



Ұлттық салауатты
тамақтану орталығы
Национальный центр
здорового питания

d

Школьное питание в г.Астана

Отчет

2023 год

Исполнитель
РОО «Национальный центр здорового питания»

Оглавление	
СОКРАЩЕНИЯ	4
РЕЗЮМЕ	5
2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ	8
2.1. Цель	8
2.2. Задачи	8
2.3. Ожидаемые результаты	8
3. МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	9
4. ЭТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ	17
5.2 АНАЛИЗ ГЛУБИННЫХ ИНТЕРВЬЮ СО ШКОЛЬНЫМ ПЕРСОНАЛОМ, УЧАСТВУЮЩИМ В ОРГАНИЗАЦИИ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ (РАБОТНИКИ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ, МЕДИЦИНСКИЙ ПЕРСОНАЛ, ЧЛЕНЫ АДМИНИСТРАЦИИ ШКОЛЫ И Т.Д.)	19
5.3 АНАЛИЗ ПОВЕДЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ-ШКОЛЬНИКОВ И ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯЮЩИХ НА НЕГО ФАКТОРОВ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ФОКУС-ГРУПП	23
5.5.1 АНАЛИЗ СООТВЕТСТВИЯ САНИТАРНО-ТЕХНИЧЕСКИМ НОРМАТИВАМ ПОМЕЩЕНИЙ, ОСНАЩЕННОСТИ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИМ ОБОРУДОВАНИЕМ, НОРМАТИВНО-МЕТОДИЧЕСКИМИ И КАДРОВЫМИ РЕСУРСАМИ, АНАЛИЗ ВНУТРЕННЕЙ ДОКУМЕНТАЦИИ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ	29
Частная школа Tamos Space School.....	34
5.5.2 АНАЛИЗ И ОЦЕНКА ШКОЛЬНЫХ МЕНЮ	35
Однако, в Постановлении Правительства РК от 12 марта 2012 г. №320 «Об утверждении размеров, источников, видов и Правил предоставления социальной помощи гражданам, которым оказывается социальная помощь» в приложении № 15 «Нормы одноразового школьного питания обучающихся организаций среднего образования из семей, имеющих право на получение государственной адресной помощи.» перечислены продукты и нормы на одного ребенка школьного возраста: молоко, кисломолочные продукты (в соответствии с возрастом (106-107-108 г на одного ребенка), творог (12-14-16 г), сузбеше (50-50-50 г), сыр (2 – 3 – 3 г). Выше перечисленные продукты не запрещены, а рекомендованы как источники высокоусвояемого белка, витаминов D, А, кальция, фосфора и других микронутриентов, необходимых для роста и развития детей.	43
6. ЗАКЛЮЧЕНИЕ	88
Анализ соответствия санитарно-техническим нормативам помещений, оснащённости технологическим оборудованием, нормативно-методическими и кадровыми ресурсами, анализ внутренней документации школьного питания	92
Анализ и оценка школьных меню	93
7. РЕКОМЕНДАЦИИ	96
8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	99
9. Постановление Правительства Республики Казахстан от 12 марта 2012 года № 320 «Об утверждении размеров, источников, видов и Правил предоставления социальной помощи гражданам, которым оказывается социальная помощь» https://adilet.zan.kz/rus/docs/P1200000320	99
11. Приказ и.о. Министра здравоохранения Республики Казахстан от 4 апреля 2023 года № 58 О внесении изменения в приказ Министра здравоохранения Республики Казахстан от 17 февраля 2022 года № КР ДСМ-16 «Об утверждении Санитарных правил «Санитарно-эпидемиологические требования к объектам общественного питания».....	99
9. ПРИЛОЖЕНИЯ	100
Приложение 1 – Форма для ввода антропометрических данных учащихся.....	100
Приложение 2 – Анкета для опроса учащихся 5-11 классов.....	101
Приложение 3 – Анкета для опроса школьного персонала, вовлеченного в организацию школьного питания	109
Приложение 4 - Анкета для обсуждения вопросов организации школьного питания в фокус-группах с родителями учащихся.....	111

Приложение 5 – Памятка для модератора по обсуждению вопросов питания в фокус-группах с родителями учащихся	114
Приложение 6 – Чек-лист по изучению организации школьного питания и работы школьной столовой	117
Приложение 7 - Памятка по заполнению чек-листа по изучению организации школьного питания и работы школьной столовой	123
Приложение 8 - Лист наблюдения за работой школьной столовой.....	126
Приложение 9 – Формы информированного согласия	135
Приложение 10 – Памятка по проведению антропометрии и интерпретации результатов	147
Приложение 11 - Антропометрические данные по возрастам	153
Приложение 12 - Переходный вариант меню на период ноябрь-декабрь 2023 год	159
Приложение 13 - Перспективное меню-раскладка для организации питания учащихся общеобразовательных учреждений образования города Астаны на 2023 год (лето-осень).....	180
Приложение 14. Письмо Управления образования	190
Приложение 15. Письмо Управления образования от 11 декабря 2023 г.	191
Приложение 16. Общие требования к пищевым продуктам организации питания детей в образовательных учреждениях	192
Приложение 17. Нормы питания в учебных заведениях и детских заведениях оздоровления и отдыха.....	198
Основными источниками полноценных белков являются мясо, рыба, яйца, молоко и молочные продукты. Дополнительными источниками белков являются зерновые, бобовые продукты, орехи.	199

ам	153
Приложение 12 Переходный вариант меню на период ноябрь-декабрь 2023 год	159
Приложение 13 Перспективное меню-раскладка для организации питания учащихся общеобразовательных учреждений образования города Астаны на 2023 год (лето-осень)	180
Приложение 14 Письмо Управления образования	190
Приложение 15 Письмо Управления образования от 11 декабря 2023 г.	191
Приложение 16 Общие требования к пищевым продуктам организации питания детей в образовательных учреждениях	192
Приложение 17 Нормы питания в учебных заведениях и детских заведениях оздоровления и отдыха	198

СОКРАЩЕНИЯ

ВВП	Валовой внутренний продукт
ВОЗ	Всемирная организация здравоохранения
ВПП (WFP)	Всемирная продовольственная программа
ИМТ	Индекс массы тела
МЗ РК	Министерство здравоохранения Республики Казахстан
НИЗ	Неинфекционные заболевания
ООН	Организация Объединенных Наций
СУСН	Социальноуязвимые слои населения
ЦУР	Цели устойчивого развития ООН
ЮНИСЕФ	Детский фонд Организации Объединенных Наций

РЕЗЮМЕ

Вступление

Исследование нацелено на получение характеристики системы школьного питания и изучение его влияния на состояние здоровья детей и подростков школьного возраста. Оценка состояния школьного питания была проведена в государственных и частных школах г.Астана.

Цель

Реализация научно-обоснованных подходов к профилактике возникновения хронических заболеваний среди школьников, принципов управления хроническими заболеваниями через изменение питания и образа жизни, создания благоприятной среды для школьников, способствующей изменению пищевых привычек и образа жизни.

Материалы и методы

Полевые исследования для сбора первичных данных были проведены в общеобразовательных школах г.Астаны: 3 государственные и 3 частные школы, всего в 6 школах столицы.

Была задействована команда из исследователей для сбора данных в объектах образования. Сбор данных включал в себя наблюдение моделей поведения детей в школьной столовой, анкетирование учащихся с использованием опросников, обсуждение в фокус-группах с родителями детей в исследуемых школах, проведение антропометрических измерений детей, интервьюирование школьного персонала. Врач-диетолог провел оценку школьных рационов на соответствие калорийности, содержания нутриентов рекомендуемым нормам потребления пищевых веществ и энергии среди различных возрастных групп детей школьного возраста, а также их сбалансированности по меню-раскладкам столовых и изучил состояние школьных пищеблоков. Было проведено изучение количества пищевых отходов еды, оставляемой школьниками на тарелках, путем измерения индекса несъедаемости. В ходе реализации Проекта были проведены мероприятия по повышению осведомленности школьников, их родителей по вопросам здорового питания и важности формирования правильных пищевых привычек, а также по вопросам организации школьного питания среди педагогов, школьной администрации, работников пищеблока, медицинских работников.

Для улучшения состояния здоровья детей в 1 государственной и 1 частной школах были внедрены новые продукты питания: дети с низкой массой тела и низким ростом ежедневно принимали кисломолочный пробиотический напиток, еженедельно - цельнозерновой батончик и 2 раза в неделю - шоколад из кобыльего молока без добавления сахара и подсластителей.

Управление данными и анализ

По мере заполнения анкет полевые исследователи вводили данные антропометрических измерений и результаты анкетирования в Excel файл, а бумажные анкеты находились в г. Астана. Идентификационная информация, такая как имена и адреса, не вводились ни в бумажные анкеты, ни в электронную форму. Форма с антропометрическими данными и именами, классами обучения вычищались по окончании проекта. Оригиналы бумажных анкет по окончании проекта будут храниться в защищенном месте в г.Алматы для обеспечения конфиденциальности участников исследования.

Этические аспекты

Исследование рассмотрено и одобрено Этическим комитетом при Академии профилактической медицины и Казахской академии питания.

1. АКТУАЛЬНОСТЬ И СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ ПИТАНИЯ И ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В КАЗАХСТАНЕ

Ежегодные экономические потери от НИЗ в Казахстане эквивалентны 4-4,5% ВВП страны. Эффективным инструментом в борьбе с НИЗ является устранение общих факторов риска [1].

Система образования в Казахстане в последние годы претерпевает изменения, обусловленные динамикой развития науки и техники, информационного пространства. Введение в систему школьного образования новых технологий и форм обучения, интенсификация учебного процесса, повышение требований к объему и качеству знаний могут увеличить влияние школьных факторов на функциональное состояние организма и здоровье учащихся.

Питание является важной частью здоровья и развития детей. Оно напрямую связано с улучшением здоровья в детстве и дальнейшем взрослом периоде, укреплением иммунной системы, снижением риска неинфекционных заболеваний (таких как диабет и сердечно-сосудистые заболевания) и долголетием. Здоровые дети с адекватным питанием успешнее учатся, более активны, создаются условия для их лучшей будущей продуктивности и лучших возможностей. Велико отрицательное влияние нарушений питания на состояние не только физического, но и ментального и психоэмоционального здоровья детей. Так, существует отрицательная ассоциация ожирения с функциональным статусом мозга и его функциями. Согласно результатам исследований Казахской академии питания, проведенных в 2015-2017 годы, получены дополнительные доказательства негативного влияния ожирения на ментальную гибкость, зрительно-пространственные способности, рабочую память, концентрацию внимания (в плане ее истощаемости) и отдельные составляющие интеллекта [2-4].

Учитывая, что дети проводят в школе все больше времени при интенсивном темпе обучения, состояние системы школьного питания напрямую связано с сохранением здоровья подрастающего поколения и задачами улучшения демографической ситуации. На современном этапе в казахстанской системе образования идут бурные изменения: вводятся новые системы и технологии обучения. Обучаясь и осваивая интенсивные программы образования, каждый пятый первоклассник уже имеет отклонения в состоянии здоровья, к этому возрасту число больных детей, имеющих хроническую патологию, увеличивается. По официальным данным первичная заболеваемость детей в возрасте 0-14 лет и 15-17 лет болезнями эндокринной системы, расстройства питания и обмена веществ составила 588 и 1279,2 на 100 000 детей, болезнями органов пищеварения 6947,5 и 6864,3 на 100 000 детей, железодефицитной анемией - 2190,7 и 2126,2 на 100 000 детей, соответственно (Бюро национальной статистики АСПИР РК, 2022) [5]. Перечисленные тенденции обусловлены рядом факторов, среди которых неполноценное питание играет определяющую роль.

Это требует особого внимания к организации здорового питания детей в школах. Во многих странах существуют стандарты школьного питания, так как школьное питание может иметь важные краткосрочные и отдаленные последствия для здоровья детей. Организация бесплатного горячего питания для учащихся является важным и необходимым шагом в рационализации питания, сохранении здоровья, повышении трудоспособности, улучшения успеваемости и эффективности обучения детей начальных классов [6]. Путем эффективного внедрения здорового школьного питания страны реализуют важнейшую задачу в Целях в области устойчивого развития (ЦУР) ООН и реализуемую Всемирной продовольственной программой в системе ООН (ВПП ООН, WFP): создание «человеческого капитала» [7]. Помимо этого, предполагаются и экономические преимущества для государства. Согласно отчету ООН, на каждый вложенный доллар школьное питание предполагается 9-кратный возврат в экономику страны, а это, в свою очередь, может повлиять на создание порядка 2 000 рабочих мест на 100 000 учеников и поддержку малого и среднего бизнеса на местах [8].

В настоящее время в Республике Казахстан во всех организациях среднего образования для учащихся 1–11 классов из семей, обладающих правом на получение государственной адресной социальной помощи, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, а также детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, организовано бесплатное питание [9]. Кроме того, за счет средств местных бюджетов все школьники 1-4 классов республики вне зависимости от социального статуса обеспечены бесплатным горячим питанием. Питание остальных учащихся школ республики производится за счет средств родителей.

В Казахстане остается много проблем с организацией школьного питания, которая нуждается в дальнейшем совершенствовании и расширении. Сложившаяся ситуация диктует необходимость проведения исследований по изучению статуса питания и здоровья учащихся, планированию, внедрению и мониторингу программ по обеспечению здорового питания детей. В этой связи, для изучения системы организации школьного питания в стране, получения актуальной информации о ее состоянии, ее слабых и сильных сторонах, барьерах и проблемах, возможностях для улучшения в 2022-2023 гг. была проведена оценка школьного питания в нескольких регионах Казахстана. Целью данной работы было оценить состояние школьного питания в Республике Казахстан для выработки рекомендаций по совершенствованию системы организации питания в школах и повышению качества питания детей в целях сохранения и укрепления их здоровья и профилактики заболеваний (Оценка школьного питания в Казахстане, 2023 г).

На основе результатов исследования было предложено привести НПА, регулирующие питание детей школьного возраста, в соответствие между собой, исключая противоречия и несоответствия, внести изменения в документы, регулирующие нормы потребления энергии и пищевых веществ для детей школьного возраста с учетом современных международных рекомендаций. Ключевым моментом остается разработка новых сбалансированных меню для школ с учетом норм физиологических потребностей с одинаковым распределением калоража рациона по дням с учетом современных предпочтений детей. В столовых должны иметься все необходимые для работы надлежаще и правильно заполненные формы (меню-раскладки и технологические карты с указанием массы продуктов в нетто) для правильного планирования и оценки рациона питания школьников. Вместе с тем, недостаточно только лишь правильной организации школьного питания, необходимо создать среду по обеспечению и продвижению здорового питания. В частности, следует разместить плакаты, наглядные постеры по продвижению здорового питания в школьной столовой и других местах, регулировать продажи в школах пищевых продуктов с высоким содержанием жиров, натрия/соли и сахаров и подслащенных напитков. Было рекомендовано организовать салат-бары с нарезкой свежих фруктов и овощей, так как нарезки удобны и привлекательны для детей, что может увеличить потребление овощей и фруктов на 70%. Немаловажным пунктом является предоставление достаточного времени и условий для принятия пищи, с этой целью рекомендовалось увеличить длительность перемен для приема пищи.

Существенным компонентом любых программ остается повышение осведомленности целевых групп по вопросам здорового питания – ученики, их родители, школьный медицинский работник, педагоги, работники пищеблока, члены мониторинговой группы.

Таким образом, принимая во внимание рекомендации проведенного научного исследования, назрела необходимость их реализации на локальном городском уровне в целях сохранения и укрепления здоровья школьников и профилактики заболеваний.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

2.1. Цель

Реализация научно-обоснованных подходов к профилактике возникновения хронических заболеваний среди школьников, принципов управления хроническими заболеваниями через изменение питания и образа жизни, создания благоприятной среды для школьников, способствующей изменению пищевых привычек и образа жизни.

2.2. Задачи

- 1) Разработка новой модели школьного питания, новых сбалансированных меню для школ на основе принципов здорового питания с учетом норм физиологических потребностей и учетом современных предпочтений детей.
- 2) Обеспечение учреждений образования инструментами для планирования, мониторинга и контроля школьного питания.
- 3) Обзор, обучение и обеспечение надлежащего использования и заполнения всех необходимых для работы форм (меню-раскладки и технологические карты) для правильного планирования и оценки рациона питания школьников.
- 4) Создание и поддержка среды, способствующей поддержке здорового питания и здорового образа жизни.
- 5) Проведение работы по повышению знаний школьных медицинских работников по вопросам здорового питания, организации школьного питания.
- 6) Проведение работы по повышению знаний работников пищеблоков по вопросам здорового питания, организации школьного питания.
- 7) Проведение работы по повышению знаний членов мониторинговой группы в целях повышения знаний в области здорового питания и организации школьного питания.
- 8) Проведение работы по повышению знаний педагогов принципам здорового питания.
- 9) Повышение уровня осведомленности школьников, их родителей по вопросам здорового питания и улучшения здоровья детей, в т.ч. через современные инструменты социальных сетей и проведение различных школьных мероприятий (классные часы, ярмарки, концерты и т.д.).
- 10) Оценка применимости и эффективности новой модели школьного питания.

2.3. Ожидаемые результаты

- 1) Повышение уровня знаний о здоровом сбалансированном питании и здоровом образе жизни не менее чем, у 50% детей, родителей и учителей
- 2) Внедрение новой модели школьного питания;
- 3) Внедрение новых меню-раскладок, рецептуры в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах;
- 4) Внедрение новых продуктов питания для улучшения состояния здоровья детей (витаминизированные и обогащенные полезными бактериями детские кисломолочные продукты и батончики);
- 5) Внедрение инструментов мониторинга школьного питания с введением индикаторов и показателей его эффективности;
- 6) 100% обученных работников пищевого блока принципам здорового и сбалансированного питания, подбору продуктовой корзины и технологии приготовления блюд;
- 7) Здоровое школьное питание, учитывающее вкусовые предпочтения детей и, как следствие, значительное снижение остатков несъеденной пищи.

3. МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проведено в 3 общеобразовательных государственных школах и 3 частных школах г.Астаны.

Были сформированы три группы школ, в каждой группе по 1 государственной и 1 частной школе:

- 1 группа – проведены мероприятия в полном объеме (антропометрическое обследование и анкетирование детей, интервьюирование школьного персонала, обсуждение вопросов питания в фокус-группах родителей учащихся, изучение организации питания, коммуникационная активность).
- 2 группа - ко всем мероприятиям проекта дополнительно предоставлены кисломолочные продукты, цельнозерновые батончики и шоколад на основе кобыльего молока для потребления отобранными детьми.
- 3 группа - контрольная.

Школы г.Астана, участвующие в проекте:

Государственные школы: №15, 45, 74

Частные школы: Astana Garden School, Tamos Space School, Quantum STEM School

1 группа – школа №45, Astana Garden School.

2 группа – школа-лицей №15, Quantum STEM School.

3 группа – школа-гимназия № 74, Tamos Space School.

В начале вмешательства в школе №15 2-ой группы у учеников с 1 по 4 класс измерялись рост и вес, затем были отобраны ученики с дефицитом массы тела, низкорослостью и низким показателем индекса массы тела. Показатели физического развития оценивались согласно таблицам Всемирной организации здравоохранения (2007)¹: дефицит массы тела (от -1 стандартного отклонения и ниже), низкорослость (от -2 стандартного отклонения и ниже). Из числа этих учеников случайным образом следовало отобрать по 10 человек с каждой параллели (5 девочек и 5 мальчиков), всего 40 детей в каждой школе. Далее собирались письменные согласия от родителя учащегося и самого ученика, давались подробные ответы при возникновении вопросов. После получения согласия был составлен список, согласно которому медицинская сестра школы раздавала учащимся кисломолочный продукт, зерновой батончик и шоколад на основе кобыльего молока.

В частной школе Quantum STEM School участвовать в исследовании согласились лишь 40 учащихся 1-11 классов, из них 35 учеников из 1-10 класс согласны были дополнительно потреблять продукцию.

Кисломолочный продукт представляет собой пробиотический напиток, содержащий лактобактерии, пребиотик инулин, обогащенный витаминами С и Д3, объемом 250 гр. Шоколад на основе кобыльего молока без добавления сахара выдавался объемом 5 гр 2 раза в неделю. Напиток и шоколад хранились в холодильнике при температуре +2+6°C, Фото 1. Зерновые батончики выдавались детям еженедельно, хранились при комнатной температуре. Кисломолочный продукт также раздавался ученикам на выходные дни и в каникулярное время с инструкцией хранения и приема напитка.

¹ De Onis, M. (2015). World Health Organization Reference Curves. *The ECOG's eBook on Child and Adolescent Obesity*, 19.



Фото.1 Продукция, выдаваемая школьникам (кисломолочный напиток, шоколад на снове кобыльео молока и зерновой батончик)

В качестве контрольной группы вмешательства по влиянию кисломолочных продуктов на здоровье детей были отобраны дополнительно по 10 человек с каждой параллели 1-4 классов тех же школ.

Для проведения анкетного опроса и обследования по антропометрическим данным методом случайного отбора из одного класса в каждом из 5-11 классов выбирали детей. Также собирались согласия родителя и самого ученика. Среди 1-4 классов школ дети, также отобранные случайным методом, приглашаются только для измерения антропометрических данных (рост, вес).

В конце вмешательства проведены повторные измерения росто-весовых показателей и анкетирование школьников всех отобранных групп во всех школах.

Антропометрическое обследование

Всего обследованию подверглись 1011 школьников из 3-х государственных и 3-х частных школ города Астаны. Девочки составили 51% обследованных учеников (516 чел.), мальчики - 49% (495 чел.), таблица 1. Все данные заносились в бланк результатов измерений на каждого респондента (Приложение 1).

Таблица 1. Антропометрическое обследование учеников исследования

Пол	Шк №15	Шк №45	Шк №74	Quantum	Garden	Tamos	Итого
Девочки	330	62	64	20	20	20	516
Мальчики	301	76	59	20	19	20	495
Всего	631	138	123	40	39	40	1011

В государственных общеобразовательных школах было обследовано 892 ученика, где девочки составили 52% (456 чел), мальчики 48% (436 чел). Таблицы 2-4, фото 2-4.

Таблица 2. Антропометрическое обследование учеников школы-лицей №15

Класс	1кл	2кл	3кл	4кл	5кл	6кл	7кл	8кл	9кл	10кл	11 кл	Итого

девочки	75	89	68	69	-	7	1	8	2	3	8	330
мальчики	49	62	77	72	4	17	4	9	2	4	1	301
Всего	124	151	145	141	4	24	5	17	4	7	9	631



Фото 2. Сбор антропометрических данных учеников школы-лицея №15

Таблица 3. Антропометрическое обследование учеников средней школы №45

Класс	1кл	2кл	3кл	4кл	5кл	6кл	7кл	8кл	9кл	10кл	11 кл	Итого
девочки	3	2	4	14	6	7	5	7	7	5	2	62
мальчики	10	12	6	4	5	2	12	6	5	9	5	76
Всего	13	14	10	18	11	9	17	13	12	14	7	138



Фото 3. Сбор антропометрических данных учеников школы-лицея №45

Таблица 4. Антропометрическое обследование учеников школы-гимназии №74

Класс	1кл	2кл	3кл	4кл	5кл	6кл	7кл	8кл	9кл	10кл	11 кл	Итого
девочки	5	13	4	3	11	7	4	3	2	2	10	64
мальчики	5	15	6	7	-	3	6	7	8	2	-	59
Всего	10	28	10	10	11	10	10	10	10	4	10	123



Фото 4. Сбор антропометрических данных учеников школы-лицея №74

В частных школах число подписавших согласие на участие в исследовании было значительно меньше. Следует учитывать, что согласие должны были получить как от родителя ученика, так и от самого учащегося. Были случаи, когда школьники использовали свое право отказаться от участия, несмотря на положительный ответ родителя. Согласие участвовать в исследовании дали 119 учащихся 3-х частных школ, из них девочек 50,4% (60 чел) и мальчиков 49,6% (59 чел), таблицы 5-7, фото 5-7.

Таблица 5. Антропометрическое обследование учеников школы-гимназии Quantum Stem School

Класс	1кл	2кл	3кл	4кл	5кл	6кл	7кл	8кл	9кл	10кл	11 кл	Итого
девочки	2	3	4	1	1	1	1	-	4	2	1	20
мальчики	5	2	1	3	1	1	1	2	2	2	-	20
Всего	7	5	5	4	2	2	2	2	6	4	1	40



Фото 5. Сбор антропометрических данных учеников школы Quantum Stem School

Таблица 6. Антропометрическое обследование учеников школы-гимназии Astana Garden School

Класс	1кл	2кл	3кл	4кл	5кл	6кл	7кл	8кл	9кл	10кл	11 кл	Итого
девочки	2	6	-	-	3	2	1	-	1	5	-	20
мальчики	2	6	3	1	3	2	1	-	-	1	-	19
Всего	4	12	3	1	6	4	2	-	1	6	-	39



Фото 6. Сбор антропометрических данных учеников школы Astana Garden School

Таблица 7. Антропометрическое обследование учеников школы-гимназии Tamos Space School

Класс	1кл	2кл	3кл	4кл	5кл	6кл	7кл	8кл	9кл	10кл	11 кл	Итого
девочки	2	4	3	1	1	4	3	-	-	-	-	20
мальчики	2	4	-	3	1	2	1	-	-	-	-	20
Всего	4	8	3	4	2	6	4	-	-	-	-	40



Фото 7. Сбор антропометрических данных учеников школы Tamos Space School

Статистический анализ

Анализ выполнен с помощью IBM SPSS 28, при обработке и подготовке данных использована среда вычислений Julia 1.8. Были вычислены описательные статистики: число наблюдений, среднее арифметическое, стандартное отклонение, минимум, максимум, верхний и нижний квартили, 95%-ый доверительный интервал для среднего для непрерывных переменных; частоты и процентные доли для категориальных переменных. Для анализа межгрупповых различий с учётом повторных наблюдений применялась смешанная линейная модель (MIXED) с вычислением соответствующих контрастов и маргинальных средних.

Опрос учащихся

Опрос проводился среди учащихся 5-11 классов (Приложение 2). Анкета состоит из 60 вопросов, которые делятся на следующие блоки вопросов:

- Физическая активность и здоровье
- Качество жизни (физическое, психологическое благополучие, взаимоотношения с родителями и самостоятельность, социальная поддержка и взаимоотношения со сверстниками и школьное окружение)
- Информированность учащихся о принципах здорового питания.

Ответы на заданные вопросы помогут в определенной степени понять ментальное, психическое и физическое состояние респондентов, а также уровень информированности по вопросам здорового питания.

Опрос проведен в начале и в конце исследования с последующим сравнительным анализом полученных данных.

Интервьюирование школьного персонала

В каждой школе проведены глубинные интервью персонала, вовлеченного в организацию школьного питания (Приложение 3). Интервью брали у члена руководства школы, медицинского персонала, работника школьной столовой и школьного буфета. Все интервью записывались на диктофон.

Обсуждения в фокус-группе

Вопросы здорового питания, организации школьного питания также обсуждались в фокус-группах с родителями учащихся (Приложение 4, 5). Фокус-группы родителей учащихся сформированы в каждой школе при содействии школьного руководства. Каждая фокус-группа составила 4-6 родителей или опекунов, представляющих учащихся разных классов. Все фокус-группы записаны на диктофон.

Оценка санитарно-технического состояния пищеблока

Исследователи провели оценку санитарно-технического состояния, оснащённости современным технологическим оборудованием, нормативно-методическими ресурсами школьных пищеблоков согласно чек-листу во время первичного посещения школьных столовых (Приложение 6). Была разработана памятка по заполнению чек-листа по изучению организации школьного питания и работы школьной столовой (Приложение 7). В школах были собраны школьное меню. Повторный визит был совершен к концу исследования.

После разъяснения формулы расчета индекса несъедаемости, поставщиков услуг по обеспечению школьного питания просили посчитать несъеденные остатки после кормления. Был высчитан индекс несъедаемости в каждой школе согласно методике:

Расчет Индекса несъедаемости²

1. Умножить выход блюда на количество выданных порций - количество людей, питающихся в столовой (x)
2. Взвесить количество отходов в емкости для отходов после приема пищи, отнять вес емкости (y)
3. Индекс несъедаемости = $((x-y)/x)*100\%$
4. Вести учет количества поданных порций и отходов в течение 3 дней, вывести средний показатель индекса несъедаемости

Интерпретация индекса несъедаемости:

До 10% - зона оптимума,

10-30% - зона риска,

Более 30% - зона высокого риска, соизмеримая с критическим уровнем, требующая безотлагательных мер.

По результатам расчета дана интерпретация, составлен отчет.

Наблюдения в школьной столовой

Члены исследовательской группы наблюдали работу школьной столовой и поведение учащихся и делали соответствующие комментарии в листе наблюдения

² адаптировано из <https://www.sustainable-public-meal.eu/ru/tools/food-waste-measurement/>

(Приложение 8). Исследователи отслеживали ассортимент столовой, буфетной продукции, общий вид столовой, зоны столовой, включая зону умывальников, раздаточной, обеденного зала.

По мере заполнения анкет исследователи вводили данные из каждой анкеты в Excel файл. Идентификационная информация, такая как имена и адреса, не вводилась. Оригиналы бумажных анкет хранятся в защищенном месте для обеспечения конфиденциальности участников исследования. После ввода данных проведен процесс чистки и анализа данных.

По результатам анкетирования и антропометрического обследования был проведен сравнительный анализ данных в начале исследования и по истечению 2 месяцев.

В период от начала исследования до повторного измерения антропометрических данных и анкетирования в 1-й и 2-й группах школ проводились различные мероприятия по продвижению здорового питания. В зависимости от целевой группы (школьники младших классов, средних и старших, учителя, родители, медицинская сестра школы, поставщики услуг обеспечения школьного питания, члены бракеражной комиссии) проводились активности в соответствующих форматах: занятия в игровой форме, лекции, встречи, семинары.

4. ЭТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

Исследование рассмотрено Локальной этической комиссией при Академии профилактической медицины и Казахской академии питания и проводилось после их одобрения.

Для участников исследования ожидалось минимальное количество рисков из-за отсутствия вмешательства в виде лекарственных средств/взятия биоматериала. Все участники/родители/опекуны подписывали Информированное согласие для участия в исследовании. Информационное согласие было представлено на казахском и русском языках (Приложение 9), в частной школе Astana Garden School дополнительно на английском языке. Для проведения наблюдательного исследования руководство школы также подписывало Информированное согласие. Все полученные данные конфиденциальны, личная информация не присутствует в инструментах исследования, был обеспечен ограниченный доступ как к бумажным, так и к электронным носителям информации по исследованию.

5. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

5.1 АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

В ходе проведенного исследования были получены антропометрические данные школьников 1-11 классов: рост, вес, индекс массы тела (таблица 8). Согласно таблицам роста Всемирной организации здравоохранения (2007)³ были определены школьники с дефицитом массы тела (от -1 стандартного отклонения и ниже), избыточной массой тела (от +1 до +2 стандартных отклонения) и ожирением (от +2 стандартного отклонения и более). Более того, результаты измерений позволили выявить процент низкорослости (от -2 стандартного отклонения и более) (Приложение 10, 11).

Антропометрические обследования были проведены у 1011 школьников г. Астаны.

³ De Onis, M. (2015). World Health Organization Reference Curves. *The ECOG's eBook on Child and Adolescent Obesity*, 19.

Избыточная масса тела и ожирение

Анализ полученных данных на избыток/дефицит массы тела показал, что среди всех детей и подростков 6-17 лет распространенность избыточной массы тела и ожирения составляет 19%, из них избыток веса у 14,9% и ожирение у 4,1%, график 8.

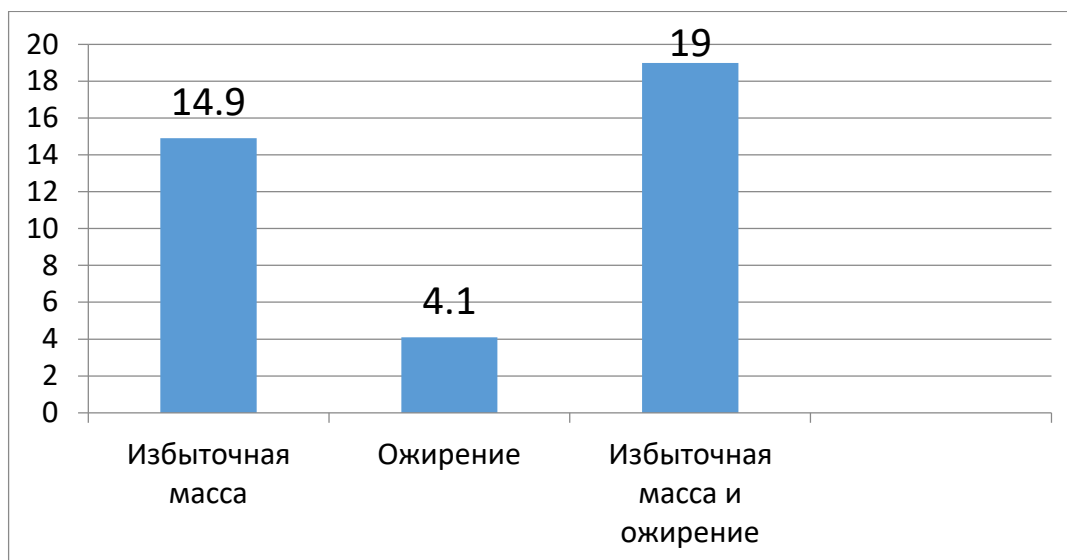


График 8. Распространенность избыточной массы тела и ожирения у детей и подростков 6-17 лет.

Уровень распространенности избыточной массы тела, включая ожирение, среди обследованных детей школ г.Астаны составил 19%. Распространенность ожирения у школьников Астаны оказалась на уровне 4,1% против 6,6%.

Дефицит массы тела и низкорослость

Дефицит массы тела был выявлен у 16,9% обследованных детей и подростков 6-18 лет. Результаты исследования показали задержку роста у 1,4% учеников обследованных школ г.Астаны.

Выводы

1. Распространенность избыточной массы тела и ожирения среди детей и подростков 6-17 лет составляет 19%, из них избыток веса у 14,9% и ожирение у 4,1%.
2. Дефицит массы тела был выявлен у 16,9% обследованных детей и подростков 6-17 лет.
3. Выявлена низкорослость у 1,4% учеников.

5.2 АНАЛИЗ ГЛУБИННЫХ ИНТЕРВЬЮ СО ШКОЛЬНЫМ ПЕРСОНАЛОМ, УЧАСТВУЮЩИМ В ОРГАНИЗАЦИИ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ (РАБОТНИКИ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ, МЕДИЦИНСКИЙ ПЕРСОНАЛ, ЧЛЕНЫ АДМИНИСТРАЦИИ ШКОЛЫ И Т.Д.)

Для оценки школьного питания были проведены глубинные интервью со школьным персоналом, ответственным за организацию питания учащихся.

С целью выявления факторов, влияющих на питание учеников, у школьного персонала интересовались их мнением по поводу правильности питания школьников. Респонденты отметили, что в основном дети питаются неправильно, любят сладкие и мучные продукты, многие потребляют сладкие газированные напитки. Причину проблемы персонал видит в том, что родители дают карманные деньги детям, которые они зачастую используют на бесполезные продукты, чаще всего пирожки, булочки, самсу и пиццу.

Школьный персонал частных школ считает, что их учащиеся питаются правильно, так как в их школах предусмотрено, по их мнению, здоровое питание. Если дети едят вредные продукты, то это происходит вне школы.

В отношении школьного меню в государственных школах было высказано мнение, что вследствие ограничения меню учащимся первой смены и его представленности только кашами, учащиеся начальных классов не удовлетворены школьным питанием. Параллельно с этим персонал считает, что школьное меню было утверждено компетентными органами, это значит, оно соответствует всем принципам здорового питания. Вместе с тем, сотрудники школ удивлены все еще достаточно высокое количество сахара в школьном меню. Также было озвучено, что с детьми нужно проводить воспитательно-познавательные беседы по вопросам питания, разъясняя полезность и вредность различных продуктов питания.

Относительно ответственности за правильный выбор детьми здоровых блюд и продуктов в школьной столовой и буфете был приведен аргумент, что ребенок в школе тратит всего 10 минут на прием пищи, поэтому ответственность в привитии здоровых пищевых привычек в первую очередь лежит на родителях. Родители с малых лет поощряют есть ту или иную еду, и у ребенка формируется понимание о допустимом питании, то есть прививается культура питания.

Однако и школа вносит свою лепту в формировании здоровой пищевой модели поведения. Один из опрошенных частной школы считает школу ответственным за обеспечение правильного питания учащихся, так как они большую часть времени находятся в образовательном учреждении. Вместе с тем, необходимо учесть, что если в школе создают поддерживающую среду здоровому питанию, то выйдя за пределы школы ребенок может питаться по-другому.

Также среди ответов респондентов ответственным за обеспечение здорового питания в школах было названо государство как регулятор основных процессов в обществе.

Оценка школьного питания

Школьное питание устраивает часть школьного персонала, они назвали меню удовлетворительным, учитывая его утверждение в компетентных органах, и соответствующим критериям здорового питания. Также было озвучено мнение, что меню школьной столовой и ассортимент буфета не соответствуют принципам здорового питания.

