место среди жировых продуктов занимает сливочное и растительные масла. В них, помимо жира, содержатся витамины D, E, K, а также полезные минеральные вещества. Сливочное и растительные масла лучше использовать в натуральном виде (бутерброды, добавка к готовым блюдам, заправка для салатов). Дело в том, что при тепловой обработке разрушаются витамины, и масло теряет свои ценные качества. Сливочные масла с различными пищевыми добавками (шоколадное, фруктовое, сырное, селедочное) имеют пониженное количество жира, поэтому их можно рекомендовать для детей с избыточной массой тела.

Как должны родители организовать питание ребенка-школьника?

В первую очередь, необходимо следить за тем, чтобы питание было сбалансированным и полноценным. Обязателен **завтрак**. Если ребенок не завтракает в школе, непременно накормите его дома. Завтрак должен быть сытным и калорийным. Идеальное решение – каша.

Всем известно, что правильное питание обеспечивает не только здоровье ребенка, но и его успеваемость. В рационе ребенка ежедневно должны присутствовать блюда, содержащие глюкозу и йод. Именно эти компоненты оказывают положительное воздействие на деятельность головного мозга.

Однако необходимо помнить, что глюкоза в виде сахара или в чистом виде не рекомендуется детям, так как существует риск развития диабета. Самый оптимальный вариант - самостоятельный синтез глюкозы организмом из овощей и фруктов. Поэтому яблоко – самый лучший друг школьника. Старайтесь каждый день давать с собой ребенку пару яблок или груш.

Самый лучший источник йода – это рыба и морепродукты. Таблетки с содержанием йода лучше употреблять только после консультации с врачом. Готовьте не менее двух-трех раз в неделю блюда из рыбы, желательна морская. Она служит источником ценных белков и омега-3 жирных кислот. Все эти

компоненты улучшают способность концентрировать внимание, а значит, и усваивать учебный материал.

Медики обращают внимание родителей и на питьевой режим школьника. Дело в том, что мозг человека на 80% состоит из воды. Поэтому даже незаметный на первый взгляд дефицит воды в организме рассеивает внимание, вызывает усталость и головную боль. В связи с этим необходимо давать ребенку с собой бутылочку минеральной воды или сок. В Великобритании, например, детям не возбраняется пить воду прямо на уроке.

Врачи рекомендуют также пять раз в день давать ребенку свежие фрукты и овощи. Перед сном очень полезно выпить стакан кефира, ряженки или йогурта.

Что такое правильное питание? Говорит ЭКСПЕРТ

Блюда из круп: каши, запеканки - основные источники углеводов. Каши легко усваиваются и обладают обволакивающим действием. Последнее очень важно для предупреждения заболеваний желудочно-кишечного тракта (к сожалению, распространенных среди детей). К тому же каши легки в приготовлении и... очень дешевы.

Много углеводов и витаминов содержится в растительной пище. Овощи и фрукты необходимы ребенку каждый день. Но вот беда, зачастую при их выращивании используются химические вещества, способные накапливаться в растении. Если Вы не уверены в «экологической безопасности» овощей, перед варкой нарежьте их кусочками и на 30-40 минут залейте холодной водой.

Следует помнить, что для полноценного усвоения веществ, содержащихся в овощах и фруктах, часто требуются жиры. Вот почему овощные или фруктовые салаты заправляют растительным маслом, майонезом или сметаной, сливками.

Меню 2020-2021

Учащиеся и работники школы имеют возможность получать горячее питание в школьной столовой. В соответствии с п. 7.1 Сан ПиН 2.4.5.1409-08 горячее питание предусматривает наличие горячего первого и (или) второго блюда, доведённых до кулинарной готовности, порционных и оформленных.

Циклическое двухнедельное меню для обеспечения льготным питанием учащихся образовательных учреждений Санкт-Петербурга.

С меню можно ознакомиться в [разделе «Питание»](#).

Телефон «горячей линии» по питанию **576-18-38**

Коренева Марина Анатольевна,
Ведущий специалист Отдела общего образования
Комитета по образованию