

РЕКОМЕНДАЦИИ

по организации здорового питания обучающихся 1–9 классов общеобразовательной школы

1. Общие положения

Настоящие рекомендации разработаны в целях формирования у обучающихся 1–9 классов культуры здорового питания, сохранения и укрепления здоровья детей, обеспечения их физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии, профилактики заболеваний, связанных с нерациональным питанием.

При организации питания обучающихся с 1 сентября 2026 года необходимо учитывать требования:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
- Федерального закона от 02.01.2000 № 29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов»;
- СанПиН 2.3/2.4.4282-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденного постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 18;
- СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19;
- технических регламентов Евразийского экономического союза в сфере безопасности пищевой продукции.

СанПиН 2.3/2.4.4282-26 вступил в силу 1 сентября 2026 года, заменив СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Новые правила действуют до 1 сентября 2032 года.

2. Основные принципы организации здорового питания детей

Питание обучающихся должно быть:

полноценным — обеспечивать ребенка необходимыми белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными веществами;

сбалансированным — количество пищевых веществ должно соответствовать возрасту ребенка;

разнообразным — рацион не должен состоять из постоянно повторяющихся одних и тех же продуктов и блюд;

регулярным — прием пищи должен осуществляться в установленное режимом школы время;

безопасным — продукты и готовые блюда должны соответствовать санитарным требованиям;

щадящим по способу приготовления — предпочтение следует отдавать варке, тушению, запеканию, приготовлению на пару;

соответствующим возрасту — нормы питания, масса порций и энергетическая ценность определяются с учетом возрастной категории ребенка.

3. Возрастные категории обучающихся

При составлении школьного меню обучающиеся 1–9 классов подразделяются прежде всего **по возрасту**, а не только по номеру класса:

Возрастная категория	Применяемые нормы
7–11 лет	нормы для детей 7–11 лет
12 лет и старше	нормы для детей от 12 лет

Именно эти две возрастные категории выделены новым СанПиН при установлении норм порций, пищевой и энергетической ценности рациона.

4. Режим питания обучающихся

Количество обязательных приемов пищи зависит от продолжительности нахождения ребенка в школе.

Для общеобразовательной школы установлено:

Продолжительность пребывания ребенка	Организация питания
До 6 часов	один прием пищи — завтрак или обед
Более 6 часов	не менее двух приемов пищи
Первая смена более 6 часов	завтрак и обед
Вторая смена более 6 часов	обед и полдник
Группа продленного дня до 14:00	дополнительно к завтраку — обед
Группа продленного дня до 17:00–18:00	дополнительно — обед и полдник
Обучающиеся на подвозе более 6 часов с учетом времени в пути	дополнительно к завтраку — обед

Данные требования прямо предусмотрены приложением № 12 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26.

Для школы, организующей только горячий завтрак

Если обучающиеся 1–9 классов находятся в школе **не более 6 часов**, организация одного горячего завтрака соответствует установленному режиму питания.

Если отдельные дети находятся в школе более 6 часов, в том числе с учетом группы продленного дня или подвоза, необходимо обеспечить дополнительные приемы пищи в соответствии с продолжительностью пребывания.

5. Требования к горячему завтраку

Горячий завтрак должен являться полноценным приемом пищи.

Исключение горячего питания из меню и замена его только буфетной продукцией новым СанПиН не допускаются.

Для обучающихся общеобразовательных организаций первой смены завтрак должен составлять **20–25 % суточной потребности ребенка в пищевых веществах и энергии**.

В состав горячего завтрака рекомендуется включать:

- основное горячее блюдо;

- горячий напиток;
- хлеб;
- овощи, салат или иную разрешенную закуску;
- фрукты — в соответствии с меню;
- молочные или кисломолочные продукты — в соответствии с цикличным меню.

В течение двухнедельного периода рекомендуется чередовать:

- крупяные блюда;
- макаронные блюда;
- блюда из творога;
- блюда из яиц;
- мясные блюда;
- блюда из птицы;
- рыбные блюда;
- овощные блюда.