Было высказано пожелание включить в меню национальную продукцию, молочные продукты. Однако при этом респонденты признались, что не всегда дети едят школьную еду с аппетитом.

Несколько респондентов отметили, что в настоящее время нередко дети приходят в школу, не позавтракав. Это плохо отражается на усвояемости, активности в процессе обучения, поэтому обеспечение всех учащихся 1-4 классами горячим бесплатным питанием вносит значимый вклад в здоровье и успеваемость учеников младших классов. Интересная точка зрения у одного из респондентов частной школы, который заявил, что второй завтрак, предлагаемый в школе, является лишним, так как между завтраком в 8.00 и вторым завтраком в 11.00 проходит мало времени, постоянно идет процесс пищеварения и мозг не может полноценно включиться в работу.

Респондентами отмечалось, что сформированные пищевые привычки детей влияют на несъедобность блюд. Так, привычные макароны съедаются, а рыбные котлеты остаются на тарелке, что может объясняться отсутствием последних в домашнем рационе школьников. Также причинами большого количества отходов были названы устаревшее меню и значительные ограничения самих школ относительно выбора меню/блюд.

В частных школах система питания отличается от государственных учреждений образования. В частных школах имеется штатная диетсестра. Питание полностью оплачивается родителями учащихся, поэтому родители имеют влияние, доступ к кухне, являясь членами бракеражной комиссии, школьное меню предоставляется для ознакомления на регулярной основе, к их мнению прислушиваются и стараются идти навстречу в рамках нормативной документации. Ассортимент блюд в частных школах разнообразный, овощи и/или фрукты предлагаются 3 раза в день, напитки в основном готовят сами, соки в тетрапакетах запрещены. У детей-аллергиков, диабетиков организован отдельный рацион питания с разрешенными продуктами, классные руководители отслеживают потребление разрешенных и запрещенных блюд и продуктов. В буфете/столовой исключена продажа высококалорийной выпечки, которые могут привести к увеличению веса. Стратегия школы в отношении поддержки здорового питания проявляется в отсутствии вредных продуктов, что вынуждает детей приобретать полезные продукты и определенным образом формирует пищевые привычки по здоровому питанию.

Одна медсестра государственной школы выразила возмущение качеством продуктов, утверждая, что было несколько случаев, когда поставлялись просроченные продукты питания.

У некоторых респондентов есть пожелания относительно столовой ввиду недостаточности площади помещения, которая является одним из факторов, мешающих организации школьного питания – создается скопление/очередь школьников во время перемены в столовой и буфете. Также школьный персонал обратил внимание на нехватку времени для приема пищи. Если дети младших классов могут организованно под руководством учителя прийти в столовую, сесть за накрытые столы и успевают принять пищу, то учащиеся средних и старших классов не успевают за время перемены поесть за столом.

Относительно стоимости продукции школьных столовых и буфетов были высказаны разные мнения. Если одни размышляли, что в соответствии с высокими ценами на продукты питания блюда не могут стоить дешево, для других сотрудников учебных учреждений цены в школьной столовой были высоковаты. В частных школах родители оплачивают обучение и питание ребенка, сотрудники школы питаются за счет работодателя. Размер порций по мнению респондентов достаточный.

В отношении документов, которые регулируют питание в школе, у медсестры в наличии имеется журнал качества готовых блюд, у соцработника - школьное меню и список детей, получающих бесплатное горячее школьное питание. Также персонал отметил наличие в столовых меню, размещенных для школьников и других посетителей, имеются меню, СанПиНы, которые используются.

Роль родителей, учителей, других сотрудников школы в обеспечении правильного питания школьников

Несколько респондентов государственных школ ответили, что не получают претензий от родителей, и в этой связи считают школьное питание удовлетворительным.

Другие признаются, что родители по-разному отзываются о школьном питании. У каждого свои вкусовые предпочтения и пищевые привычки, но следует учитывать, что это школа – объект общественного питания, соответственно, есть ограничения по блюдам и подачам, индивидуальный подход не предусмотрен, соответственно мнения разные. Одна из медсестер поделилась, что у родителей много нареканий по школьному питанию. Было подмечено, что 80% детей не едят рыбу. В текущем учебном году рыбу стали подавать в виде котлет, однако дети снова не едят рыбу, и многое идет в отход.

«Приходят родители сами, пишут в аккаунте, есть социальные аккаунты, есть книга жалоб, туда пишут, либо приходят ко мне, мы вместе проверяем. У нас все открыто, мы идем на встречу. У родителей есть доступ на любые площадки».

Часть респондентов государственных школ полагает, что ученикам хватает продолжительности перемены, чтобы поесть. Столы детям 1-4 классов и СУСН, которым положено бесплатное школьное питание, накрываются заранее. Остальные дети успевают за 10-15 минут купить, что хотят, считает персонал школы, давки нет. Увеличить длительность перемены не позволяет расписание. Другая часть респондентов отмечает недостаток продолжительности перемены, чтобы приобрести горячее блюдо и поесть. Возможно, в этой связи ученики средних и старших классов приобретают булочки, пиццу и другую продукцию, которую можно есть вне столовой. И здесь возникают вопросы относительно того, в каких условиях дети принимают купленную еду: успевают ли съесть или едят на ходу по дороге на урок?

Касательно участия родителей в организации школьного питания, респонденты отметили бракеражную комиссию, куда входят члены родительского комитета, попечительского совета. Бракеражная комиссия проверяет пищеблок, качество блюд, пробует на вкус.

Учителя могут воздействовать на организацию школьного питания посредством обратной связи через социальные сети, через социального педагога, в чьи функциональные обязанности входят вопросы школьного питания. Учителя сами питаются в школьной столовой, поэтому есть возможность напрямую обратиться к поставщикам питания. На родительских собраниях обычно не обсуждаются вопросы питания, но если родители иницируют, то школьный персонал открыт к обсуждениям и разъяснениям.

В частных школах родители имеют полный доступ к взаимодействию в том числе с администрацией столовой. Принимая во внимание, что родители финансово полностью покрывают питание своих детей, каждый из них имеет определенные ожидания, поэтому отзывы бывают разные. Родители принимают участие в организации питания через бракеражные комиссии, члены которой могут получать комментарии и отзывы от других родителей – не членов комиссии. Негативные отзывы и жалобы проверяются, проводятся встречи и беседы, по возможности устраняются причины. Учителя 1-6 классов приходят с учениками на обед, имеют свободный доступ к персоналу и администрации столовой, могут донести свои замечания/жалобы. Работники пищеблока стараются учесть и исправить положение по возможности.

Меры по улучшению школьного питания

В качестве мер по улучшению школьного питания в государственных школах предлагается помимо включения в меню национальных блюд и молочной продукции, также разработать меню для учеников, которым необходимо соблюдать диету, например, дети с сахарным диабетом, аллергией, лактозной непереносимостью. Для школьников 5-11 классов, которым не хватает времени на прием горячей пищи вследствие того, что у учащихся во время перемены время уходит на перемещение до столовой и обратно в кабинет, отстоять очередь в столовой, следует разработать сэндвичи и подобную продукцию на вынос, которая бы соответствовала принципам здорового питания. Следует добавить разноцветные овощи, которые повысят аппетит и оздоровят рацион. Несколько респондентов хотели бы видеть форму организации питания в виде фуршетного стола, чтобы ученики могли самостоятельно набирать в тарелку продукты и блюда на свой вкус. В одной из школ подняли вопрос переполненности учебных заведений, который является одним из факторов, вызывающих отрицательные последствия практически на все учебные процессы и организацию школьного питания.

В частных школах перспективу улучшения организации здорового питания, удовлетворенности детьми блюдами видят в более высоком качестве продуктов, высококвалифицированном враче-диетологе, строгом контроле технологических процессов и соблюдении санитарно-эпидемиологических требований в пищеблоке.

Все респонденты уверены, что обучать сотрудников школы принципам здорового питания необходимо, чтобы знать самим и передавать знания детям. Сотрудники пищеблока выразили готовность учиться.

Выводы

1. Респонденты отметили, что в основном дети питаются неправильно: много сахаросодержащих и мучных продуктов. Проблему школьный персонал видит в том, что на карманные деньги школьники покупают не полезную продукцию: пирожки, булочки, самса, пицца, сладкие газированные напитки.
2. Культура питания прививается в семье с малых лет.
3. В меню первой смены на завтрак каши, поэтому ученики начальных классов и их родители не удовлетворены школьным питанием.
4. Недостаточная площадь помещения является одним из факторов, мешающих организации школьного питания.
5. Школьный персонал считает, что школьное меню утверждено компетентными госорганами и поэтому соответствует всем принципам здорового питания. Вместе с тем, некоторых удивляет все еще достаточно высокое количество сахара в школьном меню.
6. С детьми нужно проводить воспитательно-познавательные беседы по вопросам питания, разъясняя полезность и вредность различных продуктов питания.
7. Нередко дети приходят в школу, не позавтракав. Это плохо отражается на усвояемости, активности на уроке. В этой связи обеспечение всех учащихся 1-4 классов бесплатным горячим питанием вносит значимый вклад в здоровье и успеваемость учеников младших классов.
8. Сформированные пищевые привычки детей влияют на количество отходов, так, салаты и рыбные котлеты остаются на тарелках в отличие от макарон.
9. Стратегия школ в отношении поддержки здорового питания проявляется в отсутствии вредных продуктов и выборе полезных продуктов. Таким образом формируется пищевая привычка потреблять полезные продукты.

10. Необходимо учесть, что создание поддерживающей среды здорового питания теряет силу за пределами школы. В этой связи следует повышать культуру питания на уровне семьи, общества, нации.
 11. Родители участвуют в организации школьного питания через бракеражную комиссию, куда входят члены родительского комитета, попечительского совета. Учителя могут воздействовать через социального педагога, в чьи функциональные обязанности входят вопросы школьного питания.
 12. В качестве мер по улучшению школьного питания персоналом государственных школ предлагается:
 - включить национальные блюда, молочную продукцию, больше разноцветных овощей в школьное меню,
 - разработать меню для детей, соблюдающих диету (с диагнозами сахарный диабет, аллергия, лактозная непереносимость и др.),
 - разработать сэндвичи и подобную продукцию на вынос, которая бы соответствовала принципам здорового питания, так как школьникам 5-11 классов не хватает времени на прием горячей пищи.
- Персоналом частных школ для улучшения организации школьного питания предложено:
- повысить качество продуктов,
 - нанять высококвалифицированного врача-диетолога,
 - обеспечить строгий контроль технологических процессов и соблюдение санитарно-эпидемиологических требований в пищеблоке.
13. Все респонденты уверены, что обучать сотрудников школы принципам здорового питания необходимо.

5.3 АНАЛИЗ ПОВЕДЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ-ШКОЛЬНИКОВ И ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯЮЩИХ НА НЕГО ФАКТОРОВ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ФОКУС-ГРУПП

Анализ мнений и поведения родителей проведен на основании результатов проведенных обсуждений в фокус-группах родителей школьников, обучающихся в 1-11 классах исследуемых школ.

Бесплатное горячее питание для школьников 1-4 классов в исследованных государственных школах финансируется за счет средств из местного городского бюджета. Учащиеся средних и старших классов приобретают продукцию в столовой и/или буфетах на платной основе. В частных школах расходы на питание покрываются родителями учащихся.

Практически все родители заявили, что имеют знания о здоровом питании (ЗП). На вопрос, что они понимают под здоровым питанием, были даны ответы о таких подходах как снижение в рационе сладкого и мучного, увеличение потребления фруктов, овощей и ягод, 4-5 разовый прием пищи. Некоторые родители озвучили ограничение приема пищи после 18.00, прием достаточного количества воды, ограничение жареных и жирных блюд. Один из респондентов указал:

«Здоровое питание – это сбалансированное питание, включающее нормы белков, жиров и углеводов. Это еда, которая должна приносить пользу и здоровье»

Об использовании знаний о ЗП на практике родители ответили, что используют, а также были такие ответы: «стараясь использовать», «по возможности» и «в нашем доме практически не едят хлеб».

На вопрос, соответствует ли, по их мнению, практика питания в школе концепции ЗП, прозвучали разные мнения. В одной из государственных школ, в целом, довольны питанием и считают, что оно скорее соответствует принципам ЗП, в других школах не согласны. По мнению последних, дети питаются в школе пирожками, мучными изделиями и соком. Родители частных школ согласны, что в их школах питание соответствует принципам здорового питания. Они удовлетворены организацией питания.

Родители учеников государственных школ дали утвердительный ответ по поводу выдачи карманных денег для покупки еды. Родители утверждают, что дети покупают булочки, пирожки, самсу и сок. Родители учеников младших классов часто не дают деньги, так как они обеспечены горячим питанием. Часть родителей жаловалась, что в первую смену дают каши, которые их дети не едят, в этой связи они хотели бы, чтобы существовала альтернатива кашам в школьном меню. Некоторые родители дают детям в школу перекусы. С их слов, в основном это фрукты в виде яблока или банана. Другие этого не делают, настраивая своих детей, чтобы они плотно поели дома. Учитывая 4-х разовое питание детей в частной школе, родители не дают им денег. Больше половины родителей фокус-групп частных школ ответили, что не дают никаких перекусов, и меньшая часть дает в виде яблока/банана/моркови/домашнего печенья.

Родители государственных школ пожаловались, что еда для школьников 1-4 классов часто бывает холодной, что, по их мнению, говорит о непродуманной организации раздачи блюд. Также были претензии на ограниченный ассортимент блюд, кого-то не устраивал вкус блюд. Мнение родителей относительно размера порций разделилось, что, возможно, зависит от возраста детей-школьников. В утвержденном школьном меню, которым пользовались на момент опроса поставщики услуг, нет деления по выходу блюд в зависимости от возраста. Так, если ученики младших классов наедаются, то старшеклассники не удовлетворены размером порций. Родители жаловались на недостаток овощей и фруктов в школьном питании, дети толком не едят, не наедаются, так как пища не нравится. Стоимость платного питания, включая буфетную продукцию, устраивает родителей, но есть и те, кто считает, что все-таки дорого для школьного буфета.

В частных школах родители удовлетворены школьным питанием. Бывают случаи, когда родители приходят обсудить ситуацию с питанием своего ребенка из-за его личных предпочтений в еде. В таких случаях обычно находятся компромиссные решения с обеих сторон. В целом, питание нравится детям, оно разнообразное, нареканий нет, родители довольны.

По поводу участия родителей в организации школьного питания можно сказать, что все зависит от личной заинтересованности и вовлеченности родителя. Большинство респондентов отвечают, что они никак не участвуют, их мнения не спрашивают, информацию получают от самих детей и иногда информация предоставляется в родительский чат. Тогда как другие родители знают, что на сайте школы размещается информация о питании, кто-то является членом бракеражной комиссии.

Касательно мнения родителей государственных общеобразовательных школ по улучшению школьного питания были услышаны пожелания поменять меню, увеличить количество овощей и фруктов, некоторые родители просили увеличить порции и количество мяса, детям первой смены давать не только каши. Также прозвучало пожелание учесть школьников с аллергией и другими заболеваниями, подразумевающими определенные диеты.

Родителей частных школ беспокоит только очередь при раздаче, в связи с чем они предлагают увеличить количество работников и/или повысить организованность во время раздачи блюд.

Выводы

1. Практически все родители заявили, что знают принципы здорового питания. При этом называли снижение в рационе сахаросодержащих и мучных продуктов, увеличение фруктов, овощей. И только некоторые перечислили избегание жареных и жирных блюд, 4-5 разовое питание.
2. Питание в школе удовлетворяет родителей частных школ. Родители государственных школ пожаловались на холодную еду, ограниченный ассортимент блюд, недостаток овощей и фруктов, дети толком не едят, не наедаются, так как пища не нравится.
3. Родители не дают деньги на еду тем детям, которые получают горячее школьное питание. Остальные питаются платно и чаще всего покупают булочки, пирожки, самсу и сахаросодержащие напитки.
4. Участие родителей в организации школьного питания зависит от личной заинтересованности родителя. Большинство отвечают, что они никак не участвуют, тогда как они могут взаимодействовать через родителей-членов бракеражной комиссии.
5. По улучшению школьного питания в государственных школах были услышаны пожелания поменять меню, увеличить количество овощей и фруктов, некоторые родители просили увеличить порции и количество мяса, учесть школьников с аллергией и другими заболеваниями, подразумевающими определенные диеты. Детям первой смены давать не только каши.

5.4 НАБЛЮДЕНИЯ ЗА ПОВЕДЕНИЕМ ШКОЛЬНИКОВ

В обследованных школах заполнялся лист наблюдения за работой в школьной столовой (Приложение 8), где отмечались поведение детей в столовой, за обеденным столом, спрашивали мнение детей о принимаемой пище, поведение учителей, персонала школьной столовой и показатели столового помещения, собиралась информация о стоимости буфетной продукции.

Поведение детей в столовой, в том числе в отношении выбора еды, которую они приобретают платно.

В государственных общеобразовательных школах 1-4 классы и СУСН охвачены бесплатным горячим питанием. Младшим классам накрывают стол, то есть детям предлагается определенное меню без альтернативы. Дети ходят в столовую коллективно классами, питаются под наблюдением своего учителя. Средние и старшие классы приобретают еду платно. Абсолютное их большинство отдадут предпочтение выпечке, которая представлена пирожками, сосиской в тесте, пиццей. Дети знают вкус каждой выпечки и берут что-то понравившееся. К выпечке школьники приобретают в буфете сахаросодержащие напитки. Некоторая часть старшеклассников покупала горячее второе блюдо.

Частные школы уделяют питанию своих учеников пристальное внимание. Меню в школах разнообразное, здоровое. Дети сами выбирают из предложенного ассортимента блюда и продукты. Так, ученики частных школ выбирают в качестве овощного гарнира или компонентов салата, в том числе брокколи и цветную капусту, который не популярны у детей. В данном случае можно утверждать, что дети приучены потреблять овощи.

Также в частных школах имеется небольшая буфетная точка, где реализуют смузи, воду, цельнозерновые и/или фруктовые батончики, различные чаи и кофе. По заверению руководства кофе продают для учителей и персонала школы, однако, по нашему мнению, это не способствует среде, поддерживающей здоровое питание.

Мнение школьников относительно вида и вкуса предлагаемых блюд у учеников государственных школ разное: кому-то полностью нравится предлагаемая еда по виду, вкусу и качеству, других что-то не устраивает. Дети выбирают блюда по внешнему виду и запаху, на своем опыте они знакомы со вкусом основных блюд и берут на основе своих предпочтений. В частных школах дети положительно отзывались о еде.

Ученики во всех школах расплачиваются либо картой, либо наличными, либо QR.

В обследованных школах как таковой очереди не наблюдалось, школьников организованно и быстро отпускали работники пищеблока, обычно учащиеся успевали поесть. Только в школе-лицей №15 образуются длинные очереди в столовой и/или у буфета во время перемены, не все ученики успевают купить или поесть в школьной столовой. Наблюдались неоднократные случаи, когда ученику не хватало времени поесть, при звонке учителя всех просили сразу же пройти в класс.

Мест в столовой в достаточном количестве, случаев, когда приходилось стоять без возможности сесть за стол не наблюдалось.

Было отмечено, что у детей нет практики спрашивать работников столовой о качестве блюд, их составе и прочее. В свою очередь, персонал школьной столовой также не взаимодействует с детьми, предлагая, например, более здоровый или подходящий ребенку продукт/блюдо. Они сосредоточены на обслуживании и предоставлении ассортимента еды, который доступен в данный момент, не вмешиваясь в выбор ребенка, чтобы не создавать очереди. В частных школах ситуация иная: персонал школьной столовой активно рекомендует полезные варианты питания. Они делают акцент на питательных и здоровых блюдах, например, на овощных салатах, фруктах и блюдах, приготовленных на пару. Работники также говорят ученикам о пользе здорового питания и поощряют их выбирать более сбалансированные варианты пищи. В то же время, они тактично подходят к этому вопросу, не отговаривая детей от других блюд.

Поведение детей за столом, в том числе при употреблении бесплатных обедов

Дети разные, предпочтения в пище тоже разнятся. В государственных школах отзывы о блюдах, поданных во время обеда в школе, у части учеников положительные. Они хвалят еду за вкус и качество, считают, что она удовлетворяет их вкусовые предпочтения. Другая часть имеет противоположное мнение, высказывая недовольство, указывая на недостатки во вкусе, внешнем виде или разнообразии блюд.

В частных школах высоко оценивают пищу, предложенную в столовой. Дети делятся положительными впечатлениями о разнообразии и качестве пищи. Ученики подчеркивают, что предложенные блюда не только привлекательно выглядят, но также удовлетворяют их вкусовые предпочтения.

Случаев отказа от завтрака/обеда не наблюдалось. Ученики не отказываются, они прежде пробуют пищу и, если не понравилось, оставляют на тарелке. В государственных школах учащиеся не доедают блюда, объясняя тем, что пища не соответствует их вкусовым предпочтениям, нет желания есть. В четверг, рыбный день, согласно действующему меню готовится рыбная котлета, которую обычно дети плохо едят. В школе также оставляют овощные салаты. Последние 2 факта могут говорить или о несформированной здоровой пищевой привычке есть рыбу и овощные салаты, или о необходимости внести корректировки в технологию приготовления блюд. В частных школах несъеденные остатки не наблюдались или были в минимальном количестве.

В школе-лицей №15 дети предпочитают вторые блюда и хлеб, супы и салаты не популярны среди школьников. В средней школе №45 ученики при наблюдении съедали весь обеденный набор, включая суп. Однако овощной салат часто оставался несъеденным. В школе-гимназии №74 дети съедают весь предложенный обеденный набор, включающий суп, второе блюдо, овощной салат. Во всех вышеуказанных школах дети съедают фрукты сразу или забирают с собой.

Что касается частных школ, учащимся предоставляется возможность выбора из разнообразного ассортимента блюд. Дети съедают салат, суп и второе блюдо. Фрукты на выбор: банан, яблоко. Фрукты едят все учащиеся. В школе Astana Garden school в пятницу школьникам предлагается национальное блюдо - бешбармак с казы, которое крайне популярно среди школьников. Предлагаются компоты без добавления сахара, предусмотрен выбор овощей. Такой подход в частных школах позволяет каждому учащемуся выбрать блюдо по вкусу из полезных здоровых продуктов, способствуя здоровому питанию и удовлетворению индивидуальных предпочтений.

Во всех обследованных школах во время наблюдения учителя в основном поощряли учеников есть предлагаемую пищу. Они напоминали о важности полноценного питания для поддержания энергии и концентрации в течение учебного дня. Учителя также могут обращать внимание на то, чтобы дети не оставляли еду несъеденной, особенно если они замечают, что ученик регулярно не доедает свой обед.

Продолжительность приема пищи в государственных школах составляет 15 минут, в частных школах предусмотрен общий перерыв 1 час, где на прием пищи отводится 30 минут, на перекусы (второй завтрак и полдник) – 15 минут.

Характеристика столовой

Ассортимент столовой различается в обследованных школах. Ассортимент буфетной продукции государственных школах представлен различной выпечкой (пицца, самса, сладкие булочки, пирожки, сосиска в тесте, кусочки тортов), бутилированной водой, киселем, компотом, чаем. Что касается горячих блюд, предлагаются супы, такие как борщ и суп с лапшой, варианты вторых блюд в виде плова, котлет с макаронами, пюре с подливой. Салаты в школах представлены из таких доступных продуктов как капуста белокачанная/свекла/морковь. На вид они привлекают внимание учеников. Однако по вкусу эти салаты имеют склонность быть солеными и маслянистыми, поэтому не всем приходится по вкусу. Что касается фруктов, то обычно в ассортименте присутствуют яблоки. В буфете реализовывалась ароматизированная вода с разными вкусами, то есть это вода, содержащая сахар и ароматизаторы, а также яблочный сок. Но нигде в буфетах не предлагали овощные салаты или нарезки, фрукты.

В частных школах ассортимент предлагаемых блюд разнообразный: имеются варианты первого (лапша домашняя, суп рисовый, борщ, чечевичный суп, свекольный суп), вторых блюд (бефстроганов, запеканка с мясом, кнели говядины, стейк из семги, курица запеченная и др.) и напитков на выбор. Крайне ценным является наличие салат-баров в данных школах, представляющих собой фуршетный стол или бар, где дети самостоятельно выбирают компоненты салатов. Ученикам предлагаются различные овощи в виде нарезки и салатов. Среди овощей присутствуют брокколи, цветная капуста, огурцы, помидоры, морковь, которые имеют свежий привлекательный вид. На территории столовой не реализовывались неполезная еда или сладкие напитки, кроме небольших буфетных точек вне школьных столовых для учителей и персонала школы (со слов руководства), где реализуются смузи, воду, цельнозерновые и/или фруктовые батончики, различные чаи и кофе. В одной из частных школ такая точка находится возле входной группы за турникетом, руководством школы было дано разъяснение, что в данном случае ответственность за приобретение еды в ней лежит на родителях, а не на школе, так как она уже вне зоны влияния школы. Тем не менее все это не способствует среде, поддерживающей здоровое питание.

Ни в одной из обследованных школ не ставятся сахарницы и солонки.

Стоимость буфетной продукции в государственных школах колебалась от 200 тенге до 300 тенге, напитки – около 150 тенге, салаты реализовывались по 360 тенге, горячие блюда – 500- 800 тенге. В частных школах родители оплачивают кроме учебы также 4-х разовое питание. Стоимость 4-х разового питания в обследованных 3-х частных школах составляет около 3000 тенге в день.

Питьевая вода доступна во всех школах, ею пользуются учащиеся всех классов. Однако в некоторых диспенсерах как государственных, так и частных школ отсутствовали одноразовые стаканчики.

Во всех школах при входе в столовую расположены умывальники с водой. Умывальниками чаще пользуются дети, получающие бесплатное горячее питание. При наблюдении в столовой было отмечено, что те дети, которые моют руки, не все пользуются мылом. Учителя напоминают им о необходимости мыть руки с мылом перед приемом пищи. Все школы оборудованы сушильным аппаратом для рук.

Выводы

- Ученики средних и старших классов государственных школ приобретают выпечку (пирожки, сосиска в тесте, пицца). К выпечке школьники берут сахаросодержащие напитки в буфете.
- В частных школах меню разнообразное, здоровое. Руководство школ и работники пищеблока отзывчивы к пожеланиям родителей в рамках нормативных документов.
- Мнение учащихся государственных школ по предлагаемым блюдам разнится от положительного до негативного. В частных школах дети положительно отзывались о предлагаемой им еде.
- В обследованных школах работники пищеблока организованно и быстро отпускали учеников. Только в школе-лицей №15 во время перемены образуются длинные очереди в столовой и/или у буфета, не все ученики успевают купить и/или поесть в школьной столовой. Наблюдались неоднократные случаи, когда ученику не хватало времени поесть.
- Персонал столовой государственных школ не взаимодействует с детьми, предлагая, например, более здоровый или подходящий ребенку продукт/блюдо. Они сосредоточены на обслуживании, не вмешиваются в выбор ребенка, чтобы не создавать очереди, так как ограничены по времени. В частных школах персонал школьной столовой активно рекомендует полезные блюда.
- В государственных школах учащиеся не доедают блюда, объясняя тем, что пища не вкусная, нет желания есть. В частных школах несъеденные остатки не наблюдались или в минимальном количестве.
- Продолжительность приема пищи в государственных школах составляет 15 минут, в частных школах на прием обеда отводится 30 минут, на перекусы (второй завтрак и полдник) – 15 минут.
- В государственных школах в буфете реализовывалась ароматизированная вода с разными вкусами (вода, содержащая сахар и ароматизаторы), яблочный сок. Но нигде в буфетах не предлагали овощные салаты или нарезки, фрукты. В частных школах на территории школьной столовой не реализовывались бесполезная еда или сладкие напитки.
- Стоимость буфетной продукции в государственных школах колебалась от 200 тенге до 300 тенге, напитки – около 150 тенге, салаты реализовывались по 360 тенге, горячие блюда – 500- 800 тенге. В частных школах стоимость 4-х разового питания составляет около 3000 тенге/день.
- Питьевая вода в школах доступна. Воду пьют учащиеся всех классов, однако в некоторых диспенсерах отсутствовали одноразовые стаканчики.
- Во всех школах при входе в столовую расположены умывальники с водой. Умывальниками чаще пользуются дети, получающие бесплатное горячее питание. Учителя напоминают им о необходимости мыть руки с мылом перед приемом пищи.

5.5. ОРГАНИЗАЦИЯ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ

5.5.1 АНАЛИЗ СООТВЕТСТВИЯ САНИТАРНО-ТЕХНИЧЕСКИМ НОРМАТИВАМ ПОМЕЩЕНИЙ, ОСНАЩЕННОСТИ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИМ ОБОРУДОВАНИЕМ, НОРМАТИВНО-МЕТОДИЧЕСКИМИ И КАДРОВЫМИ РЕСУРСАМИ, АНАЛИЗ ВНУТРЕННЕЙ ДОКУМЕНТАЦИИ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Первичное посещение школ было проведено во второй декаде сентября 2023 г. При проведении анализа соответствия санитарно-техническим нормативам помещений, оснащённости технологическим оборудованием, нормативно-методическими и кадровыми ресурсами в обследованных школах г.Астаны были выявлены следующие несоответствия с требованиями нормативных правовых актов в сфере санитарно-эпидемиологического благополучия населения:

Школа № 15. Ул.Сары-Арка, 48/2
Первичное обследование, сентябрь 2023 г.

Общее количество учащихся в школе 1699 человек, из них бесплатное питание в школе получают 700 учеников 1-4 классов и СУСН- 20 учеников.

На данный учебный год тендер по обеспечению школьного питания выиграла ТОО «Астана Анил». Меню утвержденное, единое. Питание на объекте одноразовое (до 11.00 и после 11.00 часов).

Штатное расписание: Школы укомплектованы персоналом по штату. В школах имеются заведующий производством, повара, кухонные работники, поставщики заключают договор с приходящей диетсестрой.

- Планировка и площадь пищеблока не соответствует требованиям приказа № 58 МЗ РК от 04.04.2023 [11]. Недостаточно площадей для развертывания цехов.
- Нарушена поточность технологического процесса: сырая, готовая продукция, химические средства (моющие), чистая и грязная посуда происходит в одном помещении и через одну дверь. Столовая посуда не дезинфицируется и ее недостаточно (наборы на 200 чел.).
- Мойка кухонной и столовой посуды осуществляется одновременно в 3-х секционной мойке, где также обрабатываются овощи и фрукты. Из-за неработающего холодильника зелень, готовые бутерброды с маслом (неприкрытые на разносе), суточная проба, сыр и т.д. хранятся в одном холодильнике и не выделены отдельные полки.
- В пищеблоке недостаточно оборудования: нет овощерезки, хлеборезки, холодильного оборудования, мясорубки производственной.
- В двух залах для приема пищи столов 34 шт., стульев 136 шт., что не соответствует количеству учащихся.
- Зоны приготовления пищи и раздачи готовой продукции, а также буфета совмещены.
- В другом зале приема пищи развернут еще буфет и раздевалка для персонала пищеблока.
- В буфете на платной основе реализуются пицца, сладкие соки, вода с вкусовыми наполнителями и сахаром («Верони»).
- Напитки хранятся на полу, мука для мучных изделий также хранится на полу.

Повторное обследование декабрь 2023 г.

На момент повторного обследования сменился поставщик школьного питания, который начал работу в школьной столовой с 6 декабря в день обхода пищеблока. Меню утвержденное, единое. Питание одноразовое (до 11-00 и после 11-00 час).

На пищеблоке чисто, персонал работает в разовых перчатках.

Оборудование обновили: новые холодильники, стеллажи, производственные столы, мясорубка. Товарное соседство продуктов соответствует требованиям.

Вследствие недостаточности площади пищеблока для развертывания цехов:

- нарушена поточность технологического процесса: сырая, готовая продукция, химические средства (моющие), чистая и грязная посуда происходит в одном помещении и через одну дверь.
- Мойка посуды кухонной и столовой по-прежнему осуществляется одновременно в 3-х секционной мойке, где также обрабатываются овощи и фрукты.
- Зоны приготовления пищи и раздачи готовой продукции, а также буфета совмещены.
- В другом зале приема пищи развернут еще буфет и раздевалка для персонала пищеблока.

Новыми поставщиками не предоставлены технологические карты блюд, меню-раскладки. Документация на момент обхода также не предоставлена, т.к. обновляются все журналы, технологические карты. Со слов заведующей столовой пищевая ценность ведется в офисе фирмы.

Суточная проба имеется. В буфете запрещенных продуктов и напитков нет.

Принимая во внимание факт смены поставщика услуг организации школьного питания, проведено занятие с персоналом и заведующей столовой по нормативным документам, алгоритмам работы пищеблока. Был предоставлен лекционный материал по санитарно-эпидемиологическому режиму, алгоритмы работы.

Школа № 45. Ул.Космонавтов, 8/1.

Первичное обследование, сентябрь 2023 г.

В школе количество учащихся составляет 600 детей, из них бесплатное питание получают 320 учащихся 1-4 классов, СУСН- 48 чел.

Обеспечивает питание ИП «Умит НТ». Меню утвержденное, единое. Питание одноразовое (до 11.00 и после 11.00 часов).

Штатное расписание: Школы укомплектованы персоналом по штату. В школах имеются заведующий производством, повара, кухонные работники, поставщики заключают договор с приходящей диетсестрой.

Столовая полного цикла. В обеденном зале столов 9 шт, стульев 36 шт. Питание осуществляется по графику. Выявлены следующие нарушения:

- Недостаточно посуды – набор на 300 чел., не производится дезинфекция столовой посуды.
- На весь пищеблок 1 раковина одновременно для мытья рук и производственная (мытьё кухонного инвентаря).
- Имеется одна 3-х секционная ванная, где осуществляется одновременно мытьё кухонной и столовой посуды, обработка и мытьё овощей, фруктов и яиц(!).
- Суточная проба хранится 24 часа, тогда как согласно СанПиНу и Приказа МОН РК от 31.10.2018 г. № 598 «Правила организации питания обучающихся в государственных организациях среднего образования, внешкольных организациях дополнительного образования» должны храниться 48 часов.
- Имеются нарушения в хранении продуктов: яиц в емкости, воды, банки на полу, хлеб в картонной коробке валом.

- Холодильное оборудование не имеет контрольных термометров, нет журнала учета температуры холодильного оборудования.
- Нарушено товарное соседство: в холодильнике хранятся сырые продукты (зелень), гастрономия и суточные пробы (при отсутствии достаточного количества холодильного оборудования такие продукты должны храниться на разных полках при соблюдении определенного порядка).
- Нет меню-раскладки. Не предоставлен журнал органолептической оценки качества блюд. Технологические карты имеются, соответствуют требованиям.

Повторное обследование, декабрь 2023 г.

Поставщики школьного питания запретили обход пищеблока, в связи с чем не было возможности выяснить, устранены ли предыдущие замечания.

Было проведено наблюдение за раздачей пищи:

- повар при сервировке и раздаче не использует одноразовые перчатки, кто-то из персонала (возможно кухонный рабочий) принес нарезанный хлеб для раздачи, поддерживая его руками без перчаток и прижимая хлеб к рабочему фартуку.
- В меню для платного питания не указан выход блюда. Например, стоимость гуляша с картофельным пюре - 250 тенге, порция на тарелке состоит из 5 кусочков мяса размером 1x1 см с морковью в томатном соусе. Картофельное пюре плохо перемешано, не добавлены сливочное масло и молоко, что снизило его вкусовые качества.
- Стоимость воды без газа Арзан 0,5 литра 200 тенге, хотя в другой школе такая же вода реализуется по 150 тенге.

Школа № 74. Ул.Жургенева, 29.

Первичное обследование, сентябрь 2023 г.

Общее количество учащихся составляет 3700 учеников, из них бесплатное питание в школе получают 1-4 классы и СУСН - 1650 чел.

Обеспечивает питание ТОО «Сорциум ПиТ». Меню утвержденное, единое. Питание одноразовое (до 11-00 и после 11-00 час).

Столовая полного цикла. В обеденном зале столов 63 шт, стульев 252.

Посуды – 2500 шт (на один прием). Посуда моется и дезинфицируется в посудомоечной машине. Оборудования достаточно.

Штатное расписание: Школы укомплектованы персоналом по штату. В школах имеются заведующий производством, повара, кухонные работники, поставщики заключают договор с приходящей диет-сестрой.

Выявлены следующие нарушения:

- В буфете реализуются сладкие напитки, сосиски в тесте, пицца.
- Нет отдельных маркированных досок и ножа для разделки сырой птицы.
- Нет меню-раскладок.
- В обеденном зале нет информации о здоровом питании и здоровых продуктах.

Повторное обследование, декабрь 2023 г.

Пищеблок в чистом состоянии, холодильные камеры заполнены без нарушений, ведется журнал учета температур холодильного оборудования.

Замечания:

- В буфете по-прежнему реализуются сладкие напитки и пицца.

- Нет меню-раскладок. Не проводится анализ пищевой ценности рационов питания.
- Суточная проба хранится 48 часов (со слов), в момент осмотра суточная проба была не в полном объеме (уже утилизировали пробы того дня, которые должны храниться).
- В обеденном зале нет информации о здоровом питании и здоровых продуктах.
- Нарушение товарного соседства: на момент обхода в горячем цехе на производственном столе одновременно находились сырое мясо, сырые овощи, которые нарезали на доске, промаркированной для вареных овощей.

Рекомендовано исправить замечания

Частная школа Quantum STEM School.

Первичное обследование, сентябрь 2023 г.

Количество учащихся – 980 чел.

Обеспечивает питание компания «RS Corsa canteen». Питание 4-х разовое: завтрак, обед, полдник, легкий ужин. Меню перспективное временное, не утвержденное (находится в процессе отработки).

Пищеблок соответствует санитарным требованиям, достаточно площадей и оборудования. Соблюдается поточность технологических процессов.

Столовой посуды достаточно – 1000 шт, комплектовна один прием. Посуда моется и дезинфицируется в посудомоечной машине (2 шт.).

Зал для приема пищи достаточной площади, столов 78 шт., стульев 352 шт.

Документация ведется в соответствии с приказами. В школе работает диетсестра, которая контролирует санэпидрежим и питание детей.

Во время обхода были выявлены следующие замечания:

- Чистые кастрюли на стеллажах стоят в не перевернутом виде, влажные.
- Некоторые продукты в таре стоят на полу, без подтоварников.
- В холодильнике обнаружены сосиски для приготовления на следующий день, колбасные изделия не рекомендованы в питании детей
- Хлебный шкаф без полок, часть хлеба хранится в холодильной камере (в упаковке производителя).
- Не представлены меню-раскладки.

Повторное посещение, декабрь 2023 г.

Предыдущие замечания устранены.

Технологические процессы и их поточность соблюдаются. Хлебный шкаф обновили, обработка ведется. Меню-раскладки представлены.

Рекомендовано:

- Обновить картотеку блюд, т.к. не все карточки соответствуют требованиям: нет подсчета энергетической и пищевой ценности.
- Обязательно ввести анализ пищевой и энергетической ценности пищевых рационов.
- Уменьшить закладку сахара и соли в блюда.

Частная школа Astana Garden School, ул.Бокей Хана, 34

Первичное обследование, сентябрь 2023 г.

Количество учащихся – 800 чел.

Обеспечивает питание ИП «Семитей». Питание 4-х разовое: завтрак, 2-й завтрак, обед, полдник. Меню перспективное временное, неутвержденное.

Пищеблок соответствует санитарным требованиям, достаточно площадей и оборудования. Соблюдается поточность технологических процессов.

Столовой посуды достаточно – 3 комплекта. Посуда моется и дезинфицируется в посудомоечной машине.

Зал для приема пищи достаточной площади, столов 71 шт., стульев 284 шт.

Во время обхода были выявлены следующие замечания:

- Обработка столов в зале проводилась из емкости с маркировкой «Раздача», т.е. из емкости для обработки столов на раздаче.
- На полдник из общей емкости (кастрюли), куда были налиты кисломолочные напитки из тары производителя (мягких пакетов), набирали кувшином и разливали в стаканы для детей (по правилам готовые питьевые напитки должны разливать из тары производителя непосредственно в стаканы).
- В зале нет информации о здоровой пище, здоровом питании.
- Педагог-куратор (класс 5б) не контролирует, что дети берут со шведского стола (некоторые дети на момент осмотра брали по 2 куса пиццы без напитков, другие по несколько порций бисквита и т.д.).
 - В холодильной камере большие емкости с кетчупом (по 5 кг), который запрещен в питании детей.
 - На момент обхода документация не была предоставлена. Технологические карты не соответствуют требованиям.
 - В буфете реализуется кофе, вафельные батончики, сладкие шоколадные батончики, шоколад, сладкие напитки.

Повторное посещение, декабрь 2023 г.

Предыдущие замечания устранены:

- Имеются отдельные емкости и ветошь для обработки раздаточной и обеденных столов.
- Напитки кисломолочные разливают из тары производителя непосредственно в стаканы.
- Кетчуп и майонез в приготовлении блюд не используют.
- Предоставлены утвержденное перспективное меню, обновили технологические карточки по форме, ведется журнал органолептической оценки качества блюд, бракеражный журнал скоропортящейся продукции. Технолог-диетолог проводит анализ пищевой и энергетической ценности, даны рекомендации по улучшению данной работы.
- Внедрены чек-листы по учету температуры холодильного оборудования и чек-листы учета уборок на пищеблоке.
- В буфете уже не реализуется кофе, вафельные батончики, сладкие шоколадные батончики, шоколад, сладкие напитки.
- В зале недостаточно информации о здоровой пище, здоровом питании, но менеджер предоставила проекты по оформлению зала.

Однако не проводится и не ведется журнал С-витаминизации, меню-раскладки. Проведено обучение ведению данной документации.

Также не рекомендованы некоторые блюда, которые жарятся: куриные нагетсы (запрещены приказом МЗ РК № 58 от 04.04.2023), судак в кляре.

Частная школа Tamos Space School
Первичное обследование, сентябрь 2023 г.

Количество учащихся – 590 чел.

Обеспечивает питание ТОО «FC company»). Питание 4-х разовое: завтрак, перекус, обед, полдник. Меню перспективное имеется, временное и неутвержденное.

Пищеблок соответствует санитарным требованиям, достаточно площадей и оборудования. Столовая неполного цикла – частично работают на полуфабрикатах. Соблюдается поточность технологических процессов.

Столовой посуды достаточно – 650 шт (на один прием). Посуда моется и дезинфицируется в посудомоечной машине.

Оборудования достаточно. Буфета нет.

Во время обхода были выявлены следующие замечания:

- Оборудование для нарезки сыра и овощей находится в овощном цехе (необходимо разделить нарезку сыра от сырых овощей).
- Кухонная посуда моется в одной ванне (по нормативам должно быть две ванны).
- Хлебного шкафа нет по причине того, что хлеб поставляется с центрального цеха компании и сразу раздается. Необходимо приобрести хлебный шкаф для временного хранения остатков хлеба.
- Суточная проба хранится 24 часа при норме 48 часов.
- В овощной камере продукция находится на полу.
- На раздаче столовые приборы находятся россыпью на подносе.
- Из документации предоставлен только Журнал органолептической оценки блюд, но старого образца по старому приказу № 343, который уже отменен. Журнал ведет врач, которая и контролирует работу пищеблока. Было рекомендовано обновить журнал согласно приказу МЗ РК № 58 от 04.04.2023. Другая документация не предоставлена из-за отсутствия заведующего производством аутсорсинговой компании (со слов врача).

Повторное посещение, декабрь 2023 г.

Меню перспективное утверждено.

Было выявлено:

- Замечания выявленные при первичном обходе пищеблока устранены.
- В работе используются промаркированные ножи, доски в соответствии с их использованием.
- Суточная проба хранится 48 часов.
- Заведующая столовой предоставила всю документацию пищеблока в соответствии с нормативными документами.
- Слайсер используется только для нарезки овощей, сыр нарезается отдельно.
- Установлена вторая ванна для мытья кухонной посуды, что соответствует санитарным требованиям.
- В холодильных камерах, овощном цехе продукция хранится на стеллажах и подтоварниках.
- Установлен хлебный шкаф для временного хранения остатков хлеба.
- Столовые приборы на раздаче хранятся в подставках для столовых приборах.
- Предоставлены технологические карты с указанием КБЖУ, перспективное меню с указанием КБЖУ.
- Журнал органолептической оценки блюд ведется врачом-педиатром, обновлен согласно приказу № 58. Также обновлен Журнал осмотра персонала (Здоровье) согласно новому приказу.

Выводы

В государственных школах выявлено:

1. Недостаточность производственной площади пищеблока вызывает ряд нарушений.
2. Имеется недостаток столовой посуды, часто не производится их дезинфекция.
3. На пищеблоке часто встречается недостаток раковин и ванн, что приводит к смешиванию мытья кухонной и столовой посуды, овощей, фруктов и яиц.
4. Суточная проба хранится 24 часа вместо 48 часов согласно СанПиН и Приказа МОН РК от 31.10.2018 г. № 598 «Правила организации питания обучающихся в государственных организациях среднего образования, внешкольных организациях дополнительного образования».
5. Имеются нарушения в хранении продуктов.
6. Холодильное оборудование не имеет контрольных термометров, нет журнала учета температуры холодильного оборудования.
7. Нарушено товарное соседство в холодильных камерах
8. Нет меню-раскладки, не проводится анализ пищевой ценности рационов питания. Технологические карты имеются, соответствуют требованиям.
9. В буфете реализуются сладкие напитки и пицца.
10. В обеденном зале нет информации о здоровом питании и здоровых продуктах.

В частных школах выявлено:

1. Пищеблоки соответствуют санитарным требованиям, достаточно площадей и оборудования. Соблюдается поточность технологических процессов. Столовой посуды достаточно, моется и дезинфицируется в посудомоечной машине.
2. Не все технологические карты соответствуют требованиям. Рекомендовано обновить картотеку блюд с подсчетом энергетической и пищевой ценности блюд обязательно ввести анализ пищевой и энергетической ценности пищевых рационов.
3. В меню включены жареные блюда (нагетсы и др), кетчуп.
4. При повторном обходе улучшились коммуникации с некоторыми поставщиками, улучшилась документация пищеблока. Частная школа Astana Garden School отработала новые карточки блюд, внесли пищевую ценность. После повторного замечания изменили технологию приготовления некоторых блюд (вместо жарки ввели запекание). Внедрили чек-листы учета температур холодильного оборудования. Школа Quantum Stem School во главе с заведующей производством и диетсестрой улучшили качество приготовления блюд: убрали жарку на жирах и ввели запекание блюд.

5.5.2 АНАЛИЗ И ОЦЕНКА ШКОЛЬНЫХ МЕНЮ

В рамках организации школьного питания в государственных общеобразовательных школах были представлены 2 перспективных меню (сезон лето-осень и зима-весна).

Анализ предоставленных меню выявил следующее:

1. Однообразное меню с однообразными гарнирами: еженедельно макароны, гречка, рис, картофельное пюре.
2. Практически отсутствуют овощи (1 раз овощное рагу), мало салатов (только 2-я и 4-я недели по 2 салата).
3. В меню недостаточно представлен творог (2 раза по 10 грамм в сдобе).
4. Отсутствуют молоко и кисломолочные продукты.

5. Напитки представлены только компотом, лимонным напитком, киселем из концентрата.
6. Сахар при закладке в напитки и другие блюда завышен (например, в компоте на 200 мл 20 г сахара).
7. Отсутствуют блюда из птицы (курица или индейка).
8. Мясные блюда (из говядины) также однообразные, не используется база технологических карт с широким выбором мясных блюд, что разнообразило бы рацион питания.
9. Бесплатное питание также получают дети других возрастов, но выход блюд не соответствует их физиологическим потребностям. Для всех возрастов учащихся используется один стандарт меню.

Анализ пищевой ценности действующего перспективного меню-раскладки для организаций питания учащихся общеобразовательных учреждений образования города Астаны на 2023 год (лето-осень), Приложение 13.

Оценка изучения нутриентного состава и энергетической ценности четырехнедельного меню (на сезон лето-осень) представлена в таблицах 6 и 7. Данные были получены в результате подсчета калорийности и пищевых веществ всех блюд в меню по меню раскладкам и сравнивались с референтными данными в соответствии с приказом № 69-НҚ от 09.06.2023 «Об утверждении методических рекомендаций «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Республики Казахстан», таблица 5. Принималось во внимание, что калорийность школьного приема пищи должна в среднем составлять 30% от общей суточной калорийности, белки должны составлять 12% от калорийности приема пищи, жиры – 28%, углеводы – 60%.

Таблица 5. Нормы потребления энергии, белков, жиров и углеводов для детей и подростков (в сутки)

Возраст (лет)	Пол	ккал/сут ¹	Белки				Жиры		Углеводы	
			Всего			%	всего	% к общей калорийности	Всего	% к общей калорийности
абс.	% к общей калорийности	г/кг массы тела	% животные							
0-0,5		740	13	7,0	2,17		48	58,0	65	35,0
< 1		1100	22	8,0	2,20	70,0	48	39,0	146	52,0
1-2		1200	30	10,0	2,20	65,0	49	37,0	159	53,0
2-3		1400	39	11,0	2,20	65,0	50	32,0	200	57,0
4-6		1800	50	11,0	2,08	65,0	60	30,0	266	59,0
7-10		2100	63	12,0	2,03	65,0	65	28,0	315	60,0
11-14	М	2500	75	12,0	1,50	60,0	78	28,0	375	60,0
	Д	2400	72	12,0	1,50	60,0	75	28,0	360	60,0
15-18	Ю	3000	90	12,0	1,38	60,0	93	28,0	450	60,0
	Д	2400	72	12,0	1,26	60,0	75	28,0	360	60,0

¹ одна термохимическая калория равна 0,0042 МДж

Таблица 6. Пищевая и энергетическая ценность рационов для I смены,

	% от суточной потребности			% от суточной калорийности
	Белки	Жиры	Углеводы	

I неделя				
Понедельник	10%	25%	65%	22%
Вторник	7%	27%	65%	24%
Среда	12%	28%	60%	24%
Четверг	8%	29%	69%	15%
Пятница	8%	31%	65%	25%
Среднее значение	9%	28%	65%	22%
II неделя				
Понедельник	6%	19%	74%	25%
Вторник	7%	21%	71%	23%
Среда	8%	26%	64%	17%
Четверг	6%	23%	71%	20%
Пятница	7%	23%	69%	26%
Среднее значение	7%	22%	70%	22%
III неделя				
Понедельник	8%	23%	74%	27%
Вторник	5%	31%	66%	25%
Среда	8%	28%	64%	20%
Четверг	6%	23%	71%	20%
Пятница	7%	23%	69%	26%
Среднее значение	7%	25%	67%	24%
IV неделя				
Понедельник	8%	23%	74%	27%
Вторник	5%	31%	66%	25%
Среда	8%	28%	64%	20%
Четверг	6%	23%	71%	20%
Пятница	7%	23%	69%	26%
Среднее значение	7%	25%	67%	24%

Таблица 7. Пищевая и энергетическая ценность рационов для II смены

	% от суточной потребности			% от суточной калорийности
	Белки	Жиры	Углеводы	
Понедельник	9%	29%	65%	23%
Вторник	10%	36%	56%	22%
Среда	19%	36%	52%	19%
Четверг	14%	22%	65%	26%
Пятница	14%	27%	61%	26%
Среднее значение	13%	30%	60%	23%
II неделя				
Понедельник	12%	26%	84%	33%
Вторник	13%	28%	62%	27%
Среда	14%	35%	50%	21%
Четверг	13%	28%	59%	23%
Пятница	17%	25%	91%	22%
Среднее	14%	28%	69%	25%

значение				
III неделя				
Понедельник	12%	26%	67%	30%
Вторник	13%	28%	59%	28%
Среда	19%	28%	54%	15%
Четверг	13%	28%	59%	23%
Пятница	17%	25%	53%	22%
Среднее значение	15%	27%	58%	24%
IV неделя				
Понедельник	12%	26%	67%	30%
Вторник	13%	28%	59%	28%
Среда	19%	28%	54%	15%
Четверг	13%	28%	59%	23%
Пятница	17%	25%	53%	22%
Среднее значение	15%	27%	58%	24%

Как видно из таблиц, при анализе действующего меню первой смены отмечается ежедневный дефицит белков, калорий и профицит углеводов. Во второй смене выявлен дефицит калорий и превышение белков и жиров. В некоторые дни приема катастрофически низкое количество белка в рационе питания или очень высокие показатели углеводов (белки 9% и углеводы до 91%). Полученные данные не соответствуют рекомендуемой нормы (№ 69-НҚ от 09.06.2023 г. «Об утверждении методических рекомендаций «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Республики Казахстан».

Проведен анализ микронутриентов (витамины и минералы). Выявлено, что дети, получающие горячее питание до 11-00 час получают недостаточно жирорастворимых витаминов А, D, Е, К, вплоть до полного отсутствия витамина D в некоторых рационах, недостаточно витаминов группы В. Присутствует дефицит минералов: кальция, калия, магния, фосфора. Вместе с тем завышено содержание натрия в питании.

В рационах детей, получающих питание после 11-00 часов, также отмечается сниженное потребление витаминов D, Е, К, таких минералов как кальций, железо и фосфор.

Для разработки разных рационов питания до 11-00 и после 11-00 был выбран неверный путь. Это также выражено и в разности стоимости питания из-за разного набора пищевых продуктов. На каждого ребенка выделена определенная сумма одинаковая для всех, но неправильное распределение продуктов и, соответственно, финансов приводит к несправедливому расходу денежных средств на каждого ученика.

Данный анализ проведен в сопоставлении с нормами детей младшего школьного возраста. В предоставленном меню имеется только один выход блюд, что соответствует масса порций для детей в возрасте от 6 до 11 лет, но бесплатное питание получают также дети от 11 до 18 лет (СУСН). Такая ситуация ведет к тому, что выход блюд не может покрыть физиологические потребности детей более старшего возраста.

Фактически школьник в возрасте 11-18 лет за один прием получают:

- Белок – в среднем 13 гр при норме 20 гр
- Жиры – 10 гр при норме 22 гр
- Углеводы – 70 гр при норме 110 гр на один прием в 25-30 % от суточной нормы.

Также необходимо учесть, что при тепловой обработке происходят потери нутриентов, поэтому количество калорий, белков, жиров и углеводов будет иметь реально

другие показатели. Так, при приготовлении мяса потеря белка составляет в среднем 10%, в овощах - до 5%. Если в среднем согласно меню получилось 9% белка, то после тепловой обработки реальное количество белка будет составлять 8% от суточной калорийности. Такие потери (от 5 до 50%) происходят также в витаминах и минералах при тепловой обработке продукта.

В некоторых рационах завышена норма соли: от 1,3 до 2,1 г на прием. Необходимо учесть, что это разовый прием пищи, а за сутки ребенок в возрасте до 10 лет должен получать не более 3-4 гр соли.

Завышена закладка сахара в напитках, что и привело к высоким показателям простых углеводов.

Частная школа Quantum Stem School.

Предоставлено 4-х недельное меню для учащихся 1-4, 5-11 классов.

Объем порций соответствует возрастам начальных классов, но не все блюда соответствуют для учеников 5-11 классов (супы, каши).

Меню разнообразное, много новых блюд (нет карточек на эти блюда), поставщики отработывают новое меню. Имеются блюда, не рекомендованные нормативными документами (приказ №58 МЗ РК от 4 апреля 2023 г., ТР ТС 021/2021 «О пищевой безопасности»):

- Сырники со сметаной: сырники можно запечь, но сметана без тепловой обработки запрещена.
- Хот-доги, пицца, жаренные во фритюре картофельные чипсы, многокомпонентный салат Оливье, заправленный сметаной или майонезом, запрещены в детском питании в соответствии с приказом № 58 МЗ РК.
- Кукурузные хлопья, содержащие много сахара, жареные в масле драники из кабачков не рекомендуются детям.
- Хрустящие баклажаны – не известна их технология приготовления.
- В каждом приеме пищи имеются блюда веганской диеты. Для развития ребенка чистое вегетарианство и веганство не рекомендовано.
- Чай на завтрак. Современные рекомендации не рекомендуют детям чай, в связи с высокой распространенностью анемии в Казахстане.

Пищевая и энергетическая ценность 4-х недельного меню, а также содержание сахара и соли в рационе питания не известны, т.к. нет меню-раскладки.

Частная школа Astana Garden School. Ул.Бокей Хана, 34

Предоставлено 4-недельное меню:

- В меню имеются блюда из сырого творога со сметаной, а также иные блюда со сметаной – согласно приказа № 58 МЗ РК категорически запрещено использовать без тепловой обработки творог и сметану.
- Детям дают жаренные блины, оладьи, сырники, кукурузные хлопья, содержащие значительное количество сахара, не рекомендованы детям.
- Запрещены наггетсы куриные, пицца согласно приказа № 58 МЗ РК.
- Чай на завтрак или полдник не рекомендуется в связи с высокой распространенностью анемии в Казахстане
- Детям предоставлена возможность выбора блюд, но каждый день в меню на гарниры на обед предлагаются рис, макароны (спагетти), недостаточно овощных гарниров.

- Судак в кляре, стейк куриный – не известна технология приготовления (нет карточек).
- В разработанном меню много блюд, которые не полезны детям начальных классов (меню составлено для детей 1-6 классов). Выход блюд не дифференцируется по возрастам.

Пищевая и энергетическая ценность 4-х недельного меню невозможно определить, т.к. нет меню-раскладки. Пищевая ценность поставщиками не рассчитана.

Частная школа Tamos Space school.

Предоставлено 4-х недельное меню, в котором не отражены выход блюда по возрастным группам. Не предоставлена информация по пищевой и энергетической ценности меню.

- Набор блюд разнообразный, с возможностью выбора второго блюда и салата и овощей (салат-бар на каждый обед).
- Чай на завтрак не рекомендуется в связи с высокой распространенностью анемии в Казахстане
- В меню детям предлагаются кукурузные хлопья с высоким содержанием сахара.
- В некоторые дни на обед рекомендованы в основном блюда с высоким содержанием легкоусвояемых углеводов, например, 1 неделя, среда: суп-лапша куриная, плов или куриные бедра с картофельным пюре; 2-я неделя – суп рисовый, на гарнир булгур или картофельное пюре. Рекомендуется провести коррекцию меню и ввести овощные гарниры.
- Молочные напитки представлены один раз в неделю в виде молока, кисломолочные напитки в рационе не представлены.
- Предлагается кисель фруктовый, состав неизвестен в связи с отсутствием картотеки блюд и меню-раскладки. Зачастую кисель готовится из концентрата с высоким содержанием сахара с дополнительным добавлением сахара.
- Невозможно проанализировать содержание сахара и соли в связи с отсутствием картотеки блюд и меню-раскладки. В чате родителей было отмечено, что детям готовят булочки с большим содержанием сахара.

Вывод

Анализ действующего перспективного меню для общеобразовательных школ г.Астаны выявил дисбаланс между белками, жирами, углеводами. Обнаружено недостаточное содержание в рационе питания жирорастворимых витаминов А, D, E, К, витаминов группы В, а также кальция, калия, магния, фосфора. Вместе с тем завышено содержание натрия .

Меню разработано для детей младшего школьного возраста (6-10 лет), нет деления на возрастные группы, в связи с чем дети старшего возраста, получающие бесплатное питание, испытывают значительный макро- и микронутриентный дефицит.

В частных школах поставщики услуг по питанию школьников заинтересованы в финансовой составляющей своей работы, а также недопущении жалоб со стороны учеников родителям. В меню используют блюда, которые оказывают на ребенка негативное вредное воздействие: жаренные, сладкие, с большим содержанием томат-пасты, творог и сметану без тепловой обработки, занижены нормы и выход блюд для детей старше 4 класса. В буфетах реализуют запрещенную продукцию.

Рекомендовано:

- 1) Использовать разнообразные гарниры не только крупяные, но и овощные.
- 2) Включить макароны из цельнозерновой муки (можно гречневой или кукурузной)
- 3) В рис или гречку добавить овощи (морковь, лук, перец сладкий), картофельное пюре с добавлением овощей (картофельно-морковное, картофельно-тыквенное и т.д.).
- 4) Включить сложные гарниры.
- 5) Каши молочные можно также обогатить клетчаткой и витаминами, например, добавить изюм, курагу, яблоки и т.д.
- 6) Обязательно ввести разнообразные салаты.
- 7) Ввести творожные блюда в виде запеканок или йогуртов.
- 8) Включить молоко и кисломолочные продукты хотя бы через день.
- 9) Уменьшить содержание сахара в напитках.
- 10) Разнообразить мясные блюда и ввести блюда из птицы.

5.5.3 АНАЛИЗ ИНДЕКСА НЕСЪЕДАЕМОСТИ ШКОЛ АСТАНЫ

Индекс несъедаемости может характеризовать организацию и качество школьного питания, а также удовлетворенность школьников блюдами и напитками, подаваемыми в школьной столовой. В начале проекта поставщики школьного питания были обучены методике оценки индекса несъедаемости, результаты взвешивания отходов в зале столовой («тарелочных отходов») собирались ими в течение 3 дней и присылались эксперту. Средний показатель индекса несъедаемости по школам проекта (6 школ) составляет 11% (10-30% - зона риска).

Самый высокий показатель индекса в школе-лицей № 15 – индекс несъедаемости составляет 37%, критический уровень, требующий безотлагательных мер. Питание проводится по утвержденному единому меню для государственных школ. В данной школе пищеблок столовой для учащихся не соответствует нормативам РК. Очень высокий риск пищевого отравления из-за отсутствия и невозможности создать правильную поточность технологического процесса. Недостаточно оборудования, вследствие чего, возможно, качество блюд не соответствует вкусовым требованиям. Рекомендуется решить вопрос с организацией комбината по школьному питанию или организовать кейтеринговое питание (выездное в ланч-боксах). Вместе с тем, необходимо отметить, что действующее меню не соответствует международным требованиям питания детей: частая повторяемость блюд, мало овощей, молочных продуктов, много сахара и соли.

Но в то же время в школе-гимназии № 74, которая также является государственной, индекс несъедаемости в среднем составляет 13% (зона риска). В данной школе больше учеников на бесплатном питании, СУСН. Поточность технологического процесса соблюдается, пищеблок с достаточной площадью, организован по современным требованиям, зал столовой оформлен наглядными материалами по здоровому питанию.

Показатель индекса несъедаемости по школе № 45 некорректен (0%) и сомнителен. Но в данной школе применяют стимулирующие поощряющие методы для детей, которые все съедают: сертификаты, небольшие подарки (фото 9).



Фото 9. Грамота для мотивации учеников младших классов

Частные школы имеют индексы несъедаемости ниже 10%, т.е. входит в зону оптимума: школа Гарден Астана – 7%, Квантум – 5%, Тамос – 7%. В этих школах 4-х разовое питание, разнообразные на выбор блюда, достаточно овощных и молочных блюд, фрукты. Дети имеют возможность выбрать себе блюдо. Стоимость питания в данных школах в среднем 3 тысячи тенге в день.

На основе вышеизложенного школам рекомендуется проводить подсчет индекса несъедаемости под контролем бракеражной комиссии не реже 1-го раза в четверть или 1 раз в месяц.

Вывод:

В обследованных государственных школах индекс несъедаемости находится на критическом уровне или в зоне риска. Такое положение дел можно интерпретировать с одной стороны как необходимость пересмотреть стоимость питания, с другой, пересмотреть меню и технологию приготовления.

В частных школах индекс несъедаемости находится в зоне оптимума.

5.5.4 РАЗРАБОТКА СБАЛАНСИРОВАННЫХ МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛ НА ОСНОВЕ ПРИНЦИПОВ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ С УЧЕТОМ НОРМ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ И СОВРЕМЕННЫХ ПРЕДПОЧТЕНИЙ ДЕТЕЙ

В ходе проекта было разработано новое четырехнедельное школьное меню, обеспечивающее физиологические потребности детей в энергии и нутриентах в соответствии с принципами здорового питания и учетом современных предпочтений детей.

Принимая во внимание возрастные изменения и потребности школьников, меню-раскладка рассчитана на 3 возрастные подгруппы: 7-10, 11-14 и 15-18 лет. В меню раскладке приведено содержание калорий, белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов для каждой возрастной подгруппы детей (Приложение 12).

При разработке меню учитывалась стоимость питания на 1 ребенка в текущий учебный год, в связи с чем разработанный вариант меню является переходным. Новое меню, при прохождении согласования в Комитете санитарно-эпидемиологического контроля

Министерства здравоохранения, предполагалось внедрить во второй четверти 2023-2024 учебного года.

Управление образования г.Астаны (далее Управление) направило по вопросу внедрения нового меню письмо (Приложение 14), в котором сообщалось, что в рекомендуемом переходном меню включены молочные продукты (молоко, кефир, айран, йогурт, сыр), которые по действующим на сегодняшний день требованиям запрещены. Управление, в рамках своей компетенции, будет инициировать рассмотрение вопроса введения нового меню перед уполномоченными органами.

Однако, в Постановлении Правительства РК от 12 марта 2012 г. №320 «Об утверждении размеров, источников, видов и Правил предоставления социальной помощи гражданам, которым оказывается социальная помощь» в приложении № 15 «Нормы одноразового школьного питания обучающихся организаций среднего образования из семей, имеющих право на получение государственной адресной помощи.....» перечислены продукты и нормы на одного ребенка школьного возраста: молоко, кисломолочные продукты (в соответствии с возрастом (106-107-108 г на одного ребенка), творог (12-14-16 г), сузбеше (50-50-50 г), сыр (2 – 3 – 3 г). Выше перечисленные продукты не запрещены, а рекомендованы как источники высокоусвояемого белка, витаминов D, A, кальция, фосфора и других микронутриентов, необходимых для роста и развития детей.

Кроме того, в приказе МЗ № 58 от 04.04.2023 г., параграф 4 «Требования к условиям производства пищевой продукции на объектах общественного питания, обслуживающих и изготавливающих для организованных коллективов на объектах образования, в дошкольных организациях...» п.169 «Ежедневно в рацион питания включают мясо, молоко, сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и (или) пшеничный, овощи и сахар. Рыбу, яйца, сыр, творог, мясо птицы включают не реже одного раза в семь календарных дней. При организации питания с однократным приемом пищи (в зависимости от длительности пребывания детей и подростков в организации) изменение кратности включения в рацион питания мяса и молока осуществляется с учетом использования рыбы и мяса птицы». В этом же приказе п.177 «На объектах питания объектов образования ...исключается: использование непастеризованного молока, творога и сметаны без термической обработки» В рекомендованном меню творог и сметана даны только в блюдах, прошедших тепловую обработку.

После рабочей встречи заместителя руководителя Управления Адылбаева С.Т. с представителями ОО «Национальный центр здорового питания» и обсуждения сложившейся ситуации, было получено письмо от Управления (Приложение 15). В письме сообщается, что на данный момент в организациях образования города Астаны действует утвержденное руководителем Управления четырехнедельное меню. Расходы на одного ребенка составляет 584 тенге с учетом НДС, 521 тенге без НДС. В предлагаемом новом меню расходы на одного ребенка составляют 645 тенге с учетом НДС и 576 тенге без НДС. Исходя из ценовых расхождений, введение переходного меню не представляется возможным. Также для введения предлагаемого переходного меню необходимо официальное указание Министерства просвещения РК.

5.6 МЕРОПРИЯТИЯ ПО ПОВЫШЕНИЮ ЗНАНИЙ СРЕДИ ЦЕЛЕВЫХ ГРУПП

Общеизвестно, что здоровое питание является одним из ключевых путей предотвращения инфекционных заболеваний. Продвижение здорового питания и его поддержка среди школьников требует определенных действий и усилий. В первую очередь, это касается информирования самих детей о принципах здорового питания, знаний о вредных и полезных продуктах, а также значимых для них людей как родители, учителя. Для того, чтобы эти знания укрепились и практиковались, необходимо создать

среду, где школьники могут использовать свои знания в обычной жизни, придерживаться здорового питания в школе, дома и в других местах. С этой целью в школах 1 и 2 группы проводились мероприятия по повышению знаний школьников, учителей, родителей, школьных медицинских сестер, членов бракеражной комиссии, поставщиков школьного питания, таблица 8.

Таблица 8. Мероприятия, проведенные в исследуемых школах г.Астаны.

№	Дата проведения	Целевая группа	Кол-во участников охваченных мероприятиями
Школа-лицей №15			
1	18.09.2023	Педагоги	100
2	18.09.2023	Родители	48
3	18.09.2023 13.11.2023 20.11.2023	Школьники (1-11 кл.)	900
4	06.10.2023	Бракеражная комиссия	7
5	06.10.2023	Мед.работник	3
6	16.11.2023	Фестиваль (школьники 2-11 кл.)	120
		Всего:	1178
Средняя школа №45			
7	25.09.2023	Педагоги	45
8	25.09.2023 31.10.2023	Родители	55
9	25.09.2023	Школьники (2-7 кл.)	408
10	07-08.11.2023	Школьники (6-11 кл.)	420
11	25.09.2023	Мед.работник	1
12	31.10.2023	Бракеражная комиссия	6
13	22.11.2023	Фестиваль (школьники 1-11 кл.)	125
		Всего:	1060
Quantum Stem School			
14	24.10.2023	Педагоги	40
15	24.11.2023	Родители	13
16	20.11.2023 22.11.2023 23.11.2023	Школьники (5-11 кл.)	190
17	24.10.2023	Мед.работник	1
18	16.10.2023	Бракеражная комиссия	7
		Всего:	251
Astana Garden School			
19	24.11.2023	Педагоги	14
20	24.11.2023	Родители	13
21	13-14.11.2023	Школьники (2-7 кл.)	350
22	24.11.2023	Мед.работник	1
23	13.10.2023	Бракеражная комиссия	5
24	17.11.2023	Фестиваль (школьники 6-11 кл.)	40
		Всего:	423
ИТОГО ПРОВЕДЕНО:		55 МЕРОПРИЯТИЙ	С ОХВАТОМ 2912 ЧЕЛ.

5.6.1 ПЕДАГОГИ

Сотрудничество с педагогами, которые непосредственно занимаются обучением и воспитанием детей, будет значительным вкладом в формирование правильных пищевых привычек у подрастающего поколения. Вовлечение педагогических работников в обучение детей основам здорового и безопасного питания, а также включение информации о здоровом питании в учебный процесс, в том числе в классные часы, способствует созданию благоприятных условий для формирования здоровых поколений с правильными пищевыми привычками и, следовательно, способствует укреплению здоровья нации.

В рамках проекта для педагогов пилотных школ были проведены лекции, включавшие результаты научных исследований, направленных на изучение распространенности алиментарно-зависимых заболеваний среди школьников, а также основные факторы, способствующие росту заболеваемости и их воздействие на организм. В ходе лекции представлены ключевые шаги по улучшению питания и устранению проблем пищевых нарушений среди школьников, а также обсуждены какие изменения рациона питания способствуют оптимизации работы основных систем и функций организма.

За отчетный период проведено 4 лекции для педагогов, с охватом 199 человек согласно таблице 9, фото 10-13.

Таблица 9. Количество охваченных лекциями педагогов в разрезе школ

№	Наименование школы	Дата проведения	Охват, человек
1	Школа-лицей №15	18.09.2023	100
2	Средняя школа №45	25.09.2023	45
3	Quantum Stem School	24.10.2023	40
4	Astana Garden School	24.11.2023	14
		Итого:	199



Фото 10. Проведение лекции для учителей школы-лицей №15



Фото 11. Проведение лекции для учителей средней школы №45

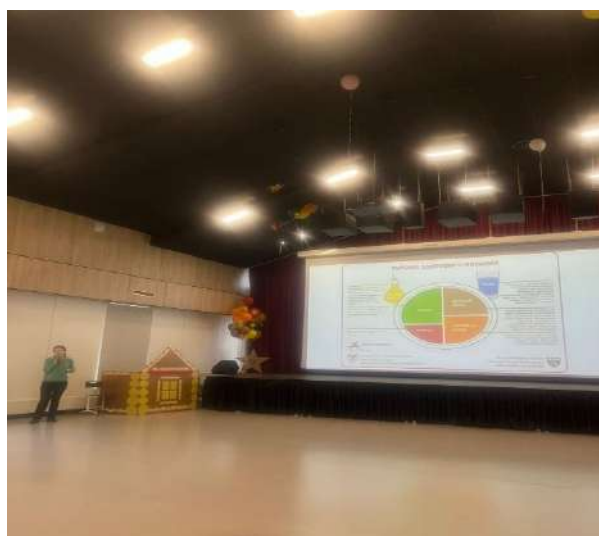


Фото 12. Проведение лекции для учителей частной школы Quantum Stem School



Фото 13. Проведение лекции для учителей частной школы Astana Garden School

5.6.2 РОДИТЕЛИ УЧАЩИХСЯ

Недостаток информации у родителей и их неправильное пищевое поведение могут формировать неверные представления о питании и пищевые привычки у детей, что может негативно сказаться на здоровье подрастающего поколения. Поэтому важно проводить доступную и информативную работу среди родителей, чтобы объяснить, как рациональное питание способствует качественной жизни и поможет снизить риск алиментарных заболеваний у детей, улучшить их общее состояние и успеваемость. Формирование правильных пищевых привычек в детстве действительно имеет огромное значение для будущего здоровья. Поддерживая родителей в этом процессе, мы можем снизить риск алиментарно-зависимых заболеваний и сделать будущее поколение более здоровым и успешным.

Содержание лекции для родителей направлено на их информирование о принципах здорового питания, включая особенности современного образа питания и его влияние на организм. В ходе лекции рассмотрены распространенные ошибки в детском питании и предложены рекомендации для обеспечения здоровья и благополучия детей через правильное питание. Также освещены продукты, способствующие улучшению работы основных систем и функций организма.

За отчетный период проведено 4 лекции для родителей, с охватом 129 человек, таблица 9, фото 14-17. В частных школах Quantum Stem School и Astana Garden School было принято решение провести собрание онлайн, ввиду высокой занятости родителей и занятости актового зала запланированными мероприятиями среди школьников. Частным школам лекцию читала врач-диетолог Уливанова В.Г. по запросу администрации школ, фото 23, 24.