6. Масса порций для обучающихся 1–9 классов

В соответствии с приложением № 9 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26 рекомендуются следующие размеры порций:

Вид блюда	7–11 лет	12 лет и старше
Каша, овощное, яичное, творожное или мясное блюдо на завтрак	150–200 г	200–250 г
Салат, овощи, холодная закуска	60–100 г	100–150 г
Первое блюдо	200–250 г	250–300 г
Мясное, рыбное блюдо, блюдо из птицы	90–120 г	100–120 г
Гарнир	150–200 г	180–230 г
Компот, кисель, чай, какао, кофейный напиток, напиток из шиповника, сок	180–200 мл	180–200 мл
Фрукты	100 г	100 г

Допускается сочетание нескольких блюд на завтрак. В этом случае выход отдельных компонентов может быть уменьшен при соблюдении общей установленной массы блюд завтрака.

Общий объем завтрака

Новый СанПиН дополнительно устанавливает минимальный суммарный объем блюд:

- для детей **от 7 до 12 лет — не менее 500 г;**
- для детей **12 лет и старше — не менее 550 г.**

При разработке меню школы этот показатель необходимо учитывать наряду с выходом отдельных блюд.

7. Суточная потребность детей

При составлении цикличного меню учитываются следующие показатели:

Показатель	7–11 лет	12 лет и старше
Белки	77 г	90 г
Жиры	79 г	92 г

Показатель	7–11 лет	12 лет и старше
Углеводы	335 г	383 г
Энергетическая ценность	2350 ккал	2720 ккал
Витамин С	60 мг	70 мг
Кальций	1100 мг	1200 мг
Железо	12 мг	18 мг

Нормы установлены приложением № 10 к новому СанПиН.

При организации в школе только завтрака указанные показатели не означают, что школа должна обеспечить всю суточную потребность ребенка. На школьный завтрак приходится установленная доля суточной пищевой и энергетической ценности.

8. Требования к школьному меню

В общеобразовательной организации должно быть разработано **основное организованное меню**.

Меню:

- утверждается руководителем организации;
- при привлечении стороннего оператора питания утверждается руководителем предприятия общественного питания и согласовывается руководителем школы;
- разрабатывается **не менее чем на две недели**;
- разрабатывается для каждой возрастной группы;
- должно учитывать режим работы школы;
- должно содержать горячее питание;
- должно обеспечивать соответствие установленным нормам пищевой и энергетической ценности;
- должно соблюдаться при фактической организации питания детей.

Эти требования закреплены пунктом 59 нового СанПиН.

Замена блюда допускается с учетом пищевой ценности и таблицы замен, установленной приложением № 11 к СанПиН.

9. Рекомендуемые продукты в питании школьников

При формировании рациона рекомендуется использовать:

Зерновые продукты

- крупы;
- макаронные изделия;
- хлеб пшеничный;
- хлеб ржаной или ржано-пшеничный.

Молочные продукты

- молоко;
- кисломолочные продукты;
- творог;
- сыр;
- сметану;

- сливочное масло.

Белковые продукты

- мясо;
- птицу;
- рыбу;
- яйца;
- творог;
- бобовые.

Овощи и фрукты

- свежие овощи;
- овощные салаты;
- тушеные и запеченные овощи;
- свежие фрукты;
- ягоды;
- сухофрукты.

Дополнительно

- растительное масло;
- разрешенные фруктовые и овощные соки;
- напитки из шиповника;
- компоты;
- чай;
- какао-напитки.

Новый СанПиН устанавливает отдельные среднесуточные наборы продуктов для детей 7–11 лет и детей от 12 лет.

10. Ограничение сахара и соли

При организации школьного питания рекомендуется контролировать количество сахара, сладких продуктов и соли.

Если для приготовления блюд используются пищевые продукты промышленного изготовления, уже содержащие сахар, количество дополнительно используемого сахара должно корректироваться с учетом его содержания в таких продуктах.

Для профилактики йододефицитных состояний при приготовлении блюд должна использоваться **пищевая поваренная йодированная соль**.

Не следует дополнительно досаливать ребенку готовое блюдо без необходимости.

11. Продукты, не допускаемые в питании детей

При организации питания обучающихся не допускается использование пищевой продукции, указанной в приложении № 6 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26.

В частности, **НЕ ДОПУСКАЮТСЯ**:

- продукты домашнего непромышленного изготовления;
- кремовые кондитерские изделия;
- макароны по-флотски;

- макароны с рубленым яйцом;
- грибы и блюда из грибов;
- квас;
- сырокопченые мясные изделия и колбасы;
- блюда из мяса, птицы или рыбы, не прошедшие необходимую тепловую обработку;
- продукты, жаренные во фритюре;
- острые соусы;
- кетчуп;
- майонез;
- уксус;
- горчица;
- хрен;
- острый перец;
- натуральный кофе;
- энергетические и другие тонизирующие напитки;
- газированные напитки;
- газированная питьевая вода;
- жевательная резинка;
- карамель, в том числе леденцовая;
- окрошки и другие холодные супы;
- яичница-глазунья;
- паштеты;
- блинчики с мясом и творогом;
- блюда на основе сухих пищевых концентратов быстрого приготовления;
- картофельные и кукурузные чипсы;
- снеки.

Перечень установлен приложением № 6 нового СанПиН.

12. Рекомендации по способам приготовления блюд

Для школьного питания предпочтительно использовать:

- варку;
- приготовление на пару;
- тушение;
- запекание;
- припускание.

Следует ограничивать блюда с большим количеством жира, сахара и соли.

Жареная во фритюре продукция при организации питания детей не допускается.

13. Овощи и фрукты в питании детей

В рацион обучающихся рекомендуется регулярно включать:

- свежие овощи;
- овощные салаты;

- свежие фрукты;
- ягоды;
- овощные гарниры.

Для детей 7–11 лет и детей от 12 лет новый СанПиН предусматривает ежедневное использование овощей и фруктов в составе сбалансированного суточного рациона. Предпочтительно предлагать детям разнообразные овощи и фрукты, а не ограничиваться одним видом продукции.

14. Питьевой режим

В школе детям должен быть обеспечен доступ к безопасной питьевой воде в соответствии с санитарными требованиями.

Не рекомендуется заменять питьевую воду:

- сладкими газированными напитками;
- соками;
- сладким чаем;
- другими сахаросодержащими напитками.

Употребление чистой питьевой воды должно формироваться у ребенка как ежедневная привычка.

15. Лечебное и диетическое питание

Для ребенка, которому по состоянию здоровья требуется специальное питание, оно организуется в соответствии с назначением лечащего врача.

Родители или законные представители представляют в школу соответствующее медицинское назначение.

Индивидуальное меню должно разрабатываться специалистом-диетологом с учетом заболевания ребенка и назначения врача. Выдача такого питания осуществляется под контролем назначенных ответственных лиц.

Новый СанПиН также допускает употребление такими детьми готовых домашних блюд, предоставленных родителями, если школа создала установленные санитарными правилами условия для их хранения, разогрева и приема пищи.

16. Требования к безопасности готовых блюд

Готовые блюда должны выдаваться детям своевременно.

Согласно новому СанПиН, готовые блюда должны быть реализованы **не позднее двух часов с момента изготовления**.

В целях контроля безопасности питания от каждой партии приготовленной пищевой продукции отбираются суточные пробы.

Холодные закуски, первые блюда, гарниры и напитки отбираются в объеме не менее 100 г.

Порционные блюда, котлеты, биточки, сырники, оладьи и бутерброды оставляются целиком в объеме одной порции.

Суточные пробы хранятся не менее **48 часов при температуре от +2 °С до +6 °С**.

17. Формирование культуры здорового питания в школе

Для формирования у обучающихся полезных пищевых привычек рекомендуется проводить:

- классные часы;
- беседы;
- тематические недели;
- викторины;
- конкурсы рисунков и плакатов;
- занятия по вопросам здорового образа жизни;
- мероприятия с участием медицинского работника;
- мероприятия совместно с родителями.

Примерные темы

«Здоровый школьный завтрак»;
«Почему важно завтракать»;
«Овощи и фрукты каждый день»;
«Сахар: сколько его нужно?»;
«Почему организму нужна вода»;
«Полезные и вредные перекусы»;
«Что такое сбалансированное питание»;
«Витамины и минеральные вещества»;
«Правила поведения в школьной столовой»;
«Чистые руки — безопасное питание».

18. Рекомендации обучающимся

Обучающимся рекомендуется:

1. Не пропускать завтрак.
2. Принимать пищу примерно в одно и то же время.
3. Есть спокойно, не торопясь.
4. Тщательно пережевывать пищу.
5. Мыть руки перед едой.
6. Ежедневно употреблять овощи и фрукты.
7. Регулярно употреблять молочные и кисломолочные продукты.
8. Употреблять достаточное количество питьевой воды.
9. Ограничивать сладости.
10. Не заменять полноценный прием пищи чипсами, сладостями и снеками.
11. Не употреблять энергетические напитки.
12. Не злоупотреблять сладкими напитками.
13. Следить за разнообразием питания.
14. Соблюдать культуру поведения в столовой.

19. Рекомендации родителям

Родителям обучающихся рекомендуется:

- формировать у ребенка привычку регулярно завтракать;
- учитывать школьное меню при организации питания ребенка дома;

- обеспечивать разнообразие домашнего питания;
- включать в рацион овощи, фрукты, молочные продукты, крупы, мясо, рыбу и яйца;
- ограничивать употребление фастфуда, сладких напитков, чипсов и кондитерских изделий;
- не давать ребенку энергетические напитки;
- контролировать режим питания;
- формировать привычку пить воду;
- обращать внимание на пищевые предпочтения ребенка, не допуская при этом однообразного питания;
- своевременно сообщать школе о медицинских показаниях, влияющих на питание ребенка;
- знакомиться с ежедневным школьным меню;
- поддерживать мероприятия школы по формированию здорового образа жизни.

20. Рекомендации при организации только горячего завтрака

Если школа организует для обучающихся 1–9 классов только горячий завтрак, рекомендуется формировать его по следующему принципу:

основное горячее блюдо + напиток + хлеб + дополнительный компонент.

Дополнительным компонентом могут быть:

- салат;
- свежие овощи;
- фрукт;
- сыр;
- молочный или кисломолочный продукт;
- иная разрешенная продукция, предусмотренная утвержденным меню.

Необходимо учитывать возрастные нормы.

Для детей 7–11 лет:

- основное блюдо — 150–200 г;
- салат или овощная закуска — 60–100 г;
- напиток — 180–200 мл;
- суммарный объем завтрака — не менее 500 г.

Для детей 12 лет и старше:

- основное блюдо — 200–250 г;
- салат или овощная закуска — 100–150 г;
- напиток — 180–200 мл;
- суммарный объем завтрака — не менее 550 г.

При составлении двухнедельного меню необходимо обеспечивать разнообразие блюд.

21. Информация для родителей и обучающихся

В соответствии с пунктом 59 СанПиН 2.3/2.4.4282-26 школа должна размещать в доступных для родителей и детей местах, в том числе на официальном сайте:

- ежедневное меню основного организованного питания для всех возрастных групп;

- наименование приема пищи;
- наименование блюда;
- массу порции;
- калорийность порции;
- меню дополнительного питания — при его наличии;
- **рекомендации по организации здорового питания детей.**

Настоящие рекомендации могут быть размещены:

- на официальном сайте школы в разделе «Организация питания»;
- на информационном стенде;
- в помещении столовой;
- в доступном для родителей и обучающихся месте.

22. Заключение

Здоровое питание школьника является важным условием его полноценного роста и развития, работоспособности, успешного обучения и сохранения здоровья.

Совместная работа администрации школы, педагогов, медицинского работника, работников пищеблока, родителей и самих обучающихся должна быть направлена на формирование устойчивых навыков рационального и безопасного питания.

Главными принципами школьного питания должны оставаться:

безопасность, полноценность, регулярность, разнообразие, соответствие возрасту и обязательное наличие горячего питания.