Таблица 9. Количество охваченных лекциями родителей в разрезе школ

№	Наименование школы	Дата проведения	Охват, человек
1	Школа-лицей №15	18.09.2023	48
2	Средняя школа №45	25.09.2023, 31.10.2023	55
3	Quantum Stem School	24.11.2023	13
4	Astana Garden School	24.11.2023	13
		Итого:	129



Фото 14. Проведение лекции для родителей школы-лицей №15



Фото 15. Проведение лекции для родителей средней школы №45

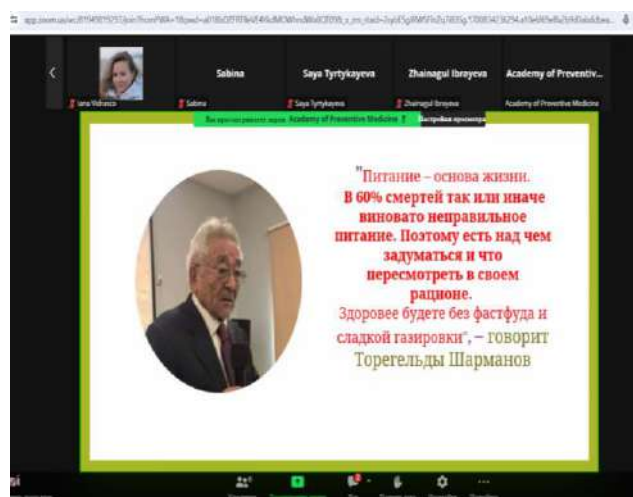
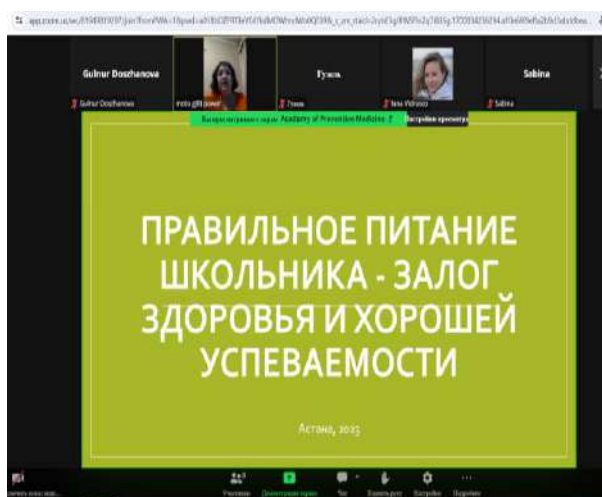


Фото 16. Проведение лекции для родителей частной школы Quantum Stem School

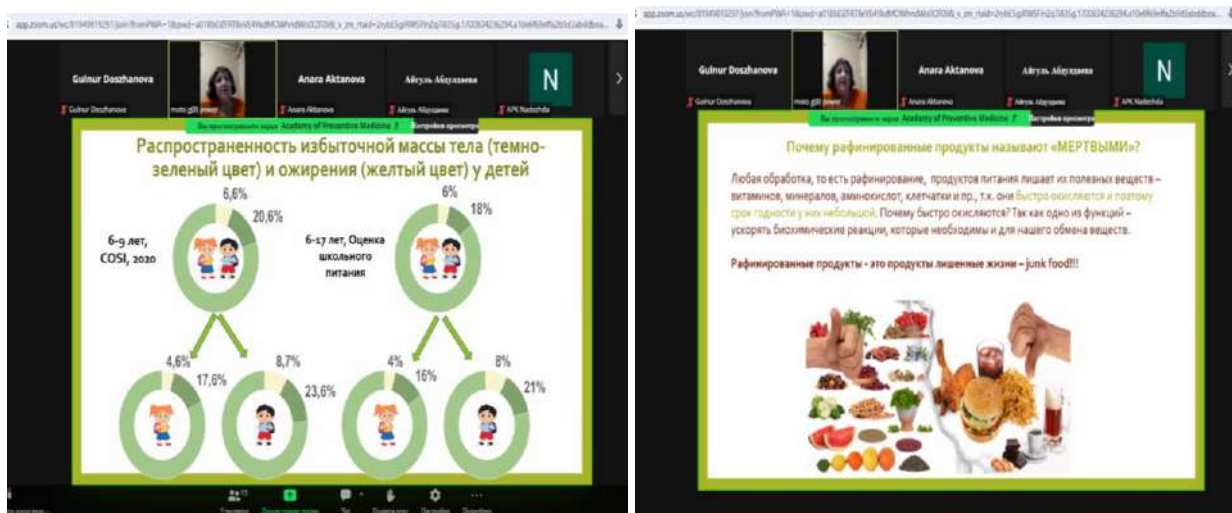


Фото 17. Проведение лекции для родителей частной школы Astana Garden School

5.6.3 МОНИТОРИНГОВАЯ ГРУППА

Мониторинговая группа, также известная как бракеражная комиссия, выполняет мониторинг за организацией школьного питания, а также за качеством поставляемых продуктов в образовательных учреждениях. Она также следит за соблюдением санитарно-гигиенических норм при приготовлении и продаже пищевых продуктов.

Лекция для участников мониторинговой группы направлена на информирование основных принципов здорового питания школьников, законодательной базы Республики Казахстан, регулирующей организацию школьного питания, а также санитарных и эпидемиологических требований, которые должны соблюдаться на пищеблоке (в столовой). Также обсуждались критические точки и параметры, которые следует учитывать при проведении мониторинга и оценке качества организации школьного питания.

За отчетный период проведено 4 лекции для членов мониторинговой группы, с охватом 20 человек согласно таблице 10, фото 18-21. В частности, обучение предназначалось для родителей-членов бракеражной комиссии. Школьные медицинские работники и поставщики школьного питания также прошли обучение по вопросам здорового питания и организации школьного питания. Родители в большинстве случаев не владеют знаниями и навыками по мониторингу работы пищеблока и школьной столовой. В этой связи родителям представлена информация по требованиям НПА и показатели, по которым следует проводить контроль комиссией школьного пищеблока и столовой относительно стандартов работы.

Таблица 10. Количество охваченных лекциями членов бракеражной комиссии в разрезе школ

№	Наименование школы	Дата проведения	Охват, человек
1	Школа-лицей №15	06.10.2023	7
2	Средняя школа №45	31.10.2023	5
3	Quantum Stem School	16.10.2023	3
4	Astana Garden School	13.10.2023	5
		Итого:	20



Фото 18. Проведение лекции для родителей-членов мониторинговой комиссии школы-лицей №15



Фото 19. Проведение лекции для членов мониторинговой комиссии средней школы №45



Фото 20. Проведение лекции для членов мониторинговой комиссии частной школы Astana Garden School



Фото 21. Проведение лекции для членов мониторинговой комиссии частной школы Quantum Stem School

5.6.4 МЕДИЦИНСКИЕ РАБОТНИКИ

К сожалению, не все медицинские работники, за исключением врачей-нутрициологов, гастроэнтерологов и диетологов, достаточно широко интегрируют принципы здорового и безопасного питания в свою профессиональную практику, несмотря на их огромное потенциальное значение как мощного фактора улучшения здоровья. Поэтому сотрудничество с медицинскими работниками, которые оказывают медицинскую помощь детям, будет оказывать значительное влияние на повышение здоровья и усиление умственного и физического потенциала детей. За отчетный период лекцией охвачены все медицинские работники пилотных школ.

За отчетный период проведено 4 лекции для медицинских работников с охватом 5 человек согласно таблице 11, фото 22-25.

Таблица 11 – Количество охваченных лекциями медицинских работников в разрезе школ

№	Наименование школы	Дата проведения	Охват, человек
1	Школа-лицей №15	06.10.2023	3
2	Средняя школа №45	25.09.2023	1
3	Quantum Stem School	24.10.2023	1
4	Astana Garden School	24.11.2023	1
		Итого:	5

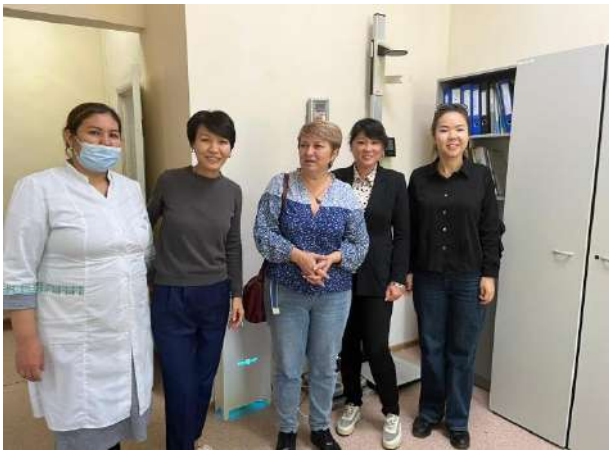


Фото 22. Школа-лицей №15



Фото 23. Средняя школа №45



Фото 24. Частная школа Quantum Stem School



Фото 25. Частная школа Astana Garden School

5.6.5 ШКОЛЬНИКИ

Информационно-коммуникационные мероприятия для школьников проводились с учетом возраста учеников. Например, для учеников младших классов (2-4 классы) были применены игровые формы подачи информации (игры с использованием мячей, стикеров, специально подготовленных картинок, цветной бумаги и других материалов).

Для учеников среднего звена (5-7 классы) проводились беседы во время классных часов/линеек, викторины и различные логические квизы. Старшие классы (8-11 классы) были охвачены лекциями, содержащими информацию об основных компонентах пищи, которые обеспечивают организм необходимыми питательными веществами и энергией для его нормальной работы и роста.

В ходе реализации различных мероприятий для школьников были представлены сведения о правильном питании, меню отличника для достижения выдающихся результатов, а также о наиболее важных продуктах, способствующих улучшению функционирования мозга и других важных систем организма.

За отчетный период проведено 36 лекции для школьников, с охватом 2268 человек согласно таблице 12, фото 26-29.

Таблица 12 – Количество охваченных лекциями школьников в разрезе школ

№	Наименование школы	Дата проведения	Охват, человек
1	Школа-лицей №15	18.09.2023, 13.11.2023, 20.11.2023	900

2	Средняя школа №45	25.09.2023, 07-08.11.2023	828
3	Quantum Stem School	20-23.11.2023	190
4	Astana Garden School	13-14.11.2023	350
		Итого:	2268







Фото 26. Проведение мероприятий разного формата для учеников школа-лицей №15







Фото 27. Проведение мероприятий разного формата для учеников средней школы №45



Фото 28. Проведение мероприятий разного формата для учеников частной школы Astana Garden School

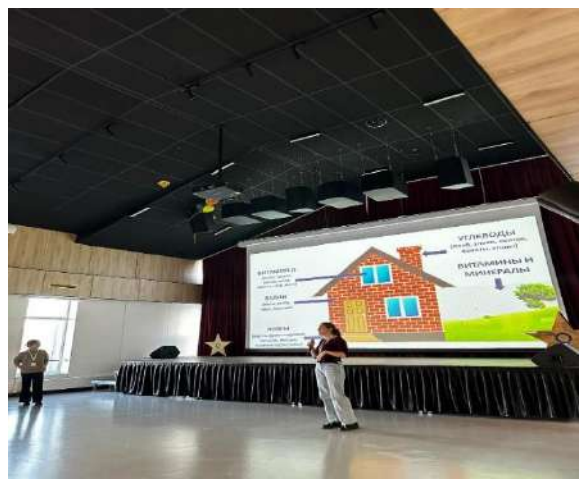


Фото 29. Проведение мероприятий разного формата для учеников частной школы Quantum Stem School

5.6.6 ПОСТАВЩИКИ УСЛУГ ОРГАНИЗАЦИИ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Для поставщиков услуг по школьному питанию был проведен семинар «Организация работы пищеблока» 14 сентября 2023 г. на базе частной школы Astana Garden School, фото 30. Врач-диетолог Уливанова В.Г. представила материал, в котором

осветила нормативно-правовые документы, регулирующие школьное питание, какая документация должна быть у поставщиков школьного питания на объекте, в частности, в учреждениях образования, кто и как должен заполнять соответствующие документы (меню-раскладки, технологические карты, журнал органолептической оценки качества блюд и кулинарных изделий, бракеражный журнал скоропортящейся пищевой продукции и полуфабрикатов и др.). Также эксперт разъяснила, что такое индекс несъедаемости для измерения количества «тарелочных отходов» - пищи, оставленной детьми на тарелках, последовательности его вычисления. Данный показатель дает реальную картину, насколько нравится учащимся предлагаемая в столовой еда. После теоретического материала последовала сессия «вопросы-ответы», на которой слушатели могли задать все интересующие их вопросы и обсудить с экспертом все неясные моменты по организации питания, приготовления и хранения продуктов, блюд и напитков, безопасности питания и др. Все участники семинара получили электронную версию презентации через каналы мессенджера. Так, был создан чат для взаимодействия и распространения необходимой информации.



Фото 30. Проведение семинара «Организация работы пищеблока» для поставщиков услуг по школьному питанию

5.6.7 СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ

Каждая школа имеет аккаунт в социальной сети. Наиболее популярной и просматриваемой сетью является Инстаграм. За аккаунтами в Инстаграм следят как ученики школ, так и их родители и другие фолловеры. По этой причине школы освещали в Инстаграм мероприятия, проводимые в рамках проекта, также в виде постов и сторис были размещены материалы по здоровому питанию, рецепты здоровых блюд и выпечки, фото 31-34. Государственные школы №15 и 45 разместили ролики о белках и здоровом питании с сайта balaman.kz с разрешения владельцев.

Таким образом, социальные сети также поддерживали интерес и освещение вопроса питания и конкретно школьного питания в приемлемом для соответствующего аккаунта школы формате.

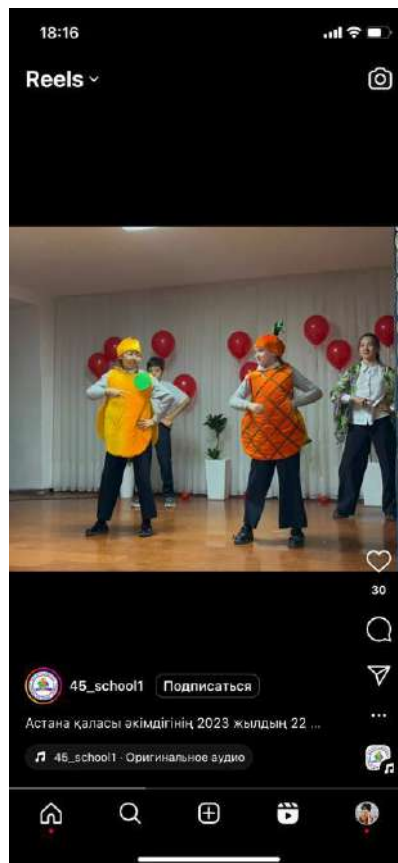


Фото 31. Размещение материалов в аккаунте инстаграм средней школы №45



Фото 32. Размещение материалов в аккаунте инстаграм школы-лицей №15

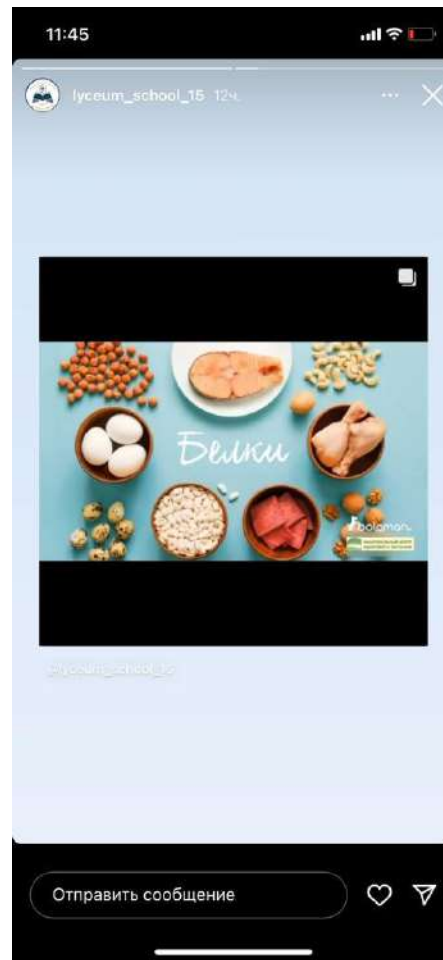


Фото 33. Размещение материалов в аккаунте инстаграм частной школы Quantum Stem School

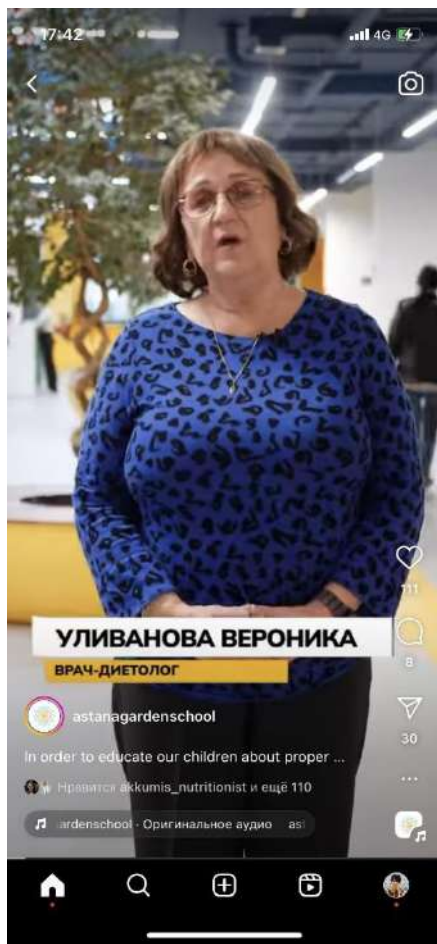


Фото 34. Размещение материалов в аккаунте инстаграм частной школы Astana Garden School

5.6.8 ФЕСТИВАЛЬ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Итоговым мероприятием в активности, проводимой в школах 1 и 2 групп, по продвижению здорового питания является фестиваль здорового питания. Для инициации проведения фестиваля сотрудники Национального центра здорового питания встречались со школьным правительством, последние со своими идеями обратились в администрацию школы, затем вместе с педагогами готовились к мероприятию. В ходе подготовки были внесены изменения в предварительную программу фестиваля. Школьники, учителя отмечают, что узнали дополнительно много познавательной информации, фестиваль запомнился как яркий праздник-напоминание, о том как надо питаться, чтобы быть более здоровым, продуктивным и успешным. Мероприятия были проведены на казахском и русском языках, таблица 13, фото 35-37.

Таблица 13 – Количество участников на Фестивале в разрезе школ

№	Наименование школы	Дата проведения	Охват, человек	Форма проведения
1	Школа-лицей №15	16.11.2023	120	Фестиваль здорового питания состоял из нижеследующих мероприятий: 1. Выставка композиции из фруктов и овощей 2. Конкурс плакатов 3. Кулинарный поединок 4. Защита проектов по направлению «Здоровое питание» 5. Конкурс «Игра путешественников» 6. Дебатный турнир 7. Флеш моб
2	Средняя школа №45	22.11.2023	125	Фестиваль здорового питания состоял из нижеследующих мероприятий: 1. Конкурс костюмов по тематике «Здоровое питание» 2. Кулинарный баттл 3. Ярмарка здоровых продуктов 4. Конкурс рисунков и плакатов 5. Выставка композиции из фруктов и овощей 6. Дебаты «Фаст фуд: за и против» 7. Сказка «Репка» 8. Конкурс песен
3	Astana Garden School	17.11.2023	40	Фестиваль здорового питания состоял из нижеследующих мероприятий: 1. Мастер-класс по приготовлению полезных и здоровых блюд 2. Дегустация приготовленных здоровых блюд 3. Раздача пирожков приготовленные по диетическому

				рецепту с буклетиком о составе пирожков 4. Дебаты «Полезные и вредные продукты в школе»
		Итого:	285	19 мероприятий





Фото 35. Фестиваль здоровья в школе-лицей №15



Фото 36. Фестиваль здоровья в частной школе Astana Garden School

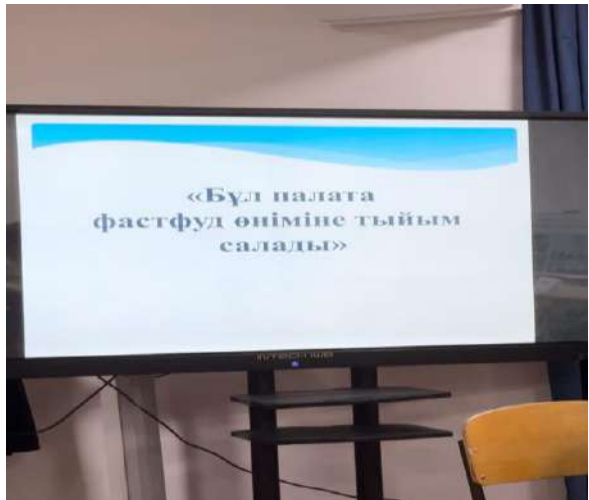


Фото 37. Фестиваль здоровья в средней школе №45

Выводы:

- В ходе реализации Проекта проведены встречи/лекции для целевых групп (школьники, родители, педагоги, члены мониторинговой (бракеражной) комиссии, поставщики услуг).
- Для школьников были проведены разные формы активностей, в зависимости от возраста.
- Сложнее всего работать с родителями ввиду их занятости.

- Затруднения в проведении мероприятий были в частных школах, так как у них утвержден свой годовой план работы кружков и дополнительных занятий. Политика здорового образа жизни внедрена в стратегию обучения частных школ, вместе с тем есть вопросы, нуждающиеся в корректировке и дополнении.

5.6.9 РЕЗУЛЬТАТЫ РАБОТЫ ПО ПОВЫШЕНИЮ ЗНАНИЙ ЦЕЛЕВЫХ ГРУПП

В целях мониторинга уровня осведомленности целевых групп в вопросах здорового питания и организации качества питания в образовательных учреждениях было проведено анкетирование до и после лекции по здоровому питанию.

Таблица 14. Количество участников опроса в разрезе целевых групп

№	Наименование школы	Целевые группы					
		Педагоги		Родители		Бракеражная комиссия	
		До	После	До	После	До	После
1	Школа-лицей №15	38	26	30	13	6	6
2	Средняя школа №45	30	31	27	18	1	1
3	Quantum Stem School	31	18	2	2	1	-
4	Astana Garden School	-	-	2	3	-	-
	Итого:	99	75	61	36	8	7

До начала лекции было проанкетировано 168 человек, из них – 99 (58,9%) педагогов школ, 61 (36,3%) родителей школьников, 8 (4,8%) членов бракеражной комиссии/ мониторинговой группы.

После завершения лекции анкетирование прошли 118 человек, из них – 75 (63,6%) педагогов школ, 36 (30,5%) родителей школьников, 7 (5,9%) членов бракеражной комиссии/ мониторинговой группы.

Результаты анкетирования приведены в Таблицах 15-17, где в целом можно отметить динамику роста повышения знаний по принципам здорового питания среди целевых группы после лекции: в среднем на 18,8% среди педагогов, на 28,6% среди родителей, на 45,7% среди членов бракеражной комиссии.

Таблица 15. Распределение выбора ответов на вопросы, отражающие информированность о здоровом питании педагогов

Вопрос анкеты	Процентное распределение ответов		Повышение уровня знаний
	До лекции	После лекции	
Выберите самое правильное определение «здорового питания»:			
1) есть все, что хочется, ни в чем себе не отказывая в любое время, главное, чтобы еда нравилась и была вкусной.	9,1%	-	на 18%
2) максимальное исключение из рациона фаст-фуда	7,1%	-	
3) разнообразное питание, обеспечивающее организм всеми необходимыми веществами (белки, жиры, углеводы), витаминами и микроэлементами	81,8%	100%	
4) есть, когда голодный, главное не переесть	2%	-	
В каких продуктах НЕ содержатся трансжиры промышленного производства:			
1) Торты	6,1%	1,3%	на 41%
2) Растительное масло	57,6%	98,7%	
3) Маргарин, спреды	9,1%	-	
4) Картофель фри, нагетсы и другие изделия фаст-фуда	15,2%	-	

5) Кетчуп, майонез и всевозможные соусы	12%	-	
Сколько чистой воды нужно пить каждый день?			
1) не менее 1,5 литра в день (5- 8 стаканов)	92,9%	97,3%	на 4,4%
2) два стакана в день	1%	-	
3) чистую воду пить не обязательно, так как вода есть в других напитках: чае, компоте, соке и т.д.	4,1%	2,7%	
4) не знаю	2%	-	
При выборе мясopодуkтов eжедневного рациона следует отдавать предпочтение			
1) нежирным сортам мяса и птицы	88,9%	100%	на 11,1%
2) колбасным изделиям	2%		
3) полуфабрикатам	2%		
4) не знаю	7,1%		
При выборе продуктов для улучшения работы мозга следует отдавать предпочтение:			
1) грецкие орехи, жирные сорта рыбы	76,8%	96%	на 19,2%
2) авокадо, брокколи	9,1%	1,3%	
3) продукты из цельного зерна	2%		
4) цитрусовые, яблоки	2%	1,3%	
5) миндаль, куриные яйца	4%	1,3%	
6) не знаю	6,1%	-	
Итого в среднем уровень знаний повысился на:			18,8%

Таблица 16. Распределение выбора ответов на вопросы, отражающие информированность о здоровом питании родителей

Вопрос анкеты	Процентное распределение ответов		Повышение уровня знаний
	До лекции	После лекции	
По вашему мнению «здоровый режим питания» включает?			
1) есть 3-5 раз в день в одно и то же время	72,1%	88,9%	на 16,8%
2) есть столько раз в день сколько захочешь, тогда, когда захочешь	11,5%	5,5%	
3) завершать последний прием пищи за 1,5-2 часа до сна	11,5%	5,5%	
4) не знаю	4,9%	-	
По вашему мнению какое из двух меню является примером сбалансированного питания?			
1) Завтрак: яйцо с булочкой. Обед: куриные котлеты с макаронами. Ужин: мясо с картошкой.	23%	5,6%	на 30,4%
2) Завтрак: творог с яблоками. Обед: гречка с мясом+салат из капусты, заправленный нерафинированным растительным маслом. Ужин – блюдо из фасоли с овощами.	64%	94,4%	
3) Ни то, ни другое.	3,2%	-	
4) Не знаю	9,8%	-	
Научно доказано что наибольшую опасность трансжиры представляют?			
1) для нервной системы	9,8%	8,3%	на 29,4%
2) для сосудов и сердца	62,3%	91,7%	
3) вымывают кальций из организма	8,2%		
4) не знаю	19,7%		
По вашему мнению главным в питании школьника является?			
1) соблюдение режима питания и соответствие количества пищи энергозатратам	70,5%	88,9%	на 18,4%
2) обеспечение высоких вкусовых качеств кулинарной продукции	9,8%	5,5%	
3) ограничение копчёного, жаренного и острого	13,1%	5,5%	
4) не знаю	6,6%		
По вашему мнению какой из вариантов является примером здорового перекуса в течение дня между основными приемами пищи?			
1) фрукты и овощи, фруктовые чипсы/фрипсы	63,9%	83,3%	на 19,4%
2) мармелад, пастилы, зефир	-	-	
3) фруктовые соки, печенье, хлебцы	27,9%	16,7%	
4) бутерброд со сливочным маслом	8,2%	-	
Что такое «рафинированные продукты»?			
1) продукты подвергнутые специальной тепловой обработке без	21,3%	-	на 57,4%

стерилизации в герметичной упаковке			
2) продукты, подвергнутые различной степени очистки и максимально освобожденные от сопутствующих составных частей продукта, в т.ч. и клетчатки.	42,6%	100%	
3) продовольственные продукты, подвергнутые вакуумно-сублимационной сушке	8,2%	-	
4) не знаю	27,9%	-	
Итого в среднем уровень знаний повысился на:			28,6%

Таблица 17. Распределение выбора ответов на вопросы, отражающие информированность о здоровом питании бракеражной комиссии

Вопрос анкеты	Процентное распределение ответов		Повышение уровня знаний
	До лекции	После лекции	
Какой приказ является основным в работе мониторинговой группы?			
1) приказ МЗ РК № 16	37,5%	85,7%	на 48,2%
2) приказ МОН РК № 598	62,5%	-	
3) приказ МЗ РК № 302	-	14,3%	
Как часто Комиссия должна осуществлять мониторинг с оформлением Акта мониторинга качества питания?			
1) Ежедневно	25%	14,3%	на 60,7%
2) Еженедельно	25%	85,7%	
3) Ежеквартально	50%	-	
При выявлении нарушений Комиссия имеет право:			
1) направить обращение в территориальное подразделение государственного органа в сфере санитарно-эпидемиологического благополучия населения с указанием выявленных нарушений с приложением акта проверки, подтверждающих материалов, с целью инициирования внеплановой проверки	50%	100%	на 50%
2) имеет право обратиться в Министерство с указанием выявленных нарушений с приложением акта проверки, подтверждающих материалов	12,5%	-	
3) подает иск на действующего поставщика услуг в суд для расторжения договора и признания его недобросовестным	12,5%	-	
4) не знаю	25%	-	
Как часто итоги работы Комиссии оформляются рассматриваются на педагогическом совете и размещаются на интернет-ресурсе школы:			
1) еженедельно	12,5%	-	на 46,4%
2) ежемесячно	25%	-	
3) ежеквартально	25%	71,4%	
4) раз в полугодии	37,5%	28,6%	
Основной принцип хранения продуктов:			
1) весовое распределение	12,5%		на 23,2%
2) цветовая маркировка	-		
3) соблюдение товарного соседства	62,5%	85,7%	
4) хранение продуктов списочно	25%	14,3%	
Итого в среднем уровень знаний повысился на:			45,7%

Опрос поставщиков услуг по школьному питанию в вопросах санитарно-эпидемиологического требования и организации школьного питания проводился анонимно после проведения семинара «Организация работы пищеблока».

Анкета состоит из 15 вопросов, в опросе приняли участие 13 поставщиков услуг по организации школьного питания. Анализ ответов выявил 27% неправильных ответов на вопросы. Больше всего затруднений вызвали вопросы: «Запрещенные блюда на объектах школьного питания», «Какой приказ является основным в работе пищеблока», «Температуры горячей воды для мытья посуды» и «Температура блюд при раздаче». Причиной неправильных ответов, вероятно, является незнание основного

регламентирующего документа Приказ № 58 МЗ РК от 04.04.2023 г [11], отсутствие Программы производственного контроля, в коллективе не отрабатываются алгоритмы работы на пищеблоке.

При повторном мониторинге школьных столовых проведено повторное тестирование, таблица 18. Результаты показали незначительное улучшение знаний поставщиков школьного питания, в то же время следует отметить, что при первичном анкетировании участвовали руководители компаний-поставщиков услуг по питанию и их представители, а при повторном анкетировании были охвачены непосредственные исполнители производственных процессов: повара и заведующий производством. Кроме того, в повторном опросе не участвовал поставщик школы-лицей №15 вследствие смены последнего, который начал фактическую работу с 6 декабря 2023 г., а также поставщик средней школы №45, так как был получен отказ без разъяснений.

Таблица 18. Результаты опроса на знание санитарно-эпидемиологических требований и организации школьного питания

№	Школа	Опрошенные	Количество неправильных ответов при первичном опросе	Количество неправильных ответов при повторном опросе
1	Школа-гимназия №74	3 поваров	67%	33%
2	Quantum Stem School	6 поваров	80%	20%
3	Astana Gaden School	8 поваров	79%	21%
4	Tamos Space School	3 поваров	93%	7%
	Среднее		80%	20%

Как видно из таблицы у поставщиков частных школ более высокие показатели правильных ответов (80-93% против 67%), что, возможно, связано с повышенным требованием к их услугам.

По-прежнему неправильные ответы касались температуры воды при мытье посуды, температура блюд при раздаче (это и приводит к тому, что дети получают холодные блюда), пищевых инфекций (источник сальмонеллеза, при этом во многих школах неправильно производится обработка яиц).

Выводы:

- Среди педагогов уровень осведомленности после проведенных в рамках проекта мероприятий повысился на 18, 8%, минимальное повышение (4,4%) выявлено относительно вопроса сколько чистой питьевой воды следует пить ежедневно, ввиду изначально высокой степени информированности, максимальное повышение (19,2%) на вопрос о продуктах, улучшающих работу мозга.
- Уровень знаний родителей учащихся повысился на 28,6%, минимальное повышение (16,8%) выявлено по вопросу о режиме питания, и на 57,4% родителей стали больше знать что такое рафинированные продукты.
- Члены бракеражной комиссии повысили уровень знаний на 45,7%.
- Несмотря на то, что был проведен семинар с поставщиками школьного питания, в чате выложены материал семинара «Об организации работы пищеблока» и «Алгоритмы работы пищеблока», результаты повторного тестирования показали незначительное улучшение знаний персонала поставщиков. Это может быть связано с тем, что при первичном анкетировании участвовали руководители

компаний-поставщиков услуг по питанию и их представители. При повторном анкетировании были охвачены непосредственные исполнители производственных процессов: повара и заведующие производством. Вероятно, руководство поставщиков школьного питания, прошедшие обучение, не проводили работа по повышению уровня знаний с работниками пищеблоков школ, как было рекомендовано во время семинара.

5.7 АНАЛИЗ ЗНАНИЙ, ОТНОШЕНИЯ И ПРАКТИКИ УЧАЩИХСЯ НА ОСНОВЕ РЕЗУЛЬТАТОВ АНКЕТИРОВАНИЯ

Респондентами анкеты, состоящей из 8 модулей, были ученики 5-11 классов. Анкета представлена на казахском и русском языках. Вопросы касались физического, психического и метального здоровья, которые определяют качество жизни, а также уровня информированности школьников о принципах здорового питания.

Обработка полученных данных по опросу качества жизни проводилась путем подсчета количества положительно ответивших в процентах, а также по бальной системе.

Анализ ответов на вопросы о физической активности и здоровье представлены в таблице 19, 20. Почти половина опрошенных школьников (47,1%) оценивают свое здоровье как хорошее, треть как отличное (29,0%) и 9,4% как ниже среднего и слабое. Отличную форму и самочувствие совсем не ощущают или немного 17,8% респондентов, 35,6% в достаточной степени и 46,7% в высшей степени или очень хорошо. Принимая во внимание тот аргумент, что для здоровых детей физическая активность физиологична, настораживает количество школьников, вообще не занимающихся или занимающихся немного какой-либо физической активностью. Такими оказались 36,4% опрошенных. Подобная тенденция набирает обороты в связи с увеличением продолжительности времени, проводимом за компьютером и гаджетами. Вместе с тем, оптимизм вызывают ответы большинства респондентов (78,7%), часто и постоянно чувствующих бодрость, совсем не чувствует бодрости или редко чувствует ее каждый пятый ребенок, это значимая доля для детей.

Таблица 19. Модуль вопросов «Физическая активность и здоровье»

Вопрос		Количество	%
Как бы Вы в целом охарактеризовали состояние своего здоровья?	Отличное	40	29.0%
	Очень хорошее	20	14.5%
	Хорошее	65	47.1%
	Ниже среднего	9	6.5%
	Слабое	4	2.9%
Были ли Вы в отличной форме и чувствовал(а) ли себя хорошо?	Вообще нет	12	7.4%
	Немного	17	10.4%
	Достаточно	58	35.6%
	Очень хорошо	35	21.5%
	В высшей степени	41	25.2%
Занимались ли Вы физической активностью (бег, велосипед, скалолазание, танцы, плавание и т.д.)?	Вообще нет	30	18.5%
	Немного	29	17.9%
	Достаточно	36	22.2%
	Очень хорошо	25	15.4%
	В высшей степени	42	25.9%
Были ли Вы в достаточной физической форме для занятий бегом?	Вообще нет	19	11.7%
	Немного	32	19.8%
	Достаточно	51	31.5%
	Очень хорошо	26	16.0%

Чувствовали ли Вы себя бодро?	В высшей степени	34	21.0%
	Никогда	3	1.9%
	Редко	31	19.4%
	Довольно часто	53	33.1%
	Очень часто	47	29.4%
	Постоянно	26	16.3%

Чувство бодрости, хорошая физическая форма, занятия физической активностью имеют значимую разницу у мальчиков и девочек. У мальчиков физическая активность стабильна с 10 до 16 лет, в 16 лет, как видно на рисунке 38, наблюдается повышение активности и улучшение физического самочувствия, которое резко снижается в 17 лет. У девочек снижение физической активности наблюдается раньше на год, в 16 лет.

Таблица 20. Анализ модуля вопросов «Физическая активность и здоровье»

Источник	Сумма квадратов типа III	Степень свободы	Средний квадрат	F	Значимость
Скорректированная модель	441.446	16	27.590	1.593	0.082
Свободный член	6640.437	1	6640.437	383.460	<0.001
пол	77.044	1	77.044	4.449	0.037
возраст	76.513	8	9.564	0.552	0.815
пол * возраст	171.642	7	24.520	1.416	0.206
ошибка	1974.157	114	17.317		
Всего	17743.000	131			
Скорректированный итог	2415.603	130			

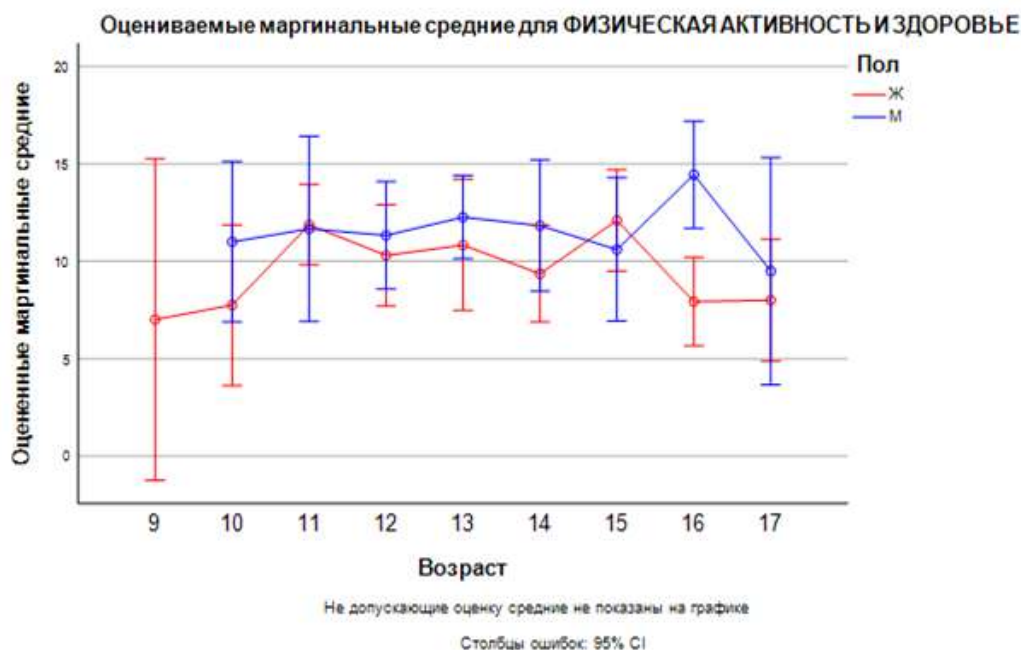


Рисунок 38. Баллы школьников по модулю вопросов «Физическая активность и здоровье» в зависимости от пола и возраста

В модуле «Общее настроение и самочувствие» внимание обращают прежде всего дети, находящиеся в апатии и плохом самочувствии. Удовольствие от жизни совсем не получают или получают в малой степени 17,8% опрошенных, 11,7% никогда или редко пребывают в хорошем настроении, 13,2% никогда или редко веселятся, еще больше детей (15,1%), которым очень часто или постоянно грустно. Не исключено, что некоторые дети

путают чувство грусти с другим чувством, но каждый пятый респондент (19,5%) отметил, что ему очень часто или постоянно бывает так грустно, что ничего не хочется делать. Такое же чувство довольно часто ощущают другие 20 % учащихся. Заметно лучше обстоят дела с чувством одиночества: почти половина (46%) детей никогда не ощущают, почти треть (28,6%) редко, 8,7% очень часто и постоянно. Удовлетворенность собой – важный фактор в формировании здоровой личности. Каждый третий ребенок часто доволен собой, каждый четвертый – очень часто и 24% - постоянно, 20,7% детей - редко и никогда. Таблица 21, 22.

Таблица 21. Модуль вопросов «Общее настроение и самочувствие»

Вопрос		Количество	%
Получали ли Вы удовольствие от жизни?	Вообще нет	5	3.1%
	Немного	24	14.7%
	Достаточно	45	27.6%
	Очень часто	44	27.0%
	В высшей степени	45	27.6%
Были ли Вы в хорошем настроении?	Никогда	2	1.2%
	Редко	17	10.5%
	Довольно часто	45	27.8%
	Очень часто	52	32.1%
	Постоянно	46	28.4%
Веселились ли Вы?	Никогда	2	1.3%
	Редко	19	11.9%
	Довольно часто	40	25.0%
	Очень часто	54	33.8%
	Постоянно	45	28.1%
Было ли Вам грустно?	Никогда	10	6.3%
	Редко	85	53.5%
	Довольно часто	40	25.2%
	Очень часто	16	10.1%
	Постоянно	8	5.0%
Было ли Вам так грустно, что Вы уже ничего не хотели делать?	Никогда	32	20.1%
	Редко	64	40.3%
	Довольно часто	32	20.1%
	Очень часто	17	10.7%
	Постоянно	14	8.8%
Чувствовали ли Вы себя одиноким?	Никогда	74	46.0%
	Редко	46	28.6%
	Довольно часто	27	16.8%
	Очень часто	5	3.1%
	Постоянно	9	5.6%
Были ли Вы довольны собой?	Никогда	9	6.9%
	Редко	18	13.8%
	Довольно часто	39	30.0%
	Очень часто	33	25.4%
	Постоянно	31	23.8%

Модуль также показал, что возраст статистически значимо не влияет на общее настроение и самочувствие, в отличие от пола ($p < 0.008$). На рисунке 39 наглядно показано, что настроение, ощущение грусти и одиночества у детей относительно стабильно как среди мальчиков, так и среди девочек. Но у 10-летних девочек-

респондентов низкий бал, что свидетельствует о плохом настроении и апатии у данной категории детей.

Таблица 22. Анализ модуля вопросов «Общее настроение и самочувствие»

Источник	Сумма квадратов типа III	Степень свободы	Средний квадрат	F	Значимость
Скорректированная модель	482.661	16	30.166	1.329	0.193
Свободный член	2299.673	1	2299.673	101.347	<0.001
пол	166.210	1	166.210	7.325	0.008
возраст	303.633	8	37.954	1.673	0.113
пол * возраст	224.167	7	32.024	1.411	0.208
ошибка	2427.943	107	22.691		
Всего	8889.000	124			
Скорректированный итог	2910.605	123			

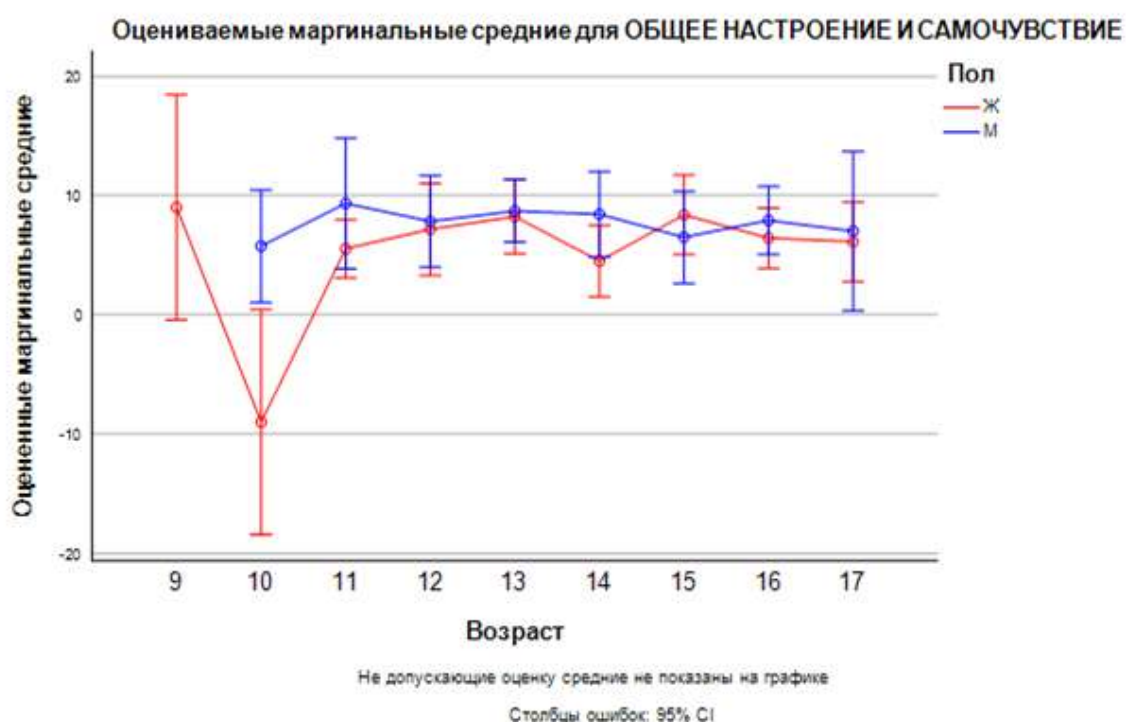


Рисунок 39. Баллы школьников по модулю вопросов «Общее настроение и самочувствие» в зависимости от пола и возраста

Вопросы, касающиеся семьи и свободного времени, могут выявить благополучие детей в достаточности времени на личные дела, возможности поговорить с родителями, справедливым отношении родителей к ним и др.

Известно, что наличие времени, в течение которого дети могут заниматься тем, чем хотели, важно для развития. В таблице 23 видно, что ответы детей от «никогда» и «редко» до «постоянно» распределились примерно в равной пропорции.

Также интересовали вопросы относительно времени, проведенном родителями с детьми, доверительных отношений в семье, формирующих чувство защищенности, безопасности и уверенности. Из опрошенных респондентов 45,5% детей отметили постоянное внимание родителей к ним, 27,5% – очень частое, 8,4% - редко и 3% - никогда. А вот распределение доли ответов касательно справедливого отношения родителей немного снизилось в категории «очень часто» (18,2%), возможно вследствие того, что

какая-то часть изменила ответ на «довольно часто» (21,8%). Тем не менее, 48,5% детей считают справедливым родительское отношение к ним.

Ровно половина респондентов отметили, что они на постоянной основе могут поговорить с родителями в случае необходимости, очень часто и довольно часто могут воспользоваться возможностью 20,5 и 14%, соответственно. А не имеют возможности обсудить свои вопросы с родителями и редко - 15,6% детей.

Таблица 23. Модуль вопросов «Семья и свободное время»

Вопрос		Количество	%
Было ли у Вас достаточно времени для своих личных дел?	Никогда	7	4.3%
	Редко	38	23.2%
	Довольно часто	41	25.0%
	Очень часто	53	32.3%
	Постоянно	25	15.2%
Была ли у Вас возможность в свободное время заниматься теми делами, которыми Вам хотелось?	Никогда	8	4.8%
	Редко	32	19.3%
	Довольно часто	39	23.5%
	Очень часто	46	27.7%
	Постоянно	41	24.7%
Уделял(и) ли Вам родитель(и) достаточно внимания?	Никогда	5	3.0%
	Редко	14	8.4%
	Довольно часто	26	15.6%
	Очень часто	46	27.5%
	Постоянно	76	45.5%
Были ли Ваши родители справедливы по отношению к Вам?	Никогда	7	4.2%
	Редко	12	7.3%
	Довольно часто	36	21.8%
	Очень часто	30	18.2%
	Постоянно	80	48.5%
Была ли у Вас возможность поговорить с родителем(ями), когда Вам этого хотелось?	Никогда	6	3.6%
	Редко	20	12.0%
	Довольно часто	23	13.9%
	Очень часто	34	20.5%
	Постоянно	83	50.0%
Хватало ли Вам денег на такие же затраты, как и у Ваших друзей?	Никогда	7	4.3%
	Редко	21	12.8%
	Довольно часто	18	11.0%
	Очень часто	41	25.0%
	Постоянно	77	47.0%
Хватало ли Вам денег на Ваши необходимые расходы?	Никогда	3	1.8%
	Редко	12	7.3%
	Довольно часто	34	20.7%
	Очень часто	41	25.0%
	Постоянно	74	45.1%

Денег на такие же траты, как у друзей, никогда не хватало и редко хватало у 17,1% детей. У остальных учеников ситуация была лучше.

При этом, статистический анализ показал, что ни возраст, ни пол не влияют на ответы, таблица 24. На рисунке 40 можно видеть распределение баллов по половому различию, согласно которому мальчики больше удовлетворены своим свободным временем и отношениями в семье.

Таблица 24. Анализ модуля вопросов «Семья и свободное время»

Источник	Сумма квадратов типа III	Степень свободы	Средний квадрат	F	Значимость
Скорректированная модель	359.247	16	22.453	0.639	0.848
Свободный член	25811.780	1	25811.780	734.118	<0.001
пол	12.870	1	12.870	0.366	0.546
возраст	164.651	8	20.581	0.585	0.789
пол * возраст	160.035	7	22.862	0.650	0.714
ошибка	4957.595	141	35.160		
Всего	68317.000	158			
Скорректированный итог	5316.842	157			

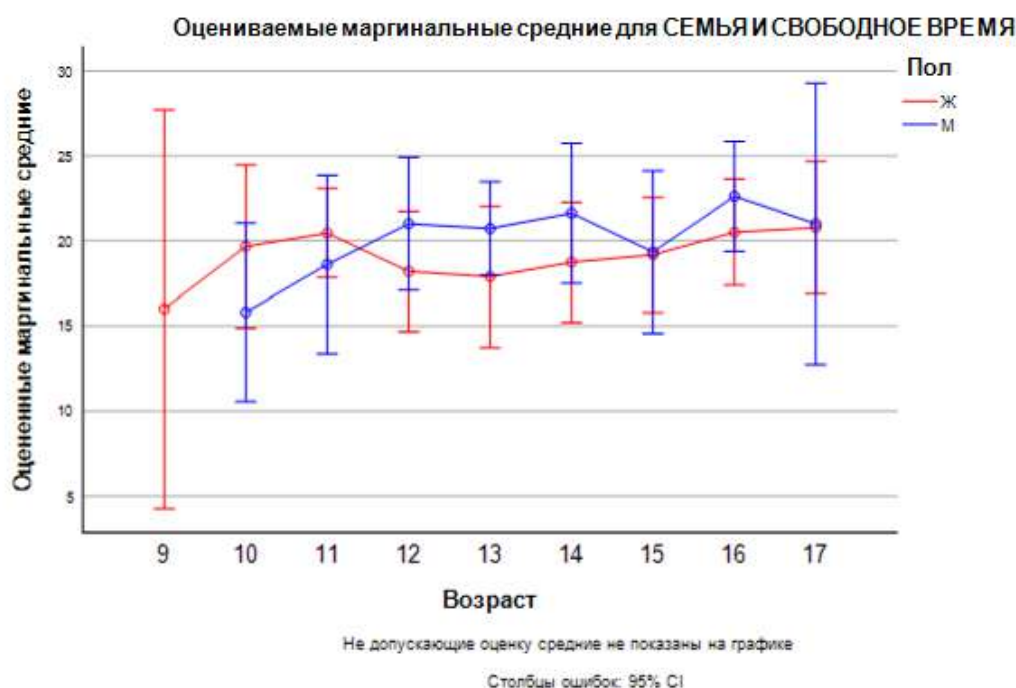


Рисунок 40. Баллы школьников по модулю вопросов «Семья и свободное время» в зависимости от пола и возраста

По поводу друзей (таблица 25) значительное большинство (80 %) детей отметило, что проводит время с друзьями. И все-таки каждый пятый ребенок по тем или иным причинам редко встречается или никогда не встречается с другом/друзьями. Среди опрошенных детей 86,1% веселились с друзьями, 90,4% школьников часто или постоянно помогают друзьям, и только 9,6% респондентов, по их мнению, редко помогают или никогда не помогают друг другу.

Таблица 25. Модуль вопросов «Друзья»

Вопрос	Количество	%
Проводили ли Вы время со своими друзьями?	Никогда	4 2.4%
	Редко	30 18.1%
	Довольно часто	34 20.5%
	Очень часто	45 27.1%
	Постоянно	53 31.9%
Веселились ли Вы со своими	Никогда	4 2.4%

друзьями?	Редко	19	11.4%
	Довольно часто	41	24.7%
	Очень часто	43	25.9%
	Постоянно	59	35.5%
Вы с друзьями помогли другу?	Никогда	3	1.8%
	Редко	13	7.8%
	Довольно часто	32	19.3%
	Очень часто	47	28.3%
Могли ли Вы положиться на своих друзей?	Постоянно	71	42.8%
	Никогда	10	7.4%
	Редко	20	14.8%
	Довольно часто	34	25.2%
	Очень часто	25	18.5%
	Постоянно	46	34.1%

Анализ данных не показал какой-либо значимой зависимости, связанной с полом и возрастом, таблица 26. На рисунке распределения ответов девочек и мальчиков видно, что у мужского пола выше баллы, что означает более высокую частоту положительных ответов, однако это было статистически не значимо, рисунок 41.

Таблица 26. Анализ модуля вопросов «Друзья»

Источник	Сумма квадратов типа III	Степень свободы	Средний квадрат	F	Значимость
Скорректированная модель	77.758	16	4.860	0.316	0.994
Свободный член	7722.746	1	7722.746	501.510	<0.001
пол	9.935	1	9.935	0.645	0.423
возраст	44.533	8	5.567	0.361	0.939
пол * возраст	18.521	7	2.646	0.172	0.990
ошибка	1786.281	116	15.399		
Всего	18162.290	133			
Скорректированный итог	1864.040	132			

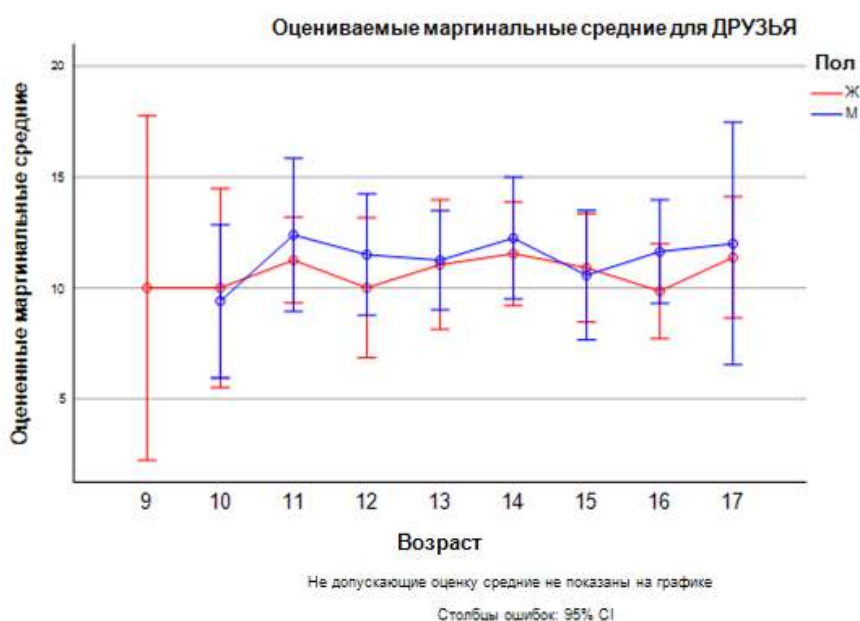


Рисунок 41. Баллы школьников по модулю вопросов «Друзья» в зависимости от пола и возраста

Интересно, что доли довольно часто и очень часто чувствующих себя счастливым в школе (29,6% и 27%, соответственно), самые большие. Затем идут те, кто редко счастлив в школе (22,6%). Абсолютное большинство (86%) ответили, что у них хорошая успеваемость «часто» или «постоянно», и только 13,8% признались, что «никогда» или «редко» получают хорошие отметки, таблица 27.

Таблица 27. Модуль вопросов «Школа и учеба»

Вопрос		Количество	%
Были ли Вы счастливы в школе?	Никогда	12	7.5%
	Редко	36	22.6%
	Довольно часто	47	29.6%
	Очень часто	43	27.0%
	Постоянно	21	13.2%
Хорошая ли была у Вас успеваемость в школе?	Никогда	1	0.6%
	Редко	21	13.2%
	Довольно часто	57	35.8%
	Очень часто	48	30.2%
	Постоянно	32	20.1%

С 11 до 15 лет, в подростковый период, ответы по успеваемости и чувству счастья в школе нестабильны, с высокой вариативностью, рисунок 42. Показатели таблицы 28 указывают, что по полу и возрасту нет значимости в различиях.

Таблица 28. Анализ модуля вопросов «Школа и учеба»

Источник	Сумма квадратов типа III	Степень свободы	Средний квадрат	F	Значимость
Скорректированная модель	42.245	16	2.640	0.834	0.646
Свободный член	1538.481	1	1538.481	485.737	<0.001
пол	0.210	1	0.210	0.066	0.797
возраст	32.645	8	4.081	1.288	0.254
пол * возраст	10.377	7	1.482	0.468	0.856
ошибка	443.424	140	3.167		
Всего	3983.000	157			
Скорректированный итог	485.669	156			

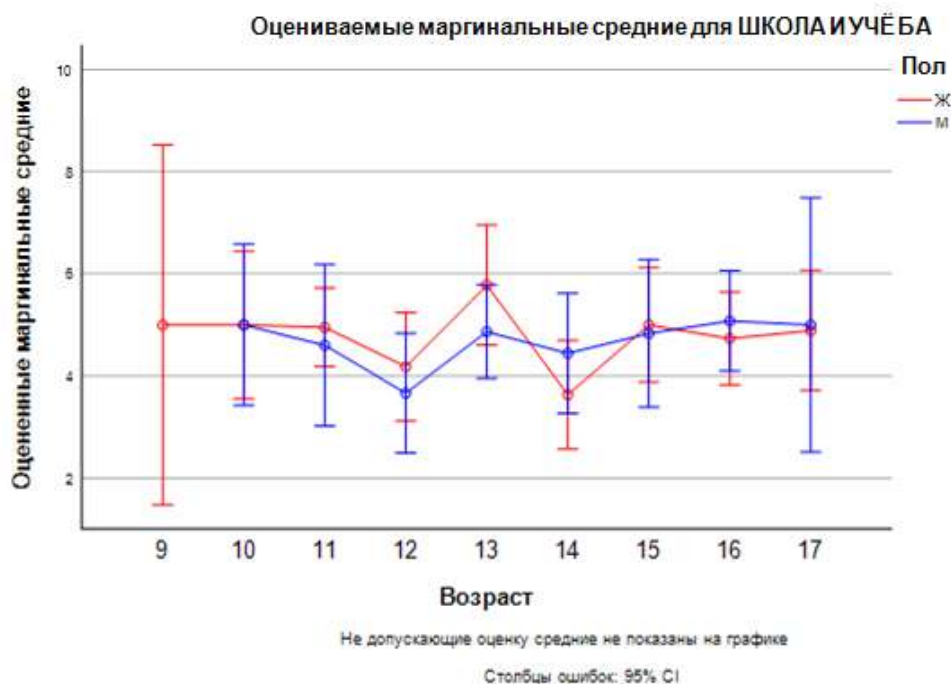


Рисунок 42. Баллы школьников по модулю вопросов «Школа и учеба» в зависимости от пола и возраста

Способность концентрироваться играет важную роль в освоении знаний и новых навыков. Анализ данных выявил, что 2,5% учеников не могут концентрироваться, редко – 17% и больше всех доля тех учеников, кто довольно часто держит фокус внимания.

Дети стараются поддерживать хорошие отношения с учителями, но не всегда это получается. Из опрошенных учащихся 15,8% имеют проблемы в отношениях с учителями, остальные дети позитивно оценивают свое положение в данном вопросе, таблица 29.

Таблица 29. Модуль вопросов «Семья и свободное время»

Вопрос		Количество	%
Могли ли Вы хорошо концентрироваться?	Никогда	4	2.5%
	Редко	27	17.1%
	Довольно часто	65	41.1%
	Очень часто	42	26.6%
	Постоянно	20	12.7%
Были ли Вы в хороших отношениях со своими учителями?	Никогда	2	1.3%
	Редко	23	14.5%
	Довольно часто	53	33.3%
	Очень часто	43	27.0%
	Постоянно	38	23.9%

Изменчиво и вариативно выглядит среднее значение баллов, полученных на вопросы об отношениях с учителями и способности концентрироваться, в зависимости от возраста. У мальчиков в 9, 12 и 17 лет проявляются недовольства в навыках концентрации и взаимодействия с учителями, рисунок 43. У девочек ситуация выглядит немного лучше, и тем не менее в 12 и 14 лет имеются самые низкие баллы по данным вопросам.

Таблица 30. Анализ модуля вопросов «Отношения с окружающими»

Источник	Сумма квадратов типа III	Степень свободы	Средний квадрат	F	значимость
----------	--------------------------	-----------------	-----------------	---	------------

Скорректированная модель	71.619	16	4.476	1.616	0.072
Свободный член	1593.519	1	1593.519	575.223	<0.001
пол	2.542	1	2.542	0.917	0.340
возраст	37.880	8	4.735	1.709	0.101
пол * возраст	32.821	7	4.689	1.693	0.116
ошибка	385.067	139	2.770		
Всего	4169.000	156			
Скорректированный итог	456.686	155			

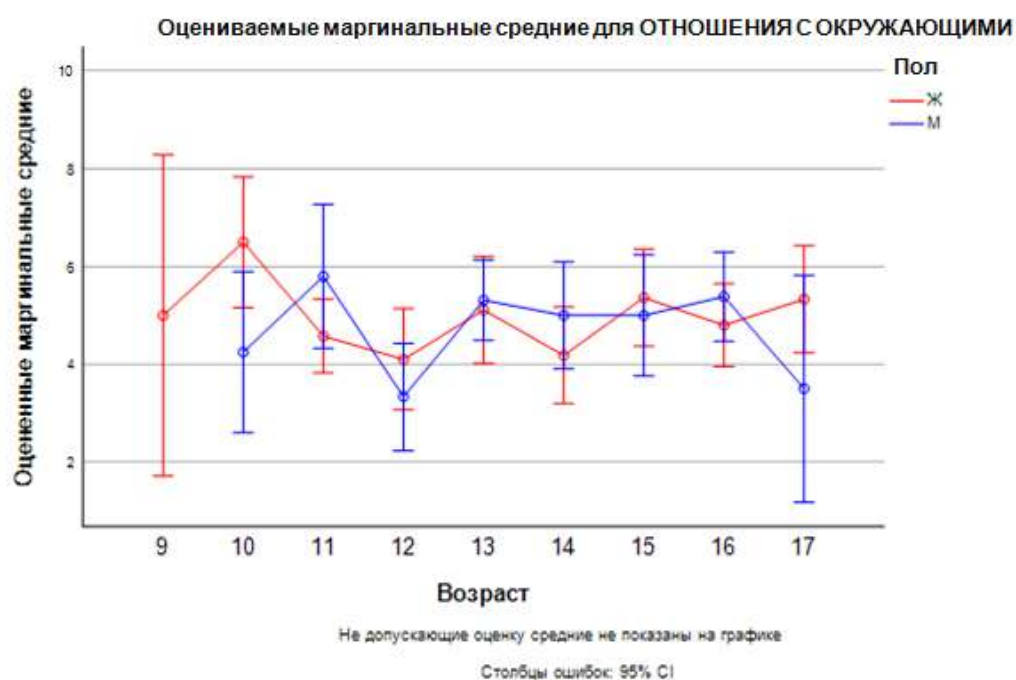


Рисунок 43. Баллы школьников по модулю вопросов «Отношения с окружающими» в зависимости от пола и возраста

Сравнительный анализ ответов школьников 5-11 классов показал высокую информированность относительно полезных и вредных продуктов в первоначальном измерении знаний учащихся всех исследуемых школ, таблица 31. Повторное измерение после проведения образовательных мероприятий в школах № 15 и 45 не зарегистрировало значительных изменений. Как видно из таблицы, разница составила 5-9%. Разница в сравнении со школой-гимназией №74, где никакой активности по повышению уровня информированности о здоровом питании не проводилось, не значима или не была выявлена. Довольно высок процент детей, ответивших о полезности сладостей и жирных жареных блюд, (около 20%).

Таблица 31. Осведомленность о вредных и полезных продуктах, %

		Школа(группа)					
		№15, 45 (1и 2 группы)		№ 74 (3 группа)		Всего	
		1	2	1	2	1	2
		измерение		измерение		измерение	
Овощи и фрукты	Вредно	0.0%	0.0%	2.2%	0.0%	0.7%	0.0%
	Полезно	98.9%	97.2%	93.5%	92.5%	97.1%	95.5%
	Не знаю	1.1%	2.8%	4.3%	7.5%	2.2%	4.5%
Яйца	Вредно	3.3%	4.2%	6.5%	2.5%	4.4%	3.6%
	Полезно	92.2%	93.1%	89.1%	90.0%	91.2%	92.0%
	Не знаю	4.4%	2.8%	4.3%	7.5%	4.4%	4.5%

Молочные продукты: кефир, творог, йогурт	Вредно	2.2%	1.4%	10.9%	2.5%	5.1%	1.8%
	Полезно	92.2%	95.8%	87.0%	90.0%	90.4%	93.8%
	Не знаю	5.6%	2.8%	2.2%	7.5%	4.4%	4.5%
Сахар, сладости, конфеты и торты	Вредно	64.4%	63.9%	80.4%	77.5%	69.9%	68.8%
	Полезно	25.6%	22.2%	15.2%	15.0%	22.1%	19.6%
	Не знаю	10.0%	13.9%	4.3%	7.5%	8.1%	11.6%
Энергетические напитки	Вредно	85.6%	90.3%	87.0%	90.0%	86.0%	90.2%
	Полезно	8.9%	4.2%	4.3%	2.5%	7.4%	3.6%
	Не знаю	5.6%	5.6%	8.7%	7.5%	6.6%	6.3%
Бобовые: фасоль, горох, чечевица	Вредно	16.7%	9.7%	15.2%	10.0%	16.2%	9.8%
	Полезно	80.0%	88.9%	76.1%	80.0%	78.7%	85.7%
	Не знаю	3.3%	1.4%	8.7%	10.0%	5.1%	4.5%
Мясо, курица, рыба	Вредно	3.3%	1.4%	6.5%	5.0%	4.4%	2.7%
	Полезно	91.1%	91.7%	82.6%	87.5%	88.2%	90.2%
	Не знаю	5.6%	6.9%	10.9%	7.5%	7.4%	7.1%
Чипсы и сухарики, например Grizli, Laus, Pringles или кириешки	Вредно	81.1%	88.9%	84.8%	90.0%	82.4%	89.3%
	Полезно	12.2%	8.3%	6.5%	7.5%	10.3%	8.0%
	Не знаю	6.7%	2.8%	8.7%	2.5%	7.4%	2.7%
Фруктовые соки	Вредно	12.2%	12.5%	10.9%	12.5%	11.8%	12.5%
	Полезно	86.7%	84.7%	82.6%	80.0%	85.3%	83.0%
	Не знаю	1.1%	2.8%	6.5%	7.5%	2.9%	4.5%
Черный/ржаной или цельнозерновой хлеб	Вредно	4.4%	9.7%	19.6%	5.0%	9.6%	8.0%
	Полезно	91.1%	88.9%	71.7%	90.0%	84.6%	89.3%
	Не знаю	4.4%	1.4%	8.7%	5.0%	5.9%	2.7%
Жирное и жареное	Вредно	71.1%	68.1%	73.9%	85.0%	72.1%	74.1%
	Полезно	21.1%	23.6%	15.2%	5.0%	19.1%	17.0%
	Не знаю	7.8%	8.3%	10.9%	10.0%	8.8%	8.9%
Пшено, перловка, гречка	Вредно	5.6%	1.4%	4.3%	2.5%	5.1%	1.8%
	Полезно	84.4%	84.7%	84.8%	90.0%	84.6%	86.6%
	Не знаю	10.0%	13.9%	10.9%	7.5%	10.3%	11.6%
Орехи, семена	Вредно	5.6%	5.6%	6.5%	10.0%	5.9%	7.1%
	Полезно	80.0%	86.1%	84.8%	85.0%	81.6%	85.7%
	Не знаю	14.4%	8.3%	8.7%	5.0%	12.5%	7.1%
Сладкие газированные напитки	Вредно	70.0%	79.2%	78.3%	85.0%	72.8%	81.3%
	Полезно	11.1%	8.3%	10.9%	5.0%	11.0%	7.1%
	Не знаю	18.9%	12.5%	10.9%	10.0%	16.2%	11.6%

Однако, обладая высоким уровнем информированности относительно здорового питания, опрошенные дети не используют свои знания в жизни. Вопросы, отражающие практические навыки здорового питания, выявили низкую приверженность его принципам, таблица 32. Если в школах с проведенными коммуникационными мероприятиями количество тех учеников, которые уверены, что питаются правильно, увеличилось, хотя и незначительно (с 51,6% детей в первом опросе до 59,7% - во втором опросе), то в контрольной группе количество таких ребят осталось прежним (60%). Только около 64% учащихся завтракает, каждый четвертый или пятый ребенок не завтракает по утрам, остальные не ответили на вопрос.

Количество детей, потребляющих фрукты от 2-х порций и выше в школах с проведенной активностью увеличилось (2 порции - с 18,4 до 25,7%, 4 порции - с 0 до 2,7%, 5 и более порций - с 0 до 4,1%), но в отношении потребления овощей их количество %, осталось прежним.

Таблица 32. Практические навыки в отношении здорового питания

Как вы считаете,	Да	Школа (Группа)					
		Школы №15, 45		Школа № 74		Всего	
		1	2	1	2	1	2
		измерение		измерение		измерение	
		51.6%	59.7%	60.0%	60.5%	54.5%	60.0%

правильно ли вы питаетесь?	Нет	7.4%	5.2%	4.0%	2.6%	6.2%	4.3%
	Не уверен	41.1%	35.1%	36.0%	36.8%	39.3%	35.7%
Завтракаете ли Вы ежедневно дома перед школой?	Да	66.0%	64.9%	60.8%	63.9%	64.1%	64.6%
	Нет	23.4%	24.7%	29.4%	16.7%	25.5%	22.1%
	Нет ответа	10.6%	10.4%	9.8%	19.4%	10.3%	13.3%
Вчера сколько порций фруктов Вы съели?	Не ел(а)	29.9%	31.1%	40.9%	23.3%	33.6%	28.8%
	1 порция	43.7%	27.0%	27.3%	33.3%	38.2%	28.8%
	2 порция	18.4%	25.7%	18.2%	30.0%	18.3%	26.9%
	3 порции	8.0%	9.5%	11.4%	10.0%	9.2%	9.6%
	4 порции	0.0%	2.7%	2.3%	3.3%	0.8%	2.9%
	5 порций и более		4.1%		0.0%		2.9%
Вчера сколько порций овощей Вы съели?	Не ел(а)	25.8%	30.6%	37.2%	25.8%	29.5%	29.1%
	1 порция	44.9%	33.3%	34.9%	38.7%	41.7%	35.0%
	2 порция	18.0%	27.8%	11.6%	22.6%	15.9%	26.2%
	3 порции	5.6%	4.2%	9.3%	6.5%	6.8%	4.9%
	4 порции	2.2%	4.2%	7.0%	6.5%	3.8%	4.9%
	5 и более порций	3.4%		0.0%		2.3%	
Есть ли в школе бесплатная питьевая вода?	Да	88.2%	80.0%	82.2%	83.8%	86.2%	81.3%
	Нет	6.5%	8.0%	4.4%	5.4%	5.8%	7.1%
	Не знаю	5.4%	12.0%	13.3%	10.8%	8.0%	11.6%
Разговаривают ли с вами родители о питании?	Да	76.3%	84.2%	85.4%	68.6%	79.1%	79.3%
	Нет	23.7%	15.8%	14.6%	31.4%	20.9%	20.7%
Разговаривают ли с вами учителя о питании?	Да	30.3%	39.5%	47.6%	48.6%	35.9%	42.3%
	Нет	69.7%	60.5%	52.4%	51.4%	64.1%	57.7%

Хотя, как видно из рис. 44, в опытной группе больше родителей стали разговаривать с детьми по вопросам питания, в сравнении с контрольной школой №74. В целом, можно отметить важность данной темы для родителей.

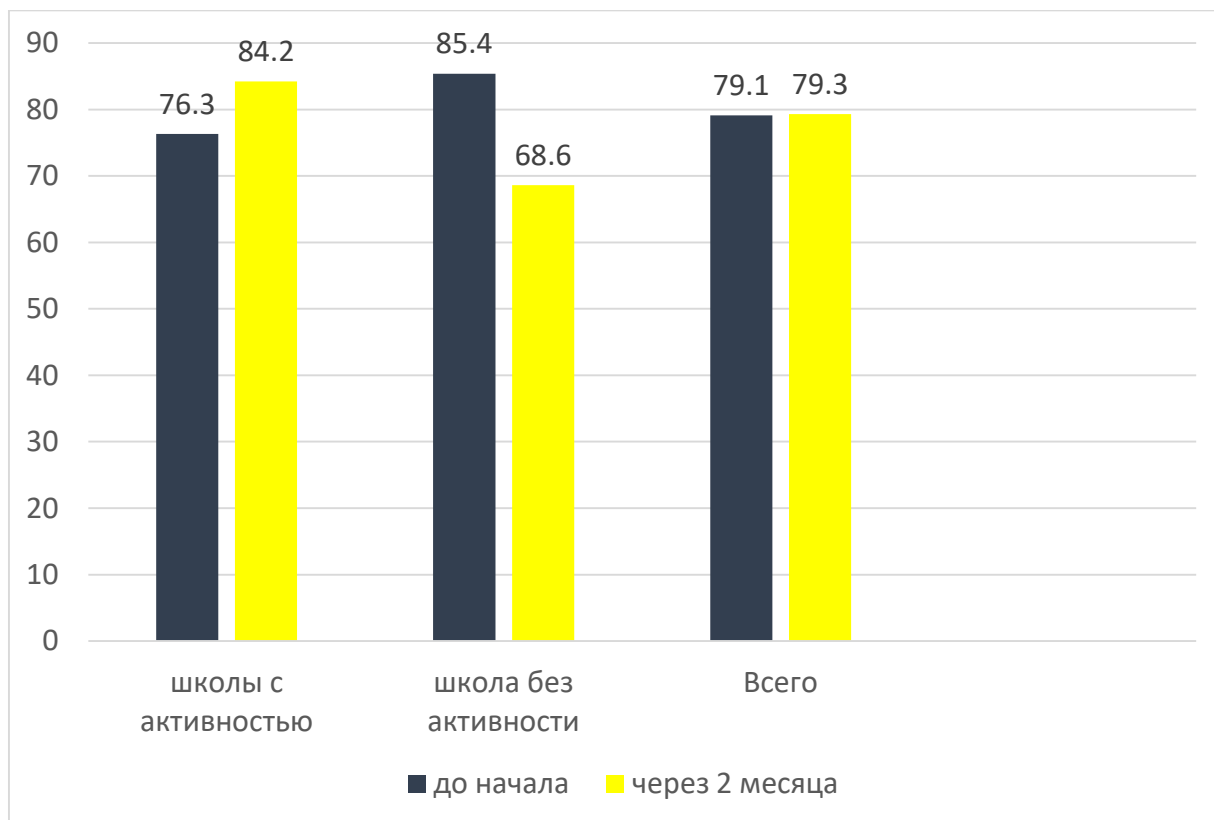


Рисунок 44. Родители, разговаривающие со своими детьми о питании, %

Учителя в меньшем количестве говорят ученикам о значимости потребления здоровых и ограничении вредных продуктов в жизни детей, со слов опрошенных детей, рис. 45.

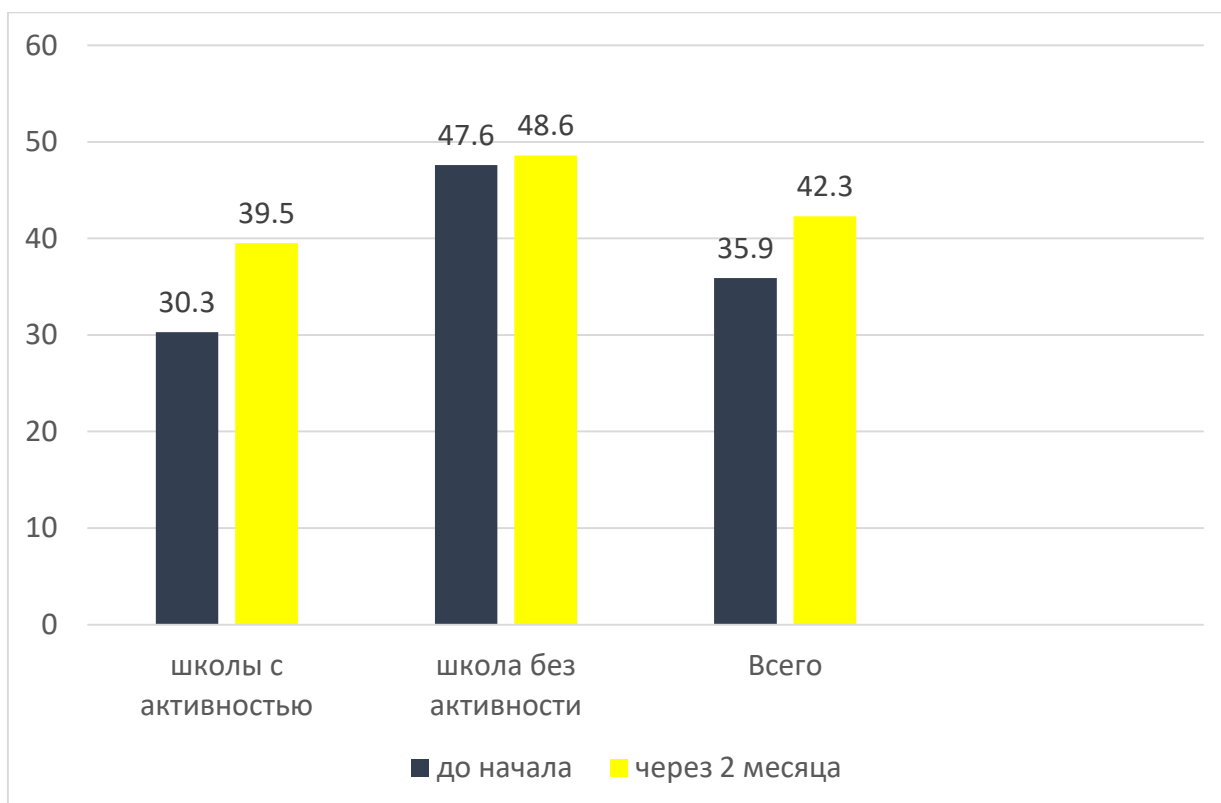


Рисунок 45. Учителя, обсуждающие вопросы питания с учениками, %

Вместе с тем, для того чтобы правильно питаться, кроме высокой информированности необходима благоприятная пищевая среда дома и в школе. Известно, что пищевые привычки ребенка формируются в семье, начиная с самого раннего возраста. По мере взросления детей, школы начинают играть все более значительную роль в выработке поведения, включая пищевое, ввиду длительного ежедневного пребывания в ней [12]. Дело в том, что пищевые привычки начинают меняться под влиянием значимых взрослых и социального окружения [13]. Ребенок в силу своего социального положения не может формировать собственный рацион питания, он все еще зависим от взрослых.

Для того, чтобы ребенок мог использовать свои знания и понимать, как их применять, необходим наглядный пример в виде сбалансированного меню в школе и здорового рациона в семье.

Дети чаще потребляют более разнообразную еду за столом с родителями, чем при приеме пищи в одиночку. Также в одном из исследований было заключено, что дети копируют пищевое поведение своих родителей, выбирая значительно больше молочных продуктов, овощей и фруктов [14].

В таблице 33 представлены результаты ответов на вопрос «Что вы обычно едите в школе?» Хотя после проведения бесед, выступлений с учениками произошел небольшой сдвиг в сторону увеличения ребят, выбирающих супы, горячие блюда, овощи, все же значительное количество учащихся продолжает питаться булочками и пирожками. С другой стороны, встает вопрос о качестве школьных блюд и продукции. Распределение ответов на вопрос «Нравится ли еда в столовой?» говорит само за себя, рис. 46. Не удовлетворены школьной едой 59% и 49% детей в опытной и контрольной группах исследования, соответственно.

Таблица 33. Выбор блюд в школьной столовой

		Школа (Группа)					
		Школы №15, 45		Школа № 74		Всего	
		Начальное измерение	Последующее измерение	Начальное измерение	Последующее измерение	Начальное измерение	Последующее измерение
Суп	Нет	90.1%	83.1%	76.3%	74.3%	85.7%	80.2%
	Да	9.9%	16.9%	23.7%	25.7%	14.3%	19.8%
Горячие блюда	Нет	80.2%	70.4%	52.6%	51.4%	71.4%	64.2%
	Да	19.8%	29.6%	47.4%	48.6%	28.6%	35.8%
Бутерброды	Нет	72.8%	73.2%	73.7%	71.4%	73.1%	72.6%
	Да	27.2%	26.8%	26.3%	28.6%	26.9%	27.4%
Булочки	Нет	64.2%	47.9%	65.8%	51.4%	64.7%	49.1%
	Да	35.8%	52.1%	34.2%	48.6%	35.3%	50.9%
Пирожки	Нет	44.4%	50.7%	76.3%	65.7%	54.6%	55.7%
	Да	55.6%	49.3%	23.7%	34.3%	45.4%	44.3%
Пирожные	Нет	75.3%	74.6%	81.6%	85.7%	77.3%	78.3%
	Да	24.7%	25.4%	18.4%	14.3%	22.7%	21.7%
Другая выпечка	Нет	75.3%	76.1%	86.8%	85.7%	79.0%	79.2%
	Да	24.7%	23.9%	13.2%	14.3%	21.0%	20.8%
Овощи	Нет	87.7%	76.1%	76.3%	85.7%	84.0%	79.2%
	Да	12.3%	23.9%	23.7%	14.3%	16.0%	20.8%
Другое	Нет	87.7%	88.7%	84.2%	82.9%	86.6%	86.8%
	Да	12.3%	11.3%	15.8%	17.1%	13.4%	13.2%

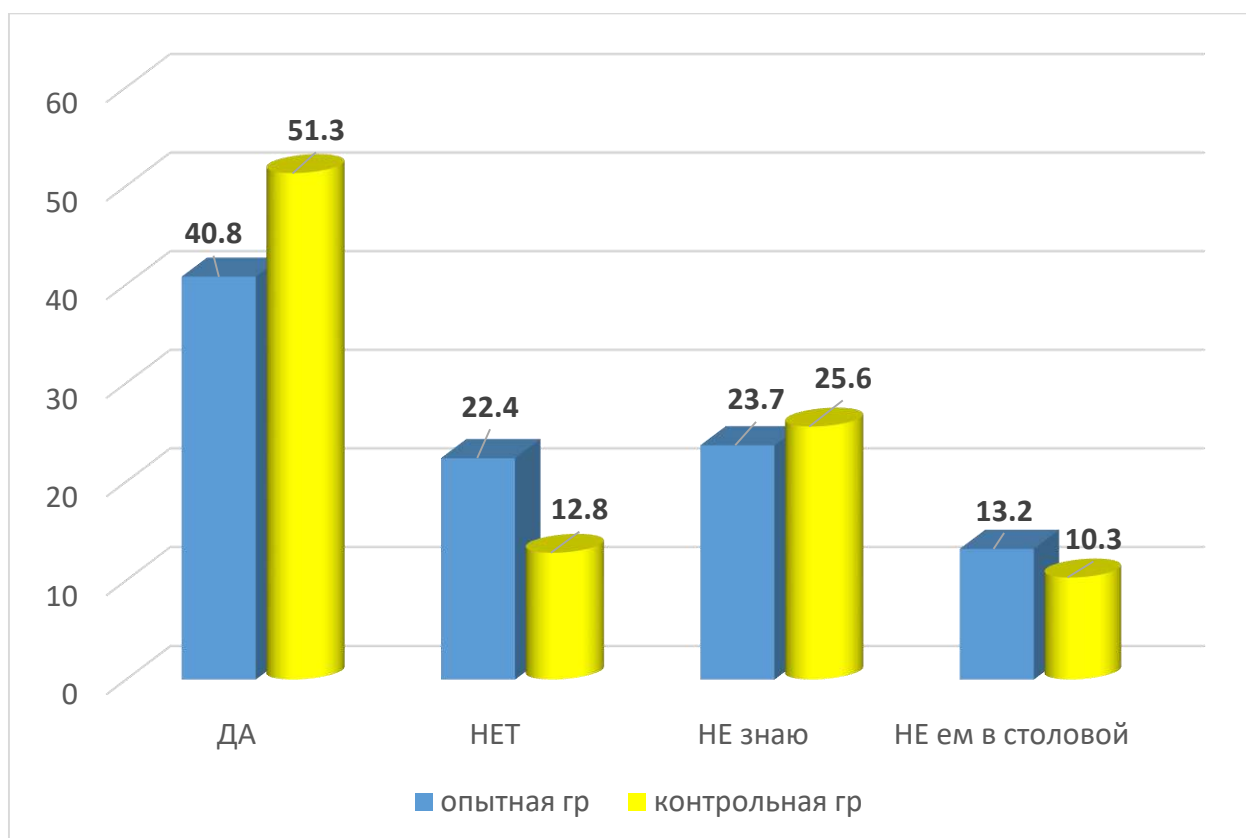


Рисунок 46. Распределение ответов на вопрос «Нравится ли еда в столовой?» в опытной группе (школы №15 и 45) и в контрольной (школа-гимназия №74).

Чтобы выяснить, что может мешать с удовольствием есть в школьной столовой, был задан вопрос «Если вам НЕ нравится еда в школьной столовой/буфете, то почему?», таблица 34. Чуть меньше половины респондентов отметили, что продукция дорогая, для 32% учащихся школ с проведенными мероприятиями пища не соответствует вкусовым

предпочтением. Согласно ответам, 4,1% детей не могут питаться в школьной столовой, так как имеют свою диету. Меню кажется однообразным 16% детей исследованных школ.

Таблица 34. Распределение причин неудовлетворенности пищей в школьной столовой

		Школа (Группа)					
		Школы №15, 45		Школа № 74		Всего	
		Начальное измерение	Последующее измерение	Начальное измерение	Последующее измерение	Начальное измерение	Последующее измерение
Дорого	Нет	55.4%	58.5%	56.7%	52.4%	55.8%	56.8%
	Да	44.6%	41.5%	43.3%	47.6%	44.2%	43.2%
Невкусно	Нет	75.0%	67.9%	53.3%	100.0%	67.4%	77.0%
	Да	25.0%	32.1%	46.7%	0.0%	32.6%	23.0%
Нет того, что я люблю	Нет	67.9%	79.2%	66.7%	71.4%	67.4%	77.0%
	Да	32.1%	20.8%	33.3%	28.6%	32.6%	23.0%
Еда не соответствует моим представлениям о правильном здоровом питании	Нет	82.1%	81.1%	86.7%	85.7%	83.7%	82.4%
	Да	17.9%	18.9%	13.3%	14.3%	16.3%	17.6%
Школьное питание не подходит моей диете	Нет	98.2%	98.1%	93.3%	90.5%	96.5%	95.9%
	Да	1.8%	1.9%	6.7%	9.5%	3.5%	4.1%
Однообразное меню	Нет	87.5%	84.9%	83.3%	81.0%	86.0%	83.8%
	Да	12.5%	15.1%	16.7%	19.0%	14.0%	16.2%

Таким образом, без создания поддерживающей среды в семье и школе трудно внедрить привычку правильно питаться. В этой связи, сбалансированное питание в школе и здоровый рацион в семье могут бесконфликтно и без сопротивлений привезти к развитию здоровой пищевой привычки детей, установлению нормы питаться правильно.

Выводы:

- Количество школьников, с низкой физической активностью составило более трети (36,4%) опрошенных.
- Удовольствие от жизни совсем не получают или получают в малой степени 17,8% опрошенных школьников, 11,7% никогда или редко пребывают в хорошем настроении, 13,2% никогда или редко веселятся, еще больше детей (15,1%), которым очень часто или постоянно грустно.
- Каждый четвертый ученик часто или постоянно ощущает одиночество, 28,6% - редко и почти половина (46%) детей никогда не чувствуют одиночества.
- Возраст статистически значимо не влияет на общее настроение и самочувствие, в отличие от пола ($p < 0.008$): мальчики в динамике возрастных групп показывали схожие ответы, в отличие от девочек.
- Удовлетворенность собой – важный фактор в формировании здоровой личности. Половина детей очень часто и постоянно довольны собой, каждый третий ребенок (30%) часто доволен собой, каждый пятый (20,7%) - редко и никогда.
- Если 45,5% детей отметили постоянное внимание родителей к себе, то 8,4% - редко и 3,0% опрошенных никогда не чувствуют такого внимания. Справедливое родительское отношение к себе отметили половина (48,5%) опрошенных детей, очень часто - 18,2%, довольно часто - 21,8%.
- Половина респондентов отметили, что они на постоянной основе могут поговорить с родителями в случае необходимости, очень часто и довольно часто могут воспользоваться возможностью 20,5 и 14%, соответственно, не имеют возможности обсудить свои вопросы с родителями и редко - 15,6% детей.
- Редко чувствуют себя счастливыми в школе 22,6%, довольно часто - 29,6% и очень часто - 27%. Абсолютное большинство (86%) ответили, что у них хорошая

успеваемость «часто» или «постоянно», и только 13,8% признались, что «никогда» или «редко» получают хорошие отметки.

- Из опрошенных учащихся 15,8% имеют проблемы в отношениях с учителями, остальные дети позитивно оценивают свое положение в данном вопросе.
- Учащиеся всех исследуемых школ имеют высокую информированность относительно полезных и вредных продуктов в первоначальном измерении знаний (80-90%). Проведенные образовательные мероприятия в школах № 15 и 45 не сильно изменили картину
- Обладая высоким уровнем информированности относительно здорового питания, опрошенные дети не используют свои знания в жизни. Вопросы, отражающие практические навыки здорового питания, выявили низкую практическую приверженность его принципам, что возможно связано с коротким периодом проведения проекта и коммуникационных мероприятий по улучшению знаний и формирование здоровых привычек требует более длительных мероприятий на постоянной и устойчивой основе.
- Вероятно, встречи/выступления перед родителями по теме здорового питания послужили причиной бесед с их детьми по вопросам питания. В целом, можно отметить важность данной темы для родителей.
- Для того, чтобы правильно питаться, кроме высокой информированности необходима благоприятная пищевая среда. Ребенок в силу своего социального положения не может формировать собственный рацион питания, он все еще зависим от взрослых. Для осознанного ежедневного применения знаний детям необходим наглядный пример в виде сбалансированного меню в школе и здорового рациона в семье.
- После проведения бесед, выступлений с учениками, произошел небольшой сдвиг в сторону увеличения учеников, выбирающих супы, горячие блюда, овощи. Однако значительное количество учащихся продолжают питаться булочками и пирожками. Возможно, потому что 59% и 49% детей в опытной и контрольной группах исследования, соответственно, не удовлетворены школьной едой. А 4,1% детей не могут питаться в школьной столовой, так как имеют свою диету.

5.8 ПОТРЕБЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЗДОРОВОЙ ПРОДУКЦИИ

С целью формирования группы учеников 1-4 классов с низким весом и ростом для выдачи дополнительной здоровой продукции (пробиотический напиток, цельнозерновые батончики, шоколад на основе кобыльего молока), в каждой школе из 1-ой группы исследования из числа учеников случайным образом были отобраны по 10 человек с каждой параллели, всего должно быть 40 детей. Далее собирались письменные согласия от родителя учащегося и самого ученика, давались подробные ответы при возникновении вопросов. После получения согласия был составлен список, согласно которому медицинская сестра школы раздавала учащимся кисломолочный продукт, зерновой батончик и шоколад на основе кобыльего молока. Согласие на ежедневное потребление пробиотического напитка, регулярное потребление цельного батончика (еженедельно) и шоколадки на основе кобыльего молока (2 раза в неделю) получено было только от 32 родителей и учащихся школы-лицея №15, фото 47.

В качестве контрольной группы вмешательства по влиянию кисломолочных продуктов на здоровье детей в школе-лицей №15 были отобраны дополнительно 10 человек с каждой параллели 1-4 классов. Контрольная группа составила 39 детей.



Фото 47. Потребление кисломолочной продукции в школе-лицее №15.

В частной школе Quantum Stem School дали согласие участвовать в исследовании всего 40 родителей, из них 35 учеников из 1-10 класс согласны были потреблять дополнительно полезную продукцию. В ходе Проекта 3 школьника по разным причинам отказались дальше принимать продукцию. Таким образом, в группе осталось 32 ученика. Контрольную группу не удалось набрать, т.к. родители и ученики не дали согласия на участие в исследовании..

В этой связи сравнительному анализу подверглись только контрольная и экспериментальная группы школы-лицей №15. Были собраны антропометрические данные как рост, вес и ИМТ в начале исследования и через 2 месяца 10 дней. Статистическому анализу подверглись обе группы, каждую группу по отдельности сравнивали до (измерение 1) и в конце исследования (измерение 2). Принимался во внимание тот факт, что дети растут и, соответственно, физиологично меняется их рост и вес, именно поэтому учитывались изменения в контрольной и экспериментальной группе в сравнении. Статистическое сравнение изменений в контрольной и экспериментальной группах выявило значимую разницу ($p < 0.001$) последней группы по весу, разница составила 2,9 кг, таблица 35. Из таблицы видно, что по росту и индексу массы тела разница не существенна, что вполне объяснимо ввиду 2-х месячного срока потребления дополнительной продукции.

Таблица 35. Межгрупповое сравнение разницы между измерением 1 и измерением 2

Показатель	Разница	Стандартная ошибка	df	t	P	95% конфиденциальный интервал	
						Нижнее значение	Верхнее значение
Вес, кг	2.885	0.714	54.527	4.042	<0.001	1.455	4.316
Рост, см	-4.640	4.331	118.000	-1.071	0.286	-13.216	3.936
ИМТ	-1.080	3.579	71.475	-0.302	0.764	-8.216	6.056

Выводы:

- у учеников низкими показателями массы тела, роста и индекса массы тела за истекший период (2 месяца 10 дней) статистически значимо увеличился вес

- показатели роста и индекса массы тела не имели значимой разницы.

5.9 ОЦЕНКА ПРИМЕНИМОСТИ И ЭФФЕКТИВНОСТИ НОВОЙ МОДЕЛИ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Анализ действующего меню государственных школ выявил несоответствие нормам физиологических потребностей по белкам, жирам, углеводам и калорийности рационов, а также витаминам и минералам, это означает недостаточное поступление всех макро- и микронутриентов и энергии у детей младшего школьного возраста. Рационы не делятся по возрастам, что приводит к тому, что школьник старших классов получает такой же набор и порцию как ученик младших или средних классов, что говорит о более значительном дефиците поступления пищевых веществ и энергии для детей старшего школьного возраста.

Изучение школьной среды на предмет поддержки здорового питания и здорового образа жизни, результаты интервьюирования школьного персонала, ответственного за питание, поставщиков школьного питания, родителей и самих учеников отразило неудовлетворенность целевых групп действующей системой питания в школе. Каждая группа высказала свои замечания и комментарии. Аргументацией общей неудовлетворенности школьным питанием служит показатель – индекс несъедаемости. В государственных школах высокий процент отходов блюд (от 13% - зона риска до 37% - критический уровень), что говорит о необходимости предпринимать меры по улучшению ситуации. Дело в том, что высокий индекс несъедаемости отражает впустую потраченные финансовые средства, которые уходят в мусор, также может расцениваться как сигнал нарушений технологии приготовления, низкого качества пищевых продуктов и др.

Для поставщиков школьного питания был проведен семинар, предоставлен обучающий материал с целью обеспечения выполнения всех функциональных обязанностей в надлежащем виде. Работников пищеблока научили высчитывать индекс несъедаемости, рекомендовано на регулярной основе ежеквартально/ежегодно/по необходимости проводить замеры.

В частных школах ситуация обстоит несколько иначе. Стоимость питания на одного ученика выше, меню значительно разнообразнее, выявленные нарушения устранены или могут быть устранены в ходе дальнейшей работы. Отмечается общая удовлетворенность организацией питания в школах. Даны рекомендации.

В рамках исследования Национальным центром здорового питания было разработано новое меню для государственных школ, соответствующее принципам сбалансированного рационального питания, международным рекомендациям, утвержденным национальным нормам физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах. В этой связи вопрос внедрения разработанного меню в учебный процесс не вызывает сомнений.

Представленные доводы служат обоснованной причиной реализации новой модели школьного питания, где ключевыми компонентами являются организация питания с инструментами обратной связи, создание благоприятной среды для продвижения здорового питания, повышение потенциала всех заинтересованных лиц.

6. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Здоровое питание обеспечивает ребенка всеми необходимыми пищевыми веществами и энергией в оптимальном количестве, способствует укреплению здоровья и профилактике заболеваний. Оно необходимо также для обеспечения нормальной физической и умственной трудоспособности, повышения способности к обучению и улучшению успеваемости в школе. Поскольку дети проводят в школе значительное время

за обучением, которое носит весьма интенсивный характер, существенное влияние оказывает вопрос организации горячего питания в школах.

В соответствии с постановлением Правительства Республики Казахстан от 12 марта 2012 года № 320 «Об утверждении размеров, источников, видов и Правил предоставления социальной помощи гражданам, которым оказывается социальная помощь» питание школьников в организациях среднего образования из категории социально-уязвимых слоев населения осуществляется из средств республиканского и местных бюджетов, средств, получаемых государственными организациями образования от спонсорской и благотворительной помощи и поступающих организациям образования от предоставления ими товаров (работ, услуг) на платной основе, согласно действующему законодательству.

Для получения льготного (бесплатного) питания школьниками Приказом Министра образования и науки Республики Казахстан от 24 апреля 2020 года № 158 «Об утверждении Правил оказания государственных услуг в сфере семьи и детей» разработан Стандарт государственной услуги «Предоставление бесплатного и льготного питания отдельным категориям обучающихся и воспитанников в общеобразовательных школах».

Кроме того, все учащиеся начальных 1-4 классов государственных школ г. Астана вне зависимости от социального статуса обеспечены бесплатным горячим питанием.

Анализ результатов антропометрического исследования

Статистический анализ полученных антропометрических данных выявил распространенность избыточной массы тела и ожирения среди детей и подростков 6-17 лет на уровне 19%, из них избыток веса у 14,9% и ожирение у 4,1%.

В ходе исследования дефицит массы тела был выявлен у 16,9% обследованных детей и подростков, уровень низкорослости составил 1,4%.

Анализ глубинных интервью со школьным персоналом, участвующим в организации школьного питания (работники школьной столовой, медицинский персонал, члены администрации школы и др.)

Респонденты считают, что в основном дети питаются неправильно: в рационе много сладостей и мучной продукции. Проблему школьный персонал видит в том, что на карманные деньги школьники покупают не полезную продукцию: пирожки, булочки, самса, пицца, сладкие газированные напитки.

Школьный персонал государственных школ полагает, что, если меню утверждено компетентными госорганами, значит, оно соответствует всем принципам здорового питания. Вместе с тем, некоторых удивляет все еще достаточно высокое количество сахара в школьном меню. Более того, в меню первой смены завтрак состоит из каш, тогда как в меню второй смены входят горячие вторые блюда, салаты, поэтому ученики начальных классов, учащиеся в первую смену, и их родители не удовлетворены школьным питанием. При этом стоимость одного приема пищи одинакова для обоих вариантов

Также в ходе опроса и последующего наблюдения и осмотра столовой было выявлено на примере школы-лицея №15, что одним из факторов, значительно мешающих организации школьного питания, является недостаточная площадь помещения.

Нередко дети приходят в школу, не позавтракав. Это плохо отражается на усвояемости, активности на уроке. В этой связи, обеспечение всех учащихся 1-4 классов бесплатным горячим питанием вносит значимый вклад в здоровье и успеваемость учеников младших классов.

Стратегия школы в отношении поддержки здорового питания со слов школьного персонала проявляется в отсутствии вредных продуктов и выборе полезных продуктов. Таким образом формируется пищевая привычка потреблять полезные продукты.

В свою очередь сформированные пищевые привычки детей влияют на то, что остается на тарелке несъеденным. Так, салаты и рыбные котлеты обычно идут в отходы, в отличие от макарон.

По поводу участия в организации школьного питания со стороны родителей и учителей, респонденты знают, что родители участвуют через бракеражную комиссию, куда входят члены родительского комитета, попечительского совета, а учителя могут воздействовать через социального педагога, в чьи функциональные обязанности входят вопросы школьного питания.

В качестве мер по улучшению школьного питания в государственных школах персонал предлагает:

- включить в школьное меню национальные блюда, молочную продукцию, больше разноцветных овощей,
- разработать меню для детей, соблюдающих диету (с диагнозами сахарный диабет, аллергия, лактозная непереносимость и др.),
- разработать сэндвичи и подобную продукцию на вынос, которая бы соответствовала принципам здорового питания, так как школьникам 5-11 классов не хватает времени на прием горячей пищи.

В частных школах питание учащихся находится в лучшем положении: имеются салат-бары, у детей с особенностями в питании имеются отдельные столы. Как следствие респондентами предложены другие меры:

- повысить качество продуктов,
- нанять высококвалифицированного врача-диетолога,
- обеспечить строгий контроль технологических процессов и соблюдение санитарно-эпидемиологических требований в пищеблоке.

Крайне важно, что все респонденты уверены в необходимости обучения сотрудников школ принципам здорового питания.

Анализ поведения родителей по обеспечению питания детей-школьников

Практически все родители заявили, что знают принципы здорового питания. При этом были перечислены такие подходы как снижение сладкого и мучного, увеличение в рационе фруктов, овощей. Только некоторые также упомянули ограничение жареных и жирных блюд, 4-5 разовое питание.

Касательно питания в школе родители частных школ согласны, что в их школах питание соответствует принципам здорового питания и удовлетворены ее организацией. Также учитывая 4-х разовое питание детей в школе, родители не дают им денег.

Родители государственных школ жаловались на холодную еду, ограниченный ассортимент блюд, недостаток овощей и фруктов, дети плохо едят, не наедаются, так как пища не нравится. Как следствие, родители утвердительно ответили по поводу выдачи денег для покупки дополнительной еды. Со слов самих родителей, чаще всего их дети покупают булочки, пирожки, самсу и сахаросодержащие напитки.

Другая часть родителей учеников младших классов ввиду того, что их дети обеспечены горячим питанием, не дают им деньги на еду. Вместе с тем, родители жаловались, что в первую смену дают каши, которые их дети не едят, в этой связи они хотели бы, чтобы существовала альтернатива кашам в школьном меню.

Большинство родителей-респондентов никак не участвуют в организации школьного питания и не знают, какие есть пути и возможности влияния на питание в

школе. Некоторые родители обсуждают вопросы питания индивидуально с классными руководителями, руководством школы.

Для улучшения школьного питания родители государственных школах выразили пожелание поменять меню, увеличить количество овощей и фруктов, некоторые родители просили увеличить порции и количество мяса, учесть школьников с аллергией и другими заболеваниями, требующими определенных диеты, детям первой смены расширить ассортимент блюд на завтрак помимо каш.

Родителей частных школ беспокоит только очередь при раздаче, в связи с чем они предлагают увеличить количество работников и/или повысить организованность во время раздачи блюд.

Наблюдения за поведением школьников

В государственных общеобразовательных школах 1-4 классы и СУСН охвачены бесплатным горячим питанием. Данной категории накрывают стол, детям предлагаются блюда согласно школьному меню без альтернативы. Дети организовано классами едят в столовой, питаются под наблюдением своего учителя.

Средние и старшие классы приобретают еду платно. Абсолютное большинство их для утоления голода отдают предпочтение выпечке, которая представлена пирожками, сосиской в тесте, пиццей. К выпечке школьники берут сахаросодержащие напитки в буфете. Небольшая часть старшекласников покупала горячее второе блюдо.

Питание в частных школах оплачивается родителями учащихся, меню в школах разнообразное, здоровое. Дети сами выбирают из предложенного ассортимента блюда и продукты, включая брокколи и цветную капусту в качестве овощного гарнира или компонентов салата.

Мнение учащихся государственных школ по предлагаемым блюдам разнится от положительного до негативного. В частных школах дети положительно отзывались о предлагаемой им еде.

В обследованных школах работники пищеблока организованно и быстро отпускали учеников. Только в школе-лицей №15 во время перемены образуются длинные очереди в столовой и/или у буфета, не все ученики успевают купить и/или поесть в школьной столовой. Наблюдались неоднократные случаи, когда ученику не хватало времени поесть.

Персонал столовой государственных школ не взаимодействует с детьми, предлагая, например, более здоровый или подходящий ребенку продукт/блюдо. Они сосредоточены на обслуживании, не вмешиваются в выбор ребенка, чтобы не создавать очереди, так как ограничены по времени. В частных школах персонал школьной столовой активно рекомендует более полезные варианты питания. Они делают акцент на питательных и здоровых блюдах.

В государственных школах отзывы учеников о предложенных блюдах варьируют от вкусно и качественно до невкусно, выглядит неаппетитно и готовят однообразные блюда. В частных школах высоко оценивают пищу, предложенную в столовой. Дети делятся положительными впечатлениями о разнообразии и качестве пищи.

В государственных школах учащиеся не доедают блюда, объясняя тем, что пища не соответствует их вкусовым предпочтениям, нет желания есть. Школьники плохо едят рыбные котлеты и овощные салаты. Это может говорить либо о несформированной здоровой пищевой привычке есть подобные блюда, либо о необходимости внести корректировки в технологию приготовления блюд. В частных школах несъеденные остатки не наблюдались или в минимальном количестве. Однако ледует уточнить, что у них другие продукты и, соответственно, блюда.

Продолжительность приема пищи в государственных школах составляет 15 минут, в частных школах предусмотрен общий перерыв 1 час, где на прием пищи отводится 30 минут, на перекусы (второй завтрак и полдник) – 15 минут.

В государственных школах в буфете реализовывалась ароматизированная вода с разными вкусами (вода, содержащая сахар и ароматизаторы!), яблочный сок. Но нигде в буфетах не предлагали овощные салаты или нарезки, фрукты. В частных школах на территории школьной столовой не реализовывались бесполезная еда или сладкие напитки, предлагаются различные овощи в виде нарезки и салатов.

Стоимость буфетной продукции в государственных школах колебалась от 200 тенге до 300 тенге, напитки – около 150 тенге, салаты реализовывались по 360 тенге, горячие блюда – 500- 800 тенге. В частных школах стоимость 4-х разового питания составляет около 3000 тенге в день. В государственных школах выделяется 584 тенге с учетом НДС, 521 тенге без НДС.

Питьевая вода в школах доступна, ею пользуются учащиеся всех классов. Однако в некоторых диспенсерах отсутствовали стаканчики.

Во всех школах при входе в столовую расположены умывальники с водой. Умывальниками чаще пользуются дети, получающие бесплатное горячее питание. При наблюдении в столовой было отмечено, что дети моют руки, но не все пользуются мылом. Учителя напоминают им о необходимости мыть руки с мылом перед приемом пищи. Все школы оборудованы сушильным аппаратом для рук.

Анализ соответствия санитарно-техническим нормативам помещений, оснащенности технологическим оборудованием, нормативно-методическими и кадровыми ресурсами, анализ внутренней документации школьного питания

В государственных школах выявлено:

- Недостаточность производственной площади пищеблока вызывает ряд нарушений.
- Имеется недостаток столовой посуды, часто не производится их дезинфекция.
- На пищеблоке часто встречается недостаток раковин и ванн, что приводит к смешению мытья кухонной и столовой посуды, овощей, фруктов и яиц.
- Суточная проба хранится 24 часа вместо 48 часов согласно СанПиН и Приказа МОН РК от 31.10.2018 г. № 598 «Правила организации питания обучающихся в государственных организациях среднего образования, внешкольных организациях дополнительного образования».
- Имеются нарушения в хранении продуктов.
- Холодильное оборудование не имеет контрольные термометры, нет журнала учета температуры холодильного оборудования.
- Нарушено товарное соседство: в холодильнике хранятся сырые продукты (зелень), гастрономия и суточная проба.
- Нет меню-раскладки, не проводится анализ пищевой ценности рационов питания. Технологические карты имеются, соответствуют требованиям.
- В буфете реализуются сладкие напитки и пицца.
- В обеденном зале нет информации о здоровом питании и здоровых продуктах.

В частных школах выявлено:

- Пищеблок соответствует санитарным требованиям, достаточно площадей и оборудования. Соблюдается поточность технологических процессов. Столовой посуды достаточно, моется и дезинфицируется в посудомоечной машине.
- Рекомендовано обновить картотеку блюд, т.к. не все карточки соответствуют требованиям: не производится подсчет белков, жиров, углеводов, калорий.
- В некоторых случаях школы идут на поводу желаний детей, например, включая в рацион жареные блюда (нагетсы и др), предоставляя кетчуп.

- При повторном обходе улучшились коммуникации с некоторыми поставщиками, улучшилось ведение документации пищеблока. Частная школа Astana Garden School отработала новые карточки блюд, внесли пищевую ценность. После повторного замечания изменили технологию приготовления некоторых блюд (вместо жарки ввели запекание). Внедрили чек-листы учета температур холодильного оборудования. Школа Quantum Stem School во главе с заведующей производством и диетсестрой улучшили качество приготовления блюд: убрали жарку на жирах и ввели запекание блюд.

Анализ и оценка школьных меню

В рамках организации школьного питания в государственных общеобразовательных школах были представлены 2 перспективных четырехнедельных меню (сезон лето-осень и зима-весна).

Анализ предоставленных меню выявил следующее:

1. Однообразное меню с однообразными гарнирами: еженедельно макароны, гречка, рис, картофельное пюре.
2. Практически отсутствуют овощи (1 раз овощное рагу), мало салатов (только 2-я и 4-я недели по 2 салата).
3. В меню недостаточно представлен творог (2 раза по 10 грамм в сдобе).
4. Отсутствуют молоко и кисломолочные продукты.
5. Напитки представлены только компотом, лимонным напитком, киселем из концентрата.
6. Сахар при закладке в напитки и другие блюда завышен (например, в компоте на 200 мл 20 г сахара).
7. Отсутствуют блюда из птицы (курица или индейка).
8. Мясные блюда (из говядины) также однообразные, не используется база технологических карт с широким выбором мясных блюд, что разнообразило бы рацион питания.
9. Бесплатное питание также получают дети других возрастов, но выход блюд не соответствует их физиологическим потребностям. Для всех возрастов учащихся используется один стандарт меню.

В некоторых школах в рацион включены жареные блюда (нагетсы и др), ,с большим содержанием томат-пасты, кетчуп и другие соусы, блюда и напитки с высоким содержанием сахара , творог и сметана без тепловой обработки и т.д.,. В буфетах реализуется запрещенная продукция.

Анализ индекса несъедаемости школ Астаны

В обследованных государственных школах индекс несъедаемости находится на критическом уровне (37% в школе-лицей №15) или в зоне риска. Такое положение дел можно интерпретировать с одной стороны как необходимость пересмотреть стоимость питания, с другой, пересмотреть меню и технологию приготовления.

В частных школах индекс несъедаемости находится в зоне оптимума (5-7%). Однако, встает другой вопрос. Низкий показатель индекса говорит о незначительных отходах, однако в меню присутствуют блюда, не отвечающие принципам здорового питания.

Мероприятия по повышению знаний среди целевых групп

В ходе реализации Проекта проведены встречи/лекции для целевых групп (школьники, родители, педагоги, члены мониторинговой(бракеражной) комиссии, поставщики услуг), всего было проведено 55 мероприятий.

В зависимости от целевой группы были запланированы и проведены разные формы активностей. Так, для школьников были заранее запланированы формы активностей как игры, конкурсы, командные соревнования, викторины, выступления с презентацией. В некоторых случаях происходила замена формы мероприятий, что было обусловлено восприятием, возрастом, наличием свободного времени, ресурсов, заинтересованностью детей и взрослых.

Сложнее всего работать с родителями ввиду их занятости, низкой активности, наличия предубеждений и претензий.

Затруднения в проведении мероприятий были в частных школах, так как у них утвержден свой годовой план работы кружков/секций и дополнительных занятий. Политика здорового образа жизни внедрена в стратегию обучения частных школ, вместе с тем есть вопросы, нуждающиеся в корректировке и дополнении.

Социальные сети

Проводимые в рамках проекта мероприятия и некоторые материалы по продвижению здорового питания освещались в социальных сетях. Каждая школа имеет аккаунт в социальной сети, в частности, наиболее популярной и просматриваемой сетью является инстаграм. За аккаунтами следят как ученики школ, так и их родители, и другие фолловеры. Материалы размещались в виде поста и сторис, где рассказывалось о важности здорового питания в стенах учебных заведений, различные комиксы по здоровому питанию, рецепты здоровых блюд и выпечки.

Результаты работы по повышению знаний целевых групп

После проведенных в рамках проекта мероприятий уровень осведомленности среди педагогов повысился на 18,8%. Уровень знаний родителей учащихся повысился на 28,6%.

Члены бракеражной комиссии повысили уровень знаний на 45,7%.

У поставщиков услуг более высокие показатели правильных были среди представителей частных школ ответов (80-93% против 67%), что, возможно, связано с повышенным требованием к их услугам. Несмотря на то, что проведены занятия с поставщиками, в чате выложены лекции-слайды, результаты тестирования оказались низкими. Это может быть обусловлено тем, что руководством поставщиков школьного питания, прошедших обучение, вероятно не проводилась работа по повышению уровня знаний со своими работниками.

Опрос школьников

Опрос школьников показал, что более трети опрошенных (36,4%) имеют низкую физическую активность.

В модуле вопросов по общему настроению и самочувствию было выявлено, что каждый четвертый ученик часто или постоянно ощущает одиночество, каждый шестой опрошенный ребенок в возрасте 6-18 лет совсем не получает удовольствия от жизни или в малой степени, а каждый седьмой очень часто или постоянно грустит. И больше такому настроению подвержены девочки, по сравнению с мальчиками ($p < 0.008$).

Удовлетворенность своим внешним видом, собой имеет прямую корреляцию с ментальным здоровьем [15]. В данной работе выявлено, что половина детей очень часто и постоянно довольны собой, но каждый пятый (20,7%) - редко и никогда.

Одним из ключевых компонентов, также влияющим на психическое здоровье, является внимание и родителями в случае необходимости, часто могут воспользоваться возможностью 34,5%, не поддержка в семье [16]. Постоянное внимание родителей к себе чувствуют 45,5% детей, редко – 8,4%, никогда – 3,0%. Абсолютное большинство столичных детей (88,5%) отметили справедливое родительское отношение к себе, но с разной частотой: постоянно - 48,5%, очень часто - 18,2%, довольно часто - 21,8%. При этом половина респондентов ответили, что они на постоянной основе могут поговорить с имеют возможности обсудить свои вопросы с родителями или имеют редкую возможность - 15,6% детей.

Дети проводят в школе значительную часть времени, поэтому школьный психологический климат крайне важен в становлении личности, состоянии его психического здоровья. Среди опрошенных 56,6% учащихся часто ощущают себя счастливым в школе, 22,6% - редко. Отрадно, что преобладающая часть (86%) учеников ответили, что у них хорошая успеваемость «часто» или «постоянно», и только 13,8% признались, что «никогда» или «редко» получают хорошие отметки. И также 15,8% школьников имеют проблемы в отношениях с учителями, остальные дети позитивно оценивают свое положение в данном вопросе.

Также анкета содержала вопросы для определения осведомленности о здоровом питании (ЗП). Результаты опроса показали, что учащиеся всех исследуемых школ имеют высокую информированность относительно полезных и вредных продуктов в первоначальном измерении знаний (80-90%). Проведенные образовательные мероприятия в школах № 15 и 45 не сильно изменили картину. Однако, обладая высоким уровнем информированности относительно ЗП, опрошенные дети не используют свои знания в жизни. Вопросы, отражающие практические навыки здорового питания, выявили низкую практическую приверженность его принципам, что возможно связано с коротким периодом проведения проекта и коммуникационных мероприятий по улучшению знаний. Формирование здоровых привычек требует более длительных мероприятий на постоянной и устойчивой основе.

Возможно, причина кроется в том, что ребенку кроме высокой информированности необходима благоприятная пищевая среда в семье, школе, среди значимых для него людей. Ребенок в силу своего социального положения не может формировать собственный рацион питания, он все еще зависим от взрослых. Если дома не придерживаются принципов здорового питания, в школе отсутствует среда, способствующая и продвигающая здоровое питание, у ребенка формируется соответствующая парадигма. Для осознанного ежедневного применения знаний детям необходим наглядный пример в виде сбалансированного меню в школе и здорового рациона в семье. В этой связи обеспечение школьного питания в соответствии с принципами ЗП, работа с родителями по повышению знаний является следующим необходимым шагом для формирования модели поведения, выбирающих здоровые продукты и блюда.

После проведения коммуникационных мероприятий с учениками, произошел небольшой сдвиг в сторону увеличения учеников, выбирающих супы, горячие блюда, овощи. Однако значительное количество учащихся продолжают питаться булочками и пирожками. Возможно, потому что 59% и 49% детей в опытной и контрольной группах исследования, соответственно, не удовлетворены школьной едой. А 4,1% детей не могут питаться в школьной столовой, так как имеют свою диету.

Потребление дополнительных здоровых продуктов

Сравнение результатов измерений веса в контрольной и экспериментальной группах (дети с низким ростом и весом) показало статистически значимую разницу в прибавке веса во второй группе на 2,8 кг ($p < 0.001$). По росту и индексу массы тела

разница не существенна, что вполне объяснимо ввиду 2-х месячного срока потребления дополнительной продукции. Таким образом, у учеников с низкими показателями массы тела, роста и индекса массы тела за истекший период (2 месяца 10 дней) статистически значимо увеличился вес, другие показатели не имели значимой разницы.

7. РЕКОМЕНДАЦИИ

Школа может играть важную роль в реализации мер в области питания и охраны здоровья, в формировании благоприятной среды, способствующей здоровому образу жизни. Школы открывают возможность профилактики различных форм неполноценного питания и борьбы с ними, что также способствует достижению успехов в плане образования. Кроме того, учреждения образования также предоставляют возможность узнать и практиковать принципы здорового питания и физической активности среди учеников. Обеспечение учеников питанием – наиболее широко известная форма осуществляемых в школе мероприятий в области продовольствия и питания. Вместе с тем обеспечение выполнения всех компонентов улучшения школьного питания сможет помочь достичь устойчивости в этом вопросе.

Нормативно-правовое регулирование

Согласно основным рекомендациям оценки школьного питания, проведенном Национальным центром здорового питания при поддержке ЮНИСЕФ, одним из ключевых шагов по улучшению школьного питания является гармонизация нормативно-правовых документов, регулирующих питание детей школьного возраста и разработка единого стандарта питания, регламентирующего процесс организации школьного питания для обеспечения школьников здоровым питанием. Нами разработаны Общие требования к пищевым продуктам организации питания детей в образовательных учреждениях (Приложение 16) и Нормы питания в учебных заведениях и детских заведениях оздоровления и отдыха (Приложение 17). Данные документы предлагаются нами как основные шаги для усиления нормативно-правовой базы для регулирования школьного питания.

Организация школьного питания

- В школах, где не хватает производственных площадей для организации питания, необходима централизованная доставка горячей пищи, возможно, через комбинат питания для школ, не имеющих возможность организовать столовую с полноценным циклом.
- Администрации школ необходимо усилить контроль за санитарным состоянием пищеблоков, качеством приготовления блюд, роль бракеражной комиссии.
- Рассмотреть вопрос об увеличении длительности перерывов для приема пищи.
- Поставщикам услуг/арендаторам привести в соответствие всю документацию по работе пищеблока согласно приказам РК, в том числе обязательное ведение меню-раскладки, что дает возможность контролировать закладку продуктов в блюда. Диетологи/диетсестры, работающие в компаниях поставщиков школьного питания, должны обеспечить работников пищеблока меню-раскладкой и технологическими картами согласно утвержденному меню. Необходимо своевременно анализировать пищевую и энергетическую ценность рационов питания в школах, в том числе и частных школ.

- Работникам пищеблока обеспечить соблюдение принципа товарного соседства в холодильных устройствах для сырых продуктов (зелень), гастрономии и суточных проб
- Обновить картотеку блюд, все карточки должны соответствовать требованиям относительно подсчета белков, жиров, углеводов, калорий.
- Поставщикам школьного питания необходимо постоянно проводить работу с персоналом по вопросам санитарно-эпидемиологических требований работы пищеблока.
- Увеличить стоимость бесплатного школьного питания в связи с увеличением стоимости продуктов и необходимости обеспечения учащихся полноценным завтраком или обедом на эту сумму.
- Рекомендовать проведение подсчета индекса несъедаемости под контролем бракеражной комиссии не реже 1-го раза в четверть или 1 раз в месяц.

Благоприятная школьная среда

- В школе должна регулироваться продажа пищевых продуктов с высоким содержанием жиров, натрия/соли и сахаров и подслащенных напитков, кофе.
- Организация салат-баров с нарезкой свежих фруктов и овощей. Нарезки удобны и привлекательны для детей, что может увеличить потребление овощей и фруктов на 70%.
- Столовые снабдить наглядными материалами по здоровому питанию, здоровой пище.
- Усилить роль педагога во время приема пищи, вести с детьми беседы о правильном питании.
- Следить за наличием одноразовых стаканчиков в диспенсарах питьевой воды.

Повышение потенциала

- Продолжать работу по повышению знаний школьных социальных и медицинских работников по вопросам здорового питания, организации школьного питания, обеспечить повышение квалификации/специализации по вопросам питания.
- Рекомендовано провести занятие с персоналом по нормативным документам по организации работы пищеблока, по эпидемиологической безопасности.
- Обеспечить на систематической основе обучение членов мониторинговой группы в целях повышения знаний в области здорового питания и организации школьного питания.
- Информировать родителей учащихся о деятельности и результатах работы бракеражной комиссии. Классным руководителям по необходимости обсуждать с родителями требования и предложения по школьному питанию, передавать членам бракеражной комиссии для улучшения питания, системы организации и др.

Повышение осведомленности школьников и родителей по вопросам здорового питания

- Повышать уровень осведомленности школьников, их родителей и школьного персонала по вопросам здорового питания и улучшения здоровья детей через:
 - проведение классных часов по ЗП раз в четверть (по согласованию с привлечением диетологов/нутрициологов, организовать дискуссионную сессию, конкурс на лучшего эксперта по ЗП),

- оповещение родителей на родительском собрании о результатах работы бракеражной комиссии, в аккаунте социальных сетей школ,
- размещать посты и сторис по вопросам ЗП на регулярной основе по графику (освещение мероприятий, проводить опросы, материалы по ЗП и др.)
- Внедрить в школьную программу всех классов занятия по основам здорового питания и кулинарные классы, например, по предмету самопознание и на уроках труда у девочек по кулинарии.

8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Профилактика неинфекционных заболеваний и борьба с ними в Казахстане // Всемирная организация здравоохранения Европейское региональное бюро // 2019.
2. Report of the Commission on Ending Childhood Obesity. WHO, 2016. 68 p.
3. Must A., Strauss R.S. Risks and consequences of childhood and adolescent obesity // *Int. J. Obes. Relat. Metab. Disord.* 1999. Vol. 23, suppl. 2. P. 2–11.
4. Falkner N.H., Neumark-Sztainer D., Story M. et al. Social, educational and psychological correlates of weight status in adolescents // *Obes. Res.* 2001. Vol. 9, N 1. P. 32–42.
5. Бюро национальной статистики АСПИР РК <https://bala.stat.gov.kz/pervichnaya-zabolevaemost-detej-v-vozraste-0-14-let-po-osnovnym-gruppam-boleznej/>
6. Mozer L, Johnson DB, Podrabsky M, Rocha A. // School Lunch Entrées Before and After Implementation of the Healthy, Hunger-Free Kids Act of 2010 // *J Acad Nutr Diet.* 2019 Mar;119 (3):490-499. doi: 10.1016/j.jand.2018.09.009. Epub 2018 Nov 23
7. ООН. Всемирная продовольственная программа в системе ООН. <https://www.wfp.org/school-meals>
8. Verguet S, Limasalle P, Chakrabarti A, Husain A, Burbano C, Drake L, Bundy DAP. The Broader Economic Value of School Feeding Programs in Low- and Middle-Income Countries: Estimating the Multi-Sectoral Returns to Public Health, Human Capital, Social Protection, and the Local Economy. *Front Public Health.* 2020 Dec 3;8:587046. doi: 10.3389/fpubh.2020.587046.
9. Постановление Правительства Республики Казахстан от 12 марта 2012 года № 320 «Об утверждении размеров, источников, видов и Правил предоставления социальной помощи гражданам, которым оказывается социальная помощь» <https://adilet.zan.kz/rus/docs/P1200000320>
10. Национальный отчет по эпидемиологическому надзору за детским ожирением, питанием и физической активностью в Республике Казахстан. Национальный центр общественного здравоохранения Министерства здравоохранения Республики Казахстан. УДК 616-053.2-056.25(075.8) ББК 54.15я73, Нур-Султан, 2022, с.42
11. Приказ и.о. Министра здравоохранения Республики Казахстан от 4 апреля 2023 года № 58 О внесении изменения в приказ Министра здравоохранения Республики Казахстан от 17 февраля 2022 года № ҚР ДСМ-16 «Об утверждении Санитарных правил «Санитарно-эпидемиологические требования к объектам общественного питания»
12. <https://www.fao.org/fao-stories/article/ru/c/1253681/>
13. Scaglioni S., Salvioni M., Galimberti C. Influence of parental attitudes in the development of children eating behavior // *British Journal of Nutrition.* 2008. V. 99. Supl. 1. P. 22-25
14. Дурнева М.Ю. Формирование пищевого поведения: путь от младенчества до подростка. Обзор зарубежных исследований. Электронный журнал «Клиническая и специальная психология». 2015. Том 4. № 3. С. 1–19. doi: 10.17759/psyclin.2015040301. ISSN: 2304-0394 (online)
15. [https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/prevalence-of-overweight-among-children-and-adolescents-bmi-1-standard-deviations-above-the-median-\(crude-estimate\)](https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/prevalence-of-overweight-among-children-and-adolescents-bmi-1-standard-deviations-above-the-median-(crude-estimate))
16. Guo, C., Tomson, G., Keller, C., & Söderqvist, F. (2018). Prevalence and correlates of positive mental health in Chinese adolescents. *BMC Public Health*, 18(1), 263. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5133-2>

Приложение 2 – Анкета для опроса учащихся 5-11 классов

ҰЛТТЫҚ САЛАУАТТЫ ТАҒАМТАНУ ОРТАЛЫҒЫ			НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ
3-11 СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНА АРНАЛҒАН ТАМАҚТАНУ БОЙЫНША САУАЛНАМА АНКЕТА ДҰЯ ОПРОСА УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ ПО ВОПРОСАМ ПИТАНИЯ			
КҰРМЕТТІ РЕСПОНДЕНТ!			
<p>Мен Ұлттық салауатты тамақтану орталығында (Алматы қ.) жұмыс істеймін. Біз оқушылардың тамақтану жағдайы мен денсаулығын жақсарту, сондай-ақ, дұрыс тамақтану туралы хабардарлықты арттыру мақсатында мектеп деңгейінде дұрыс тамақтану моделін пилоттық деңгейде енгізіп жатырмыз. Сіз осы бағдарламаға қатысуға шақырылдыңыз. Сіздің жауаптарыңыз жасырын болады. Бағдарламаға қатысу ерікті және сіз кейбір сұрақтарға жауап бермеуіңізге болады. Сұрақтарды мұқият қарап, зерттеушілерімізге жауап беруіңізді өтінеміз</p>			
УВАЖАЕМЫЙ РЕСПОНДЕНТ!			
<p>Я работаю в Национальном центре здорового питания (г. Алматы). Мы проводим пилотное внедрение модели школьного питания с целью улучшения состояния питания и здоровья школьников, повышения информированности о здоровом питании. Вы приглашаетесь для участия в данной программе. Ваши ответы будут анонимными. Участие в программе добровольное и вы можете не отвечать на некоторые или на все вопросы. Внимательно прослушайте вопросы и, пожалуйста, ответьте нашим исследователям.</p>			
МОДУЛЬ А: САУАЛНАМАЛЫҚ МӘЛІМЕТТЕР / АНКЕТНЫЕ ДАННЫЕ			
№			
1	Номер/имя интервьюера		
2	Қала /Город	Астана = 1, Алматы = 2	
3	Мектептің нөмірі немесе атауы / Номер или название школы:		
4	Сынып нөмірі / Номер класса обучения		
5	Сауалнама өткізілген күн /Дата проведения интервью:	___ . ___ 2023	
6	Туған күні /Дата рождения	____ . ____ . _____	
7	Толық жасы / Возраст полных лет		
8	Жынысы/ Пол	Ұл /Мужской= 1; Қыз/ Женский = 2	
9	Ұлты /Национальность	Қазақ/Каз. = 1; орыс/Рус. = 2; басқа шығыс /Др. азиатская = 3; басқа батыс /др. европейская = 4;	
МОДУЛЬ В: ДЕНЕ ӨЛШЕМДЕРІ, ДЕНЕ ҚҰРАМЫ, ТАМЫР СОҒУЫ ЖӘНЕ ҚАН ҚЫСЫМЫ МӘЛІМЕТТЕРІ / АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ, СОСТАВ ТЕЛА			
10	Бойы, см/Рост в см.:	___ __ __, ___	
11	Салмағы, кг/Вес в кг.:	___ __ __, ___	
12	Дененің индекс массасы/Индекс массы тела:	___ __, ___	
<p>Енді сіздің жағдайыңыз туралы айтқаныңызды қалаймыз? Сіз өзіңізді қалай сезінесіз? Жауап туралы ойлағанда, соңғы апта, соңғы жеті күн туралы ойланыңыз. Есіңізде болсын: бұл сынақ емес және қате жауаптар жоқ/Теперь мы бы хотели, что Вы рассказали, как Ваши дела? Как вы себя чувствуете? Размышляя над ответом, думайте о последней неделе, о последних семи днях. Помните: это не тест, и нет ошибочных ответов</p>			
МОДУЛЬ С. ДЕНЕ БЕЛСЕНДІЛІГІ ЖӘНЕ ДЕНСАУЛЫҚ /ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ			

	<p>13. <i>Жалпы денсаулығыңыздың жағдайын қалай сипаттайсыз?/Как бы Вы в целом охарактеризовали состояние своего здоровья?</i></p>	Керемет/ отличное (1)	Өте жақсы/оч ень хорошее (2)	Жақсы/хо рошее (3)	Төмен/ни же среднего (4)	Нашар/с лабое (5)
	<p><i>Соңғы аптаны еске түсіріңіз /Вспоминая последнюю неделю...</i></p> <p>14. <i>Сіз керемет формада болдыңыз ба және өзіңізді жақсы сезіндіңіз бе?/ Были ли Вы в отличной форме и чувствовал(а) ли себя хорошо?</i></p> <p>15. <i>Сіз физикалық белсенділікпен айналыстыңыз ба (жүгіру, велосипедпен жүру, альпинизм, би, жүзу және т. б.)?/Занимались ли Вы физической активностью (бег, велосипед, скалолазание, танцы, плавание и т.д.)?</i></p> <p>16. <i>Сіз жүгіру үшін жеткілікті физикалық формада болдыңыз ба?/ Были ли Вы в достаточной физической форме для занятий бегом?</i></p>	Жоқ/ Вообще нет (1)	Аздап/ Немного (2)	Жеткілікт і/Достато чно (3)	Жоғар ы/Оче нь (4)	Өте жоғары/В высшей степени (5)
	<p><i>Соңғы аптаны еске түсіріңіз/Вспоминая последнюю неделю...</i></p> <p>17. <i>Сіз өзіңізді сергек сезіндіңіз бе?/ Чувствовали ли Вы себя бодро?</i></p>	Ешқашан /Никода (1)	Сирек/ Редко (2)	Жиі/Дово льно часто (3)	Өте жиі/ Очень часто (4)	Тұрақты түрде/пост оянно (5)
МОДУЛЬ D. ЖАЛПЫ КӨҢІЛ-КҮЙ МЕН ӘЛ-АУҚАТ/ ОБЩЕЕ НАСТРОЕНИЕ И САМОЧУВСТВИЕ						
	<p><i>Соңғы аптаны еске түсіріңіз /Вспоминая последнюю неделю...</i></p> <p>18. <i>Сіз өмірден рахат аласыз ба?/ Получали ли Вы удовольствие от жизни?</i></p>	Жоқ/ Вообще нет (1)	Аздап/ Немного (2)	Жеткілікт і/Достато чно (3)	Жоғар ы/Оче нь (4)	Өте жоғары/В высшей степени (5)
	<p><i>Соңғы аптаны еске түсіріңіз /Вспоминая последнюю неделю...</i></p> <p>19. <i>Сіз жақсы көңіл күйде болдыңыз ба?/ Были ли Вы в хорошем настроении?</i></p> <p>20. <i>Сіз көңілді болдыңыз ба?/Веселились ли Вы?</i></p> <p>21. <i>Сіздің көңіл күйіңіз болмады?/Было ли Вам грустно?</i></p> <p>22. <i>Сіздің мұңайғаныңыз соншалықты ештеңе істегіңіз келмеді ме?/ Было ли Вам так грустно, что Вы уже ничего не хотели делать?</i></p>	Ешқашан /Никода (1)	Сирек/ Редко (2)	Жиі/Дово льно часто (3)	Өте жиі/ Очень часто (4)	Тұрақты түрде/пост оянно (5)

	<p>23. Сіз өзіңізді жалғыз сезіндіңіз бе?/ Чувствовали ли Вы себя одиноким?</p> <p>24. Сіз өзіңізге риза болдыңыз ба?/ Были ли Вы довольны собой?</p>					
МОДУЛЬ Е. ОТБАСЫ ЖӘНЕ БОС УАҚЫТ /СЕМЬЯ И СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ						
	<p>Соңғы аптаны еске түсіріңіз /Вспоминая последнюю неделю...</p> <p>25. Сізде жеке істеріңізге жеткілікті уақыт болды ма?/ Было ли у Вас достаточно времени для своих личных дел?</p> <p>26. Бос уақытыңызда өзіңіз қалаған нәрселермен айналысуға мүмкіндігіңіз болды ма?/ Была ли у Вас возможность в свободное время заниматься теми делами, которыми Вам хотелось?</p> <p>27. Ата-ана сізге жеткілікті көңіл бөлді ме?/ Уделял(и) ли Вам родитель(и) достаточно внимания?</p> <p>28. Сіздің ата анаңыз сізге әділ болды ма?/ Были ли Ваши родители справедливы по отношению к Вам?</p> <p>29. Сіз қалаған кезде ата-анаңызбен сөйлесуге мүмкіндігіңіз болды ма?/ Была ли у Вас возможность поговорить с родителем(ями), когда Вам этого хотелось?</p> <p>30. Сізде достарыңыздай шығындарға ақша жеткілікті болды ма?/ Хватало ли Вам денег на такие же затраты, как и у Ваших друзей?</p> <p>31. Сізге қажетті шығындарға ақша жете ме?/ Хватало ли Вам денег на Ваши необходимые расходы?</p>	<p>Ешқашан /Никогда (1)</p>	<p>Сирек/ Редко (2)</p>	<p>Жиі/Довольно часто (3)</p>	<p>Өте жиі/ Очень часто (4)</p>	<p>Тұрақты түрде/постоянно (5)</p>
МОДУЛЬ F. ДОСТАР/ДРУЗЬЯ						
	<p>Соңғы аптаны еске түсіріңіз /Вспоминая последнюю неделю.....</p> <p>32. Сіз достарыңызбен уақыт өткіздіңіз бе?/ Проводили ли Вы время со своими друзьями?</p> <p>33. Сіз достарыңызбен көңіл көтердіңіз бе?/ Веселились ли Вы со своими друзьями?</p> <p>34. Сіз достарыңызбен бір-біріңізге көмектестіңіз бе?/ Вы с друзьями помогали друг другу?</p>	<p>Ешқашан /Никогда (1)</p>	<p>Сирек/ Редко (2)</p>	<p>Жиі/Довольно часто (3)</p>	<p>Өте жиі/ Очень часто (4)</p>	<p>Тұрақты түрде/постоянно (5)</p>


	35. Сіз достарыңызға сене аласыз ба?/ Могли ли Вы положиться на своих друзей?					
МОДУЛЬ G. МЕКТЕП ЖӘНЕ ОҚУ /ШКОЛА И УЧЁБА						
	Соңғы аптаны еске түсіріңіз /Вспоминая последнюю неделю.....	Ешқашан /Никогда (1)	Сирек/ Редко (2)	Жиі/Дово льно часто (3)	Өте жиі/ Очень часто (4)	Тұрақты түрде/посто янно (5)
	36. Сіз мектепте бақытты болдыңыз ба?/ Были ли Вы счастливы в школе?					
	37. Сіздің мектептегі үлгеріміңіз жақсы болды ма?/ Хорошая ли была у Вас успеваемость в школе?					
МОДУЛЬ I. БАСҚАЛАРМЕН ҚАРЫМ-ҚАТЫНАС /ОТНОШЕНИЯ С ОКРУЖАЮЩИМИ						
	Соңғы аптаны еске түсіріңіз /Вспоминая последнюю неделю.....	Ешқашан /Никогда (1)	Сирек/ Редко (2)	Жиі/Дово льно часто (3)	Өте жиі/ Очень часто (4)	Тұрақты түрде/пост оянно (5)
	38. Сіз жақсы зейін қоя аласыз ба?/ Могли ли Вы хорошо концентрироваться?					
	39. Сіз мұғалімдеріңізбен жақсы қарым қатынаста болдыңыз ба?/ Были ли Вы в хороших отношениях со своими учителями?					
МОДУЛЬ J: ОҚУШЫЛАРДЫҢ САЛАУАТТЫ ТАМАҚТАНУ ПРИНЦИПТЕРІ ТУРАЛЫ ХАБАРЛАНДЫҒЫ / ИНФОРМИРОВАННОСТЬ УЧАЩИХСЯ О ПРИНЦИПАХ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ						
40	Сіз тізімдегі қай тағамдарды пайдалы және зиянды деп санайсыз?/ Из перечисленных ниже продуктов какие являются полезными (отметьте их в колонке 1)? Какие вредными (отметьте их в колонке 2) (выберите все, что подходит)					
Продукты		Полезно		Вредно		
көкөністер пен жемістер/овощи и фрукты		1		1		
жұмыртқа/яйца		2		2		
қант, тәттілер, кәмпиттер және торттар/сахар, сладости, конфеты и торты		3		3		
сүт өнімдері: айран, сүзбе, йогурт/молочные продукты: кефир, творог, йогурт		4		4		
тұзды және тұзды тағамдар/соль и соленые продукты		5		5		
энергетикалық сусындар/энергетические напитки		6		6		
бұршақ дақылдары: бұршақ, бұршақ, жасымық/бобовые: фасоль, горох, чечевица		7		7		
ет, тауық, балық/мясо, курица, рыба		8		8		
Гризли, Лэйс, Принглес немесе кириешки сияқты чипстер мен кептірілген нан/чипсы и сухарики, например Grizli, Lays, Pringles или кириешки		9		9		
жеміс шырындары/фруктовые соки		10		10		
қара/қара бидай немесе тұтас дәнді нан/черный/ржаной или цельнозерновой хлеб		11		11		
майлы және қуырылған тамақ/жирное и жареное		12		12		
тары, арпа, қарақұмық/пшено, перловка, гречка		13		13		

	<i>шай/чай</i>	14	14
	<i>жаңғақтар, тұқымдар/орехи, семена</i>	15	15
	<i>Coca Cola немесе Fanta сияқты тәтті газдалған сусындар, лимонад, Lipton, Maxtea, Fusetea сияқты салқын шай/сладкие газированные напитки, например, Кока Кола или Фанта, лимонад, холодный чай как Lipton, Maxtea, Fusetea</i>	16	16
41	<i>Сіз дұрыс тамақтанып жатырмын деп ойлайсыз бе? / Как вы считаете, правильно ли вы питаетесь?</i>	Иә/Да = 1; Жок/Нет = 2; Сенімді емеспін/ Не уверен = 3	
42	<i>Сіз кеше (жұмыс күні) үйде, мектепте және басқа жерлерде қанша рет тамақтандыңыз? / Сколько раз вы ели вчера (в будний день) дома, в школе и другом месте?</i>	Үйде/дома _____ рет/раз Мектепте/в школе _____ рет/раз Басқа жерлерде/в другом месте _____ рет/раз	
43	<i>Сіз күнде сабаққа дейін үйде таңғы ас ішесіз бе? / Завтракаете ли Вы ежедневно дома перед школой?</i>	Иә/Да = 1; Жок/Нет = 2; Жауап жоқ/Нет ответа = 3	
44	<i>Кеше сіз кез келген жемісті (алма, банан, апельсин, хурма, алмұрт) неше порция жедіңіз?/Вчера сколько порций фруктов Вы съели (яблоко, банан, апельсин, хурма, груша и др)? 1 порция - 1 кішкентай немесе жарты үлкен алма НЕМЕСЕ 1 банан НЕМЕСЕ 1 апельсин НЕМЕСЕ 2 киви НЕМЕСЕ 1 орташа алмұрт НЕМЕСЕ бір уыс кептірілген жемістер 1 порция – это 1 небольшое или половина большого яблока ИЛИ 1 банан ИЛИ 1 апельсин ИЛИ 2 киви ИЛИ 1 средняя груша Жемедім/Не ел(а) = 1 1 порция/1 порция = 2 2 порция/2 порции = 3 3 порция/3 порции = 4 4 порция/4 порции = 5 5 порция немесе одан көп /5 и более порций = 6</i>		
45	<i>Кеше сіз көкөністі (қызанақ, қияр, сәбіз, асқабақ, бұрыш, қырыққабат, қызылша, баклажан, цуккини) неше рет жедіңіз?/Вчера сколько порций овощей Вы ели (помидор, огурец, морковь, тыква, перец, капуста, свекла, баклажан, кабачок)? 1 порция - 2 кішкентай сәбіз НЕМЕСЕ 1 үлкен болгар бұрышы НЕМЕСЕ 1 үлкен қызанақ (2 кішкентай қызанақ) НЕМЕСЕ 1 орташа қияр НЕМЕСЕ 1 үлкен жүгері НЕМЕСЕ 4-5 брокколи немесе гүлді қырыққабат НЕМЕСЕ 1 кесе шикі немесе пісірілген көкөніс НЕМЕСЕ 2 кесе шикі жапырақты көкөністер (айсберг салаттары, рукола жапырақтары)/1 порция – это 2 небольшие морковки ИЛИ 1 большой сладкий перец ИЛИ 1 большой помидор (2 маленьких помидора) ИЛИ 1 средний огурец ИЛИ 1 большой початок кукурузы ИЛИ 4-5 зонтиков брокколи ИЛИ цветной капусты ИЛИ 1 чашка сырых или вареных овощей ИЛИ 2 чашки сырых листовых овощей (салат айсберг, листья рукколы) Жемедім/Не ел(а) = 1 1 порция/1 порция = 2 2 порция/2 порции = 3 3 порция/3 порции = 4 4 порция/4 порции = 5 5 порция немесе одан көп /5 и более порций = 6</i>		
46	<i>Сіз мектепте тамақтанасыз ба?/Питаетесь ли вы в школе?</i>	Иә/Да = 1; Жок/Нет = 2;	
47	<i>ИӘ болса, сіз мектепте қаншалықты жиі тамақтанасыз?/Если ДА, как часто вы едите в школе?</i>	<i>Күнделікті/ежеднев</i>	<i>Аптасына 2-3 рет/2-3</i> <i>Аптасына 1 рет/ 1 раз</i>

	но	раза в неделю	в неделю
	<i>Асханада тегін тамақтанамын/</i> Ем в столовой бесплатно		
	<i>Асханада ақылы тамақтанамын/</i> Ем в столовой за плату		
	<i>Үйден әкелінген тамақты жеймін/Ем еду, принесенную из дома</i>		
	<i>Мектеп жанынан тамақ сатып аламын/Покупаю еду рядом со школой</i>		
48	<i>Тамақ алсаңыз, қандай тағамдарды таңдайсыз? / Что обычно вы едите в школе? (выберите все, что подходит)</i>	Сорпа/Суп = 1; Ыстық тамақ/Горячие блюда = 2; Бутербродтар/Бутерброды = 3; Тоқаш/Булочки = 4; Бәліш/Пирожки = 5; Торттар/Пирожные = 6; Басқа кондитерлік өнімдер/Другая выпечка = 7; Жеміс/көкөністер/Фрукты/овощи = 8 Басқа/Другое (уточнить) = 9	
49	<i>Мектепте тегін ауыз су бар ма?/Есть ли в школе бесплатная питьевая вода (диспенсеры, питьевой фонтанчик и др.)?</i>	Иә/Да = 1; Жоқ/Нет = 2; Білмеймін/Не знаю = 3	
50	<i>Сіз мектепте сусын ішесіз бе?/Пьете ли вы напитки в школе?</i>	Иә/Да = 1; Жоқ/Нет = 2	
51	<i>Мектепте ішкен кезде сусындарды қайдан аласыз?/ Когда вы пьете в школе, откуда вы берете напитки? (выберите все, что подходит)</i>	Үйден әкелемін/Приношу из дома = 1 Нақты не/Что именно _____ Мектеп асханасында сатамын/ Покупаю в школьной столовой = 2 Нақты не /Что именно _____ Мектепте тегін беріледі/Дают бесплатно в школе = 3 Нақты не /Что именно _____ Мектеп жанында сатамын/Покупаю рядом со школой = 4 Нақты не/Что именно _____	
52	<i>Асханада қандай сусындарды таңдайсыз/Какие напитки вы выбираете в столовой/буфете?</i>	Сүт өнімдер /Молочные продукты = 1; Шай/Чай = 2; Тәтті сусындар /Сладкие напитки = 3; Энергетические напитки = 4 Вода = 5	

53	<i>Егер сіз ыстық тамақ алсаңыз, мектеп асханасының/буфеттің мәзіріне/тамағына көңіліңіз тола ма? /Нравится ли Вам меню и еда в школьной столовой/буфете?</i>	Иә/Да = 1; Жоқ/Нет = 2; Білмеймін/Не знаю = 3; Мектеп асханасында тамақ ішпеймін/Не ем в школьной столовой = 4
54	<i>ЖОҚ болса, неге жоқ? Если НЕТ, то почему?(выберите все, что подходит)</i>	Қымбат/Дорого = 1 Дәмді емес /Невкусно=2 Мен жақсы көретін тамақ жоқ/Нет того, что я люблю = 3 <i>Тағам менің дұрыс тамақтану туралы ойыма сәйкес келмейді /Еда не соответствует моим представлениям о правильном здоровом питании = 4</i> <i>Мектептегі тамақ менің диетама сәйкес келмейді/ Школьное питание не подходит моей диете = 5</i> <i>Монотонды мәзір/Однообразное меню = 6</i> Сіздің жауабыңыз/Свой ответ:
55	Мектеп асханасында не көргілеріңіз келеді? (сәйкес келетіндерін таңдаңыз)/Что бы вы хотели видеть в школьной столовой? (выберите все, что подходит)	<i>Жеміс/Фрукты =1</i> <i>Көкөніс салаттары /Овощные салаты =2</i> <i>Сүт өнімдері/Молочные продукты =3</i> <i>Сорпалар/Супы=4</i> <i>Ыстық тамақ/Горячие блюда=4</i> <i>Сусындар/Напитки=5</i> <i>Нан өнімдері /Выпечка=6</i> Басқа (жазыңыз)/Другое (укажите)_____
56	<i>Ата-анаңыз сізге тамақтану туралы сөйлесе ме?/Разговаривают ли с вами родители о питании?</i>	Иә/Да = 1; Жоқ/Нет = 2
57	<i>ИӘ болса, не туралы?/Если ДА, то о чем?</i>	<i>Мектептегі тамақ туралы /О питании в школе=1</i> <i>Тамақтану денсаулыққа қалай әсер етеді /Как влияет питание на здоровье = 2</i> <i>Пайдалы және зиянды өнімдер туралы/О полезных и вредных продуктах = 3</i> <i>Тамақтану режимі туралы/О режиме питания = 4</i> <i>Жағымсыз тамақтану әдеттері туралы (экран алдында тамақтану, тоңазытқыштың алдында тамақтану, жайлылық үшін тамақтану және т.б.) /Об отрицательных пищевых привычках (есть перед экраном, есть перед холодильником, есть ради утешения и др.)=5</i> <i>Қалта ақшасы неге жұмсалады/На что потрачены карманные деньги=6</i> Сіздің нұсқаңыз/Свой вариант (уточнить)_____
58	<i>Мұғалімдер сізбен дұрыс тамақтану туралы сөйлесе ме?/Разговаривают ли с вами учителя о питании?</i>	Иә/Да = 1; Жоқ/Нет = 2
59	<i>ИӘ болса, не туралы?/Если ДА, то о чем?</i>	<i>Мектептегі тамақ туралы /О питании в школе=1</i> <i>Тамақтану денсаулыққа қалай әсер етеді /Как влияет питание на здоровье = 2</i> <i>Пайдалы және зиянды өнімдер туралы/О полезных и вредных продуктах = 3</i>

		<p>Тамақтану режимі туралы/О режиме питания = 4 Жағымсыз тамақтану әдеттері туралы (экран алдында тамақтану, тоңазытқыштың алдында тамақтану, жайлылық үшін тамақтану және т.б.) /Об отрицательных пищевых привычках (есть перед экраном, есть перед холодильником, есть ради утешения и др.)=5 Сіздің нұсқаңыз/Свой вариант (уточнить)_____</p>
60	<p>Өткен айда сіздің отбасыңызда тамақ жеуге тамақ жетпеген немесе азық-түлік сатып алуға ақша жетпеген күндер болды ма?/Были ли в прошлом месяце дни, когда у вашей семьи не было достаточно еды или денег, чтобы купить еду?</p>	<p>Иә/Да = 1; Жоқ/Нет = 2</p>

ҰЛТТЫҚ САЛАУАТТЫ ТАМАҚТАНУ ОРТАЛЫҒЫ		НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ
МЕКТЕП ТАҒАМЫН ҰЙЫМДАСТЫРУҒА ҚАТЫСАТЫН МЕКТЕП ҚЫЗМЕТКЕРЛЕРІНЕ АРНАЛҒАН САУАЛНАМА АНКЕТА ДЛЯ ОПРОСА ШКОЛЬНОГО ПЕРСОНАЛА, ВОВЛЕЧЕННОГО В ОРГАНИЗАЦИЮ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ		
Елді мекеннің атауы / Наименование населенного пункта		
Мектептің нөмірі немесе атауы / Номер или название школы:		
Респонденттің жұмысының сипаты / Характер работы респондента	Член руководства школы = 1; Медицинский персонал = 2; Работник школьной столовой = 3; Работник школьного буфета = 4; Другое = 5	
Сауалнама өткізілген күн /Дата проведения интервью:		_____.

Тереңдетілген сұхбат сұрақтары/Вопросы глубинного интервью (40 мин)

Тақырыптар/Темы:

Мектеп оқушыларының дұрыс тамақтануына әсер ететін факторлар/Факторы, влияющие на правильное питание школьников

Сіздің мектебіңіздің оқушылары дұрыс тамақтанып жатыр деп ойлайсыз ба?/Как вы считаете, питаются ли учащиеся вашей школы правильно?

Егер иә болса, неге?/Если да, то почему?

Егер жоқ болса, неге жоқ?/Если нет, то почему?

Дұрыс тамақтанбайтын мектеп оқушыларына қарасаңыз, олар неге дұрыс тамақтанбайды деп ойлайсыз?/Если посмотреть на школьников, которые питаются неправильно, то почему, на ваш взгляд, они питаются неправильно?

Мектеп оқушыларының дұрыс тамақтануын қамтамасыз етуге кім жауапты (ата-аналар, мектеп, мемлекеттік мекемелер)? Олар дұрыс тамақтануды қамтамасыз етуде өз үлесін қосып жатыр ма? Егер иә болса, неге? Егер жоқ болса, неге жоқ?/Кто ответственен за обеспечение правильного питания школьников (родители, школа, государственные органы)? Справляются ли они со своей ролью в обеспечении правильного питания? Если да, то почему? Если нет, то почему?

Мектептегі тамақты бағалау/Оценка школьного питания

Қазақстандағы мектепті тамақтандыру жүйесі (сіздің мектебіңіз) туралы пікіріңіз қандай?/Ваше мнение о системе школьного питания в вашей школе?

Сіз қандай жақсы немесе жағымсыз жақтарын көресіз?/Какие плюсы или минусы вы видите?

Мектепте ұсынылатын тағамдар мен сусындар туралы не ойлайсыз?/Что вы думаете о еде и напитках, предлагаемых в школе?

- Азық-түлік пен сусындарды таңдау/Выбор блюд и напитков
- Дәмі/Вкус
- Сапасы/Качество
- Денсаулыққа пайдасы/Полезность для здоровья
- Қызмет көрсету мөлшері/Размер порций

Сіздің мектеп асханасы/асханасы салауатты түрде жұмыс істей ме? қандай принциптеріне сәйкес келеді? келмейді?/Отвечает ли работа Вашего школьного буфета/столовой принципам здорового питания? В чем именно отвечает/ не отвечает?

Балаларға ұсынылатын тағамдар мен сусындар ұнай ма? (ең танымал және ең аз алатын тамақ және сусындар)/Нравится ли детям предлагаемая еда и напитки? (наиболее и наименее популярные еда и напитки)

Мектебіңізде тамақтандыруды реттейтін қандай құжаттар білесіз бе? Бұл қандай құжаттар?/Знаете ли вы, какими документами регулируется питание в вашей школе? Назовите эти документы.

Сіз мектеп асханасында қандай да бір нормативтік және әдістемелік құжаттаманы қолданасыз ба (әсіресе аспаздық)? Егер солай болса, қайсысы?/Пользуетесь ли вы в школьной столовой какими-либо нормативно-методическими документациями (в особенности приготовления блюд)? Если да, то какими?

Сіз оларды не үшін пайдаланасыз?/Для чего их используете?

Сіз не ұсынар едіңіз?/Какие бы рекомендовали?

Оларға не қосқыңыз келеді?/Чтобы вы хотели дополнить в них?

Оқушылардың дұрыс тамақтануын қамтамасыз етудегі ата-аналардың, мұғалімдердің, мектептің басқа қызметкерлерінің рөлі/Роль родителей, учителей, других сотрудников школы в обеспечении правильного питания школьников

Мектеп асханасындағы тамақ пен тамақтану туралы ата-аналар не дейді? /Как отзываются родители о питании и организации питания в школьной столовой?

Ата-аналардың мектептегі тамаққа деген көзқарасын қалай білуге болады?/Каким образом вы узнаете об отношении родителей к школьному питанию?

Ата-аналар мектептегі тамақты ұйымдастыруға қатысты ма? Дәл қалай?/Участвуют ли родители каким-либо образом в организации школьного питания? Как именно?

Мұғалімдер мектептегі тамақты ұйымдастыруға қатысты ма? Дәл қалай?/Участвуют ли учителя каким-либо образом в организации школьного питания? Как именно?

Ата-аналар жиналысында, басқа жиналыстарда тамақтану мәселесі көтерілді ме?

Онда қандай нақты мәселелер талқыланды?/Поднимались ли вопросы питания на родительских собраниях, на других собраниях? Какие конкретные вопросы там обсуждались?

Мектептегі тамақтандыруды жақсарту шаралары/Меры по улучшению школьного питания

Сіздің мектебіңізде не жақсы жұмыс істейді және нені жақсарту/өзгерту қажет деп ойлайсыз?/Как вы считаете, что в организации питания в вашей школы работает хорошо, а что нуждается в улучшении/изменении?


Сіздің ойыңызша, сіздің мектебіңізде салауатты тамақтану жақсы ұйымдастырылуы үшін, барлық балалар рахаттана тамақтануы үшін қандай нақты өзгерістер енгізу керек?/Как по-вашему, какие конкретно изменения нужно сделать, чтобы в вашей школе было хорошо организовано здоровое питание, чтобы все дети с удовольствием питались в ней?

Мектептегі тамақтандыру жүйесін өзгерту мүмкіндігі болса, нені өзгертер едіңіз?/Если бы у вас была возможность изменить систему школьного питания, что бы Вы изменили?

Мектептегі тамақтандыруға қандай да бір жаңа нормативтік-техникалық құжат қажет пе?/Нужна ли Вам какая-либо новая нормативно-техническая документация по школьному питанию?

Сізге қызметкерлеріңізге салауатты тамақтану принциптері бойынша оқыту қажет пе?/Нужно ли обучение вашим сотрудникам по принципам здорового питания?

Приложение 4 - Анкета для обсуждения вопросов организации школьного питания в фокус-группах с родителями учащихся

ҰЛТТЫҚ САЛАУАТТЫ ТАМАҚТАНУ ОРТАЛЫҒЫ		НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ
<i>МЕКТЕП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ АТА-АНАЛАРЫМЕН ФОКУС-ТОПТАРДА ТАМАҚТАНУДЫ ТАЛҚЫЛАУҒА АРНАЛҒАН САУАЛНАМА</i> АНКЕТА ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ ВОПРОСОВ ОРГАНИЗАЦИИ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ В ФОКУС-ГРУППАХ С РОДИТЕЛЯМИ УЧАЩИХСЯ		
<i>Елді мекеннің атауы / Наименование населенного пункта</i>		Город Астана
<i>Мектептің нөмірі немесе атауы / Номер или название школы:</i>		
<i>Фокус-топтағы ата-аналар/қамқоршылар саны, соның ішінде ерлер мен әйелдер / Количество родителей/опекунов в фокус-группе, в том числе мужчин и женщин</i>		Всего ____; Мужчин ____; Женщин ____
<i>Фокус-топқа қатысушылардың балаларының сынып саны (тізім) / Номера классов детей участников фокус-группы (перечислить)</i>		_____
<i>Сауалнама өткізілген күн /Дата проведения фокус-группы:</i>		

Вводная часть

Меня зовут проводим оценку организации питания в школе для последующего внедрения модели школьного питания. Ваше участие в фокус-группе очень важно для нас и полностью добровольное. Принимать участие или нет – это ваш выбор. Выбор, который вы сделаете, не будет иметь никакого отношения к вашему ребенку и его учебе в школе. Позже вы можете передумать и прекратить участие, даже если согласились ранее. Мы будем вести диктофонную запись и стенографировать наш разговор. Записанная информация будет конфиденциальной, и никто, кроме научных сотрудников, не будет иметь доступа к информации, задокументированной во время вашего интервью. Файл интервью будет надежно храниться. Мы не будем использовать ваших личных данных ни в отчетах, ни в других материалах. Если вы предпочитаете, ваше имя не будет использоваться во время разговора для идентификации. Вначале мы будем запрашивать ваше разрешение на запись. Файл будет удален сразу после завершения этого исследования. Интервью продлится 60-90 минут.

Подписать информированное согласие

Kіріспе

Менің атым... Біз мектеп тағамдарының үлгісін енгізу үшін мектеп тағамдарын бағалаймыз. Сіздің фокус-топқа қатысуыңыз біз үшін өте маңызды және толығымен ерікті. Қатысу немесе қатыспау сіздің таңдауыңыз. Сіздің таңдауыңыздың балаңыз бен оның оқуына еш қатысы болмайды. Кейінірек, сіз бұрын келіскен болсаңыз да, ойыңызды өзгертіп, қатысуды тоқтата аласыз. Біз әңгімемізді таспаға түсіріп, жазып аламыз. Жазылған ақпарат кұпия сақталады және ғылыми қызметкерлерден басқа ешкім ақпаратқа қол жеткізе алмайды сұхбат кезінде құжатталған. Сұхбат файлы қауіпсіз сақталады. Біз сіздің жеке деректеріңізді есептерде немесе басқа материалдарда пайдаланбаймыз. Қаласаңыз, сәйкестендіру үшін қоңырау кезінде сіздің атыңыз пайдаланылмайды. Алдымен сізден жазуға рұқсат сұраймыз. Бұл зерттеу аяқталғаннан кейін файл дереу жойылады. Сұхбат 60 минутқа созылады.

Фокус-топта талқылауға арналған сұрақтар/Вопросы для обсуждения в фокус-группе.

Тамақтану туралы білім мен көзқарас/Знания о правильном питании и отношение к нему

- *Сіз дұрыс тамақтанудың негіздері туралы естіген шығарсыз. Сіз оларды қалай түсінесіз?/ Вы, наверное, слышали об основах здорового питания. Как вы их понимаете?
Сіз бұл біліміңізді балаларыңызды тамақтандыруда пайдаланасыз ба?/
Используете ли Вы эти знания в кормлении своих детей?
Сіздің ойыңызша, сіздің балаларыңыздың мектебіндегі тамақтану тәжірибесі осы салауатты тамақтану негіздеріне сәйкес келе ме?/ По Вашему мнению, соответствует ли практика питания в школе Ваших детей этим основам здорового питания?*
- *Сіздер балаларыңызға мектеп асханасы мен буфетінде тамақ алуға ақша бересіз бе? / Даете ли Вы своим детям деньги для покупки еды в школьной столовой и в школьном буфете? Знаете ли, что они покупают на них?*
- *Сіз балаларыңызға мектеп тамағына үйден бір нәрсе бересіз бе? Сіз негізінен не бересіз?/Даете ли вы своим детям что-то из дома для питания в школе? Что, в основном, вы даете?*

Мектептегі тамақты бағалау/Оценка школьного питания

- *Сіздің балаларыңыз мектепте ыстық тамақпен қамтыла ма? /Получают ли Ваши дети горячее или другое питание бесплатно в школе? Что вы о нем думаете?*
 - *Для интервьюера/модератора - Уточните следующие вопросы*
 - (i) *Азық-түлік пен сусындарды таңдау/Выбор блюд и напитков*
 - (ii) *Сапасы/Качество*
 - (iii) *Тамақ пен сусынның дәмі/Вкус блюд и напитков*
 - (iv) *Тағам сапасы/Качество еды*
 - (v) *денсаулыққа пайдасы/Полезность для здоровья*
 - (vi) *Порция мөлшері/Размер порций*

Сіздің балаларыңыз мектепте тегін тамақтанады ма? Мектепте ұсынылатын тағамдар мен сусындар туралы не ойлайсыз?/Получают ли Ваши дети питание в школе платно? Что вы думаете о еде и напитках, предлагаемых в школе?

 - *Для интервьюера/модератора - Уточните следующие вопросы*
 - (i) *Азық-түлік пен сусындарды таңдау/Выбор блюд и напитков*
 - (ii) *Тамақ пен сусынның дәмі/Вкус блюд и напитков*
 - (iii) *Сапасы/Качество еды*
 - (iv) *денсаулыққа пайдасы/Полезность для здоровья*
 - (v) *Порция мөлшері/Размер порций*
 - (vi) *Бағасы/Стоимость*
- *Мектеп асханасы мен буфетінде балалардың тамақтануында сізге не ұнайды? Что Вам нравится в организации питания детей в школьной столовой/буфете?*
- *Мектеп асханасы мен буфетінде балалардың тамақтануында сізге не ҰНАМАЙДЫ? Что Вам НЕ нравится в питании детей в школьной столовой и буфете?*
- *Сіздің балаларыңыз мектеп асханасындағы тағамға көңілі толады ма? Олар ол туралы не айтады?/Довольны Ваши дети питанием в школьной столовой? Что они говорят о нем?*

Мектептегі тамақтануға ата-аналардың қатысуы/Участие родителей в организации школьного питания

- *Сіз мектептегі тамақтануды ұйымдастыруға қатысасыз ба? Дәл қалай?/
Участвуете ли Вы в организации школьного питания? Как именно?*

- *Сіз мектептегі тамақты ұйымдастыруға қандай да бір жолмен қатысқыңыз келе ме? /Хотели бы Вы участвовать в той или иной мере в организации школьного питания? Как именно?*
- *Сіз мектепте балалардың тамақтануы туралы ақпарат аласыз ба? Қайдан?/Получаете ли вы информацию о питании детей в школе? Откуда?*
Интервьюер/Модератор үшін - Келесі сұрақтарды көрсетіңіз/Для интервьюера/модератора - Уточните следующие вопросы
 - (i) *ата-аналар жиналысында мұғалімдерден/от учителей на родительских собраниях*
 - (ii) *жеке кездесулер кезінде мұғалімдерден/от учителей во время личных встреч*
 - (iii) *мектеп жиналысында мектеп басшылығынан/от руководства школы на школьном собрании*
 - (iv) *мектеп сайтында ақпарат/информация на сайте школы*
 - (v) *мектеп/сынып чаттарындағы ақпарат/информация в чатах школы/класса*
 - (vi) *мектептің/сыныптың ата-аналар комитетінен/от родительского комитета школы/класса*
 - (vii) *мектептің/сыныптың ата-аналар комитетінің мүшесі болып табылмайтын ата-аналардан/от родителей, не входящих в родительский комитет школы/класса*
 - (viii) *мектеп медицина қызметкерінен/ от школьного медицинского работника*

Мектептегі тамақтануға ата-аналардың қатысуы/Меры по улучшению школьного питания

- *Сіздің балаңыздың мектебінде тамақтануды ұйымдастыруда нені өзгерту керек деп ойлайсыз?/Как Вы считаете, что нужно изменить в организации питания в школе Вашего ребенка?*

Интервьюер/Модератор үшін - Келесі сұрақтарды көрсетіңіз/Для интервьюера/модератора - Уточните следующие вопросы

- (i) *Мәзір, тағамдар ассортименті/Меню, ассортимент блюд*
- (ii) *Тамақ сапасы/Качество питания*
- (iii) *Денсаулыққа пайдасы/Полезность для здоровья*
- (iv) *Бағасы/Стоимость*
- *Мектептегі тамақтану жүйесін жақсарту бойынша қандай ұсыныстарыңыз бар? / Какие у вас предложения по улучшению системы школьного питания?*

ҰЛТТЫҚ САЛАУАТТЫ
ТАМАҚТАНУ ОРТАЛЫҒЫ



НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР
ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ПАМЯТКА ДЛЯ МОДЕРАТОРА ПО ОБСУЖДЕНИЮ ВОПРОСОВ ПИТАНИЯ В ФОКУС-ГРУППАХ С РОДИТЕЛЯМИ УЧАЩИХСЯ

Эта памятка разработана для того, чтобы способствовать успешному и эффективному проведению обсуждения в фокус-группах, анализу и составлению отчета. В конечном счете, результаты обсуждения в фокус-группах могут дать представление о теме и могут помочь направить и улучшить политику, методы и программы по здоровому питанию учащихся.

Фокус-группа — это метод качественного исследования для сбора информации посредством групповых обсуждений. Фокус-группы должны уравнивать цели тех, кто их проводит, с интересами участников⁴. Фокус-группы подчеркивают групповую динамику, что может дать участникам чувство сплоченности и безопасности при обмене мнениями⁵. Социальный характер фокус-групп создает среду для сбора информации о проблеме и решении с возможностью спонтанных и неожиданных ответов участников⁶. Использование открытых вопросов приводит к более подробным и детализированным ответам⁷. Кроме того, фокус-группы могут быть экономичными и эффективными, поскольку они позволяют исследователям собирать информацию из большего числа участников сразу⁸. Те, кто проводит фокус-группы, выбирают фокус и направляют беседу, но группа генерирует данные в ходе обсуждения. Планирование фокус-группы включает в себя определение ролей, набор участников и подготовку к обсуждению.

Хотя и не без ограничений, фокус-группы могут эффективно собрать несколько точек зрения на тему. Исследовательские группы, проводящие фокус-группы, должны учитывать роли, набор участников и логистику (например, расписание, продолжительность, место) при планировании успешной фокус-группы. Роль модератора очень важна, поскольку он должен вести обсуждение и вовлекать участников. Вопросы фокус-группы следует тщательно выбирать, чтобы они были ясными и понятными, и плавно переходить от одного к другому. При определенных усилиях и планировании

⁴ Morgan, D. L. (2018). *Basic and advanced focus groups*. SAGE Publications.

⁵ Onwuegbuzie, A. J., Dickinson, W. B., Leech, N. L., & Zoran, A. G. (2009). A qualitative framework for collecting and analyzing data in focus group research. *International journal of qualitative methods*, 8(3), 1-21. <https://doi.org/10.1177/160940690900800301>

⁶ Onwuegbuzie, A. J., Dickinson, W. B., Leech, N. L., & Zoran, A. G. (2009). A qualitative framework for collecting and analyzing data in focus group research. *International journal of qualitative methods*, 8(3), 1-21. <https://doi.org/10.1177/160940690900800301>

⁷ Laenen, F.V. (2015). Not just another focus group: making the case for the nominal group technique in criminology. *Crime Science*, 4:5. <https://doi.org/10.1186/s40163-014-0016-z>

⁸ Onwuegbuzie, A. J., Dickinson, W. B., Leech, N. L., & Zoran, A. G. (2009). A qualitative framework for collecting and analyzing data in focus group research. *International journal of qualitative methods*, 8(3), 1-21. <https://doi.org/10.1177/160940690900800301>

фокус-группы могут предоставить ценные качественные данные, которые помогут направлять и совершенствовать политику, программы и практики ⁹.

Окружающая среда должна быть удобной, без шума, участников лучше сажать по кругу, должна проводиться автоматическая аудиозапись обсуждения. Выбирается модератор, умеющий вести групповые обсуждения путем создания благоприятной среды, теплой и дружеской атмосферы, и использования заранее подготовленных вопросов ¹⁰.

Обсуждение в фокус-группах (ОФГ) обычно занимает около часа и должно включать минимум 8 и максимум 12 участников. Лучше всего проводить отдельные ОФГ с мужчинами и женщинами, но можно использовать и смешанный вариант ОФГ (наполовину мужской и наполовину женский). Задаваемые вопросы должны быть открытыми, с целью стимулирования неформального обсуждения с участниками, чтобы понять их восприятие, убеждения, вопросы и информационные потребности в отношении обсуждаемого вопроса ¹¹.

Перед проведением фокус-группы необходимо подготовить следующее ¹²:

- Назначить руководителя (модератора) фокус-группой.
- Отбирать и набирать участников ОФГ (при участии руководства школы).
- Определить логистику (например, расписание, местонахождение, материалы).
- Разработать вопросы для группы (вопросы разработаны).
- Организовать запись и сбор полевых заметок.
- Планировать сбор информации и обмен результатами.

Роль модератора (иногда называемого фасилитатором) заключается в том, чтобы направлять обсуждение фокус-группы. Модератор важен, потому что он/она задает вопросы, вовлекают участников, поддерживают движение группы и подтверждают ответы ¹³. Хороший модератор слушает, не участвуя в обсуждении, готовясь к следующему вопросу и направляя группу в нужное русло ⁹.

Модераторы должны обладать сильными навыками фасилитатора, включая способность:

- Установить взаимопонимание так, чтобы участники чувствовали себя комфортно.
- Поразмышлять над тем, что обсуждается.
- Задавать уточняющие вопросы для ясности или получения дополнительной информации.
- Использовать тишину, чтобы дать участникам возможность подумать, а затем поделиться информацией, чтобы заполнить тишину.
- Проверить, как люди себя чувствуют и когда пора двигаться дальше.

⁹ Jessica Reichert, Jacquelyn Gilbreath, Michelle Kerz (2022). A Guide to Conducting Focus Groups. <https://researchhub.icjia-api.cloud/uploads/PDF%20for%20posting%20final-220602T14052274.pdf>

¹⁰ Richard A. Krueger (2002). Designing and Conducting Focus Group Interviews. University of Minnesota. <https://www.eiu.edu/ihec/Krueger-FocusGroupInterviews.pdf>

¹¹ Focus group discussion guide for communities, IFRC, UNICEF (2020).

<https://www.unicef.org/media/65966/file/COVID-19%20focus%20group%20discussion%20guide%20for%20communities.pdf>

¹² Krueger, R. A. (1994). *Focus groups: A practical guide for applied research* (2nd ed.). SAGE publications.

¹³ Onwuegbuzie, A. J., Dickinson, W. B., Leech, N. L., & Zoran, A. G. (2009). A qualitative framework for collecting and analyzing data in focus group research. *International journal of qualitative methods*, 8(3), 1-21. <https://doi.org/10.1177/160940690900800301>

- Оставаться нейтральным в разговоре и языке тела, независимо от того, что обсуждается, что может быть личным, деликатным или неожиданным ¹⁴.

Обсуждение в фокус-группах обычно начинается с краткого представления. В данном случае применимо следующее следующее представление:

Здравствуйте. Меня зовут _____
Я работаю в Национальном центре здорового питания (г. Алматы). При технической поддержке Детского фонда Организации Объединенных Наций (ЮНИСЕФ) мы проводим исследование путем интервьюирования и обследования учащихся Казахстана с целью улучшения состояния их питания и здоровья, повышения информированности о здоровом питании.

Вы приглашаетесь для участия в групповом обсуждении вопросов состояния и улучшения питания учащихся. Обсуждение займет около 45-60 минут. Ваше участие в этом исследовании является полностью добровольным. Вы можете отказаться от участия или выйти из обсуждения в любое время. Такое решение не повлияет на ваши отношения с нами ни сейчас, ни в будущем. Отказ или прекращение участия также не приведет к потере каких-либо других преимуществ, на которые вы имеете право. Если вы дадите согласие на участие, ваша личная информация останется конфиденциальной. Ваше участие в этом исследовании не связано с физическим риском. Мы сохраняем строгий контроль над всеми данными и не будем передавать ваше имя или информацию никому, кроме нашей проектной команды.

Далее поочередно обсуждаются ранее заготовленные вопросы (ведется аудиозапись, возможно делать короткие заметки по обсуждению каждого вопроса).

Отчетность. Фокус-группы могут раскрывать данные в виде аудиозаписей, стенограмм и полевых заметок. Создание письменных расшифровок из записей может занять много времени, но в нем фиксируются детали всего, что было сказано во время фокус-группы, что необходимо для завершения тщательного анализа. Из-за качественного характера данных фокус-групп исследователи организуют собранную информацию по темам или по возникшим вопросам ¹⁵. Кроме того, прямые цитаты участников могут иллюстрировать результаты ¹⁶. Результаты фокус-групп могут служить основой для рекомендаций по улучшению политики или практики. Резюме результатов может быть написано в отчете или представлено заинтересованным сторонам.

Исследовательская группа должна решить, как они будут делиться и распространять информацию (например, презентации, краткое изложение отчета, сообщения в социальных сетях), и рекомендации. Документ также может включать введение, описание методов и заключение. Окончательный документ должен быть предоставлен соответствующим заинтересованным сторонам для ознакомления с выводами и рекомендациями фокус-групп.

¹⁴ Krueger, R.A., & Casey, M.A. (2001). *Designing and conducting focus group interviews in social analysis selected tools and techniques*. Social Development Family of the World Bank, Paper Number 36.
<https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.607.4701&rep=rep1&type=pdf#page=10>

¹⁵ Morgan, D. L. (1997). *Focus group guidebook*. SAGE Publications.

¹⁶ Eldh, A. C., Årestedt, L., & Berterö, C. (2020). Quotations in qualitative studies: reflections on constituents, custom, and purpose. *International Journal of Qualitative Methods*, 19.

ҰЛТТЫҚ САЛАУАТТЫ
ТАМАҚТАНУ ОРТАЛЫҒЫ



НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР
ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

МЕКТЕПТЕГІ ТАМАҚТАНУДЫ ҰЙЫМДАСТЫРУДЫ ЖӘНЕ МЕКТЕП АСХАНАСЫНЫҢ ЖҰМЫСТАРЫН ЗЕРТТЕУ БОЙЫНША ЧЕК-ПАРАҚ/ЧЕК-ЛИСТ ПО ИЗУЧЕНИЮ ОРГАНИЗАЦИИ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ И РАБОТЫ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ

Школа №, _____
адрес _____

Общая информация	Показатели
Количество учащихся в школе	
Наличие столовой/буфета/помещения для приема пищи (в малокомплектной школе) <i>нужное подчеркнуть</i>	
Вид столовой <ul style="list-style-type: none"> • столовая полного цикла • доготовочная столовая • иная форма (уточните) _____ <i>нужное подчеркнуть</i>	
Количество учащихся, получающих бесплатное питание в школе	
Общая площадь столовой	
Площадь обеденного зала	
Количество посадочных мест в столовой	
Площадь кухни	
Поточность приготовления пищи (раз/день)	

Санитарно-техническое обеспечение, оборудование, посуда, тары	Да/нет
<i>Наличие условий для соблюдения детьми личной гигиены (умывальники, в том числе с горячей водой, электрополотенца для сушки рук, антисептики)</i>	
умывальники	
умывальники с горячей водой	
электрополотенца для сушки рук	
мыло/антисептики	
<i>Достаточность оборудования обеденного зала столовой мебелью (столами, стульями и др. мебелью)</i>	
столы	
стулья	
др. мебель (указать) _____	
<i>Обеспеченность столовых достаточным количеством столовой посуды и приборами из расчета не менее двух комплектов на одно посадочное место</i>	
Тарелки	
Бокалы	
Столовые приборы	

Наличие раковины, моечные ванны с подводкой холодной и горячей воды	
Раковины с подводкой холодной и горячей воды	
Моечные ванны с подводкой холодной и горячей воды	
Достаточность производственных столов	
Производственные столы для сырья	
Производственные столы для готовых продукции	
Наличие стеллажей	
Достаточность холодильного оборудования (холодильные камеры) для хранения сырья и готовых блюд с маркировкой (для молочных, мяса и др.продуктов)	
Холодильное оборудование для сырья	
Достаточность теплового оборудования (жарочных шкафов и духовок, плит, мармитов для приготовления блюд)	
Жарочные шкафы и духовки	
Плиты (указать кол-во конфорок)	
Мармиты	
Наличие дополнительного автоматизированного оборудования	
Овощерезка	
Хлеборезка	
Тестомес	
Мясорубка	
Другое (указать)	

Информация о соответствии работы столовой соответствующим правилам	Да	Нет
Наличие в кухне/столовой		
зоны для подготовки сырья		
зоны приготовления пищи		
зоны раздачи готовой продукции		
Подается ли горячее питание		
Завтраки		
Обеды		
Другое		
Обеденный зал чистый, отсутствуют посторонние неприятные запахи		
При организации питания используется фарфоровая, фаянсовая, стеклянная посуда (тарелки, блюда, чашки, бокалы)		
Имеется маркировка на производственных столах, кухонной посуде, оборудовании, инвентаре		
Имеется маркировка на разделочных досках и ножах		
Не допускается использование кухонной и столовой посуды деформированной, с отбитыми краями, трещинами, сколами, с поврежденной эмалью		
Соблюдается порядок мытья в двухсекционных ваннах кухонной посуды		
Соблюдается порядок мытья ручным способом столовой посуды в		

трехсекционных ваннах		
Хранение чистой кухонной посуды производится отдельно от столовой, чайной, стеклянной посуды и столовых приборов, в шкафах или на стеллажах		
Холодильное оборудование имеет контрольный термометр		
Тепловое оборудование в хорошем состоянии (нестарое, неизношенное)		
Предусмотрены отдельные системы вытяжной вентиляции в столовой		
Факты выдачи детям остывшей пищи отсутствуют		
Соответствие выхода блюд технологической карте		
В реализации буфетной продукции не используются запрещенные блюда и продукты		
Проводится витаминизация витамином С		
<i>Обеспечивается свободный доступ учащихся к питьевой воде</i>		
Имеются диспенсеры		
Имеются фонтанчики с водой		
Раздача кипяченой воды		
<i>Документация</i>		
Журнал органолептической оценки качества блюд и кулинарных изделий на объектах общественного питания, обслуживающих и изготавливающих для организованных коллективов		
Журнал органолептической оценки качества блюд и кулинарных изделий заполняется регулярно бракеражной комиссией		
Наличие Бракеражного журнала скоропортящейся пищевой продукции и полуфабрикатов		
Наличие журнала «С – витаминизации»		
Перспективное сезонное меню (лето-осень, зима-весна)		
Наличие меню раскладок		
Наличие технологических карт		
Наличие утвержденного меню для ознакомления родителей и детей в обеденном зале На сколько дней имеется меню _____		
Соответствие реализованных блюд утвержденному меню		
Предоставлены подтверждающие документы персонала пищеблока о прохождении медицинского осмотра и гигиенического обучения		
Результаты осмотра работников пищеблока заносятся в «Журнал здоровья»		
Наличие спец.одежды у сотрудников осуществляющих раздачу готовых блюд (<i>шапка, фартук, перчатки, халат</i>).		

Кадровая обеспеченность

Наличие документации	Да	Нет
Наличие штатного расписания (получить копии)		
Наличие должностных инструкций работников (получить копии)		

Дополнительная информация

Измерение Индекса несъедаемости

Необходимо попросить работников пищеблока замерить количество несъеденных остатков еды после приема пищи детьми, взвесив контейнер (емкость) с отходами после приема пищи, если их несколько необходимо измерить все емкости. Также нужно взвесить пустой контейнер (емкость для отходов). Удостовериться, что в столовой есть весы. Если весов в столовой нет, измерить на напольных весах. Следует проконтролировать правильное измерение. Необходимо уведомить поставщиков школьного питания, чтобы сбор пищевых (остатков школьных обедов), производственных и непищевых (упаковка и т.д.) отходов производился отдельно на время измерения индикатора. Измерения надо проводить в течение 3 дней в начале вмешательства и в конце вмешательства после проведения всех мероприятий.

Индекс несъедаемости высчитать следующим образом:

1. Узнать выход блюд из меню на день.
2. Узнать количество выданных порций (количество людей, питающихся в столовой в этот день)
3. Умножить выход блюда на кол-во выданных порций (x). Суммировать этот показатель для каждого блюда ($x = x_1 + x_2 + x_3 + \dots$).
4. Взвесить кол-во отходов в емкости для отходов после приема пищи, отнять вес емкости (y)
5. Вычислить Индекс несъедаемости по формуле: Индекс несъедаемости = $((x - y) / x) * 100\%$
6. Вести учет количества поданных порций и отходов в течение 3 дней, вывести средний показатель индекса несъедаемости

Пример:

День 1. Меню на день:

Бесплатное питание:

Плов – 250 г

Салат свекольный - 80 г

Платное питание:

Рассольник – 250 г

Плов – 200 г

Рагу – 300 г

Салат свекольный - 90 г

Салат капустный - 80 г.

Всего выдано порций:

плова – 100

салата свекольного – 100

рассольник - 5

рагу – 10
салата капустного – 5

Вес емкости - 1 кг (1000 г)
Вес емкости с отходами – 20 кг (20000 г)

Вычисления:

- 1) $X = (200*100)+(90*100)+(250*5)+(300*10)+(80*5) = 20000+9000+1250+3000+400 = 33650$ г.
- 2) Y (вес отходов) – 20 кг-1 кг – 19 кг = 19000 г
- 3) Индекс несъедаемости = $((x-y)/x)*100\% = (33650-19000)/33650*100\% = 43,5$

День 1

Блюда	Выход блюд	Кол-во выданных порций

	Контейнер 1	Контейнер 2	Контейнер 3
Вес пустого контейнера			
Вес контейнера с отходами			
Чистый вес отходов			
Вес всех отходов			
Индекс несъедаемости			

День 2

Блюда	Выход блюд	Кол-во выданных порций

	Контейнер 1	Контейнер 2	Контейнер 3
Вес пустого контейнера			
Вес контейнера с отходами			

Чистый вес отходов			
Вес всех отходов			
Индекс несъедаемости			

День 3

Блюда	Выход блюд	Кол-во выданных порций

	Контейнер 1	Контейнер 2	Контейнер 3
Вес пустого контейнера			
Вес контейнера с отходами			
Чистый вес отходов			
Вес всех отходов			
Индекс несъедаемости			

ҰЛТТЫҚ САЛАУАТТЫ
ТАМАҚТАНУ ОРТАЛЫҒЫ



НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР
ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

МЕКТЕП ТАҒАМЫН ҰЙЫМДАСТЫРУҒА ҚАТЫСАТЫН МЕКТЕП ҚЫЗМЕТКЕРЛЕРІНЕ
АРНАЛҒАН САУАЛНАМА
АНКЕТА ДЛЯ ОПРОСА ШКОЛЬНОГО ПЕРСОНАЛА, ВОВЛЕЧЕННОГО В ОРГАНИЗАЦИЮ
ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Тереңдетілген сұхбат сұрақтары/Вопросы глубинного интервью (40 мин)

Тақырыптар/Темы:

Тамақтану туралы білім мен көзқарас/Знания о правильном питании и отношение к нему

Алдымен дұрыс тамақтану туралы сөйлесейік/Давайте сначала поговорим о правильном питании.

Жеке сіз үшін дұрыс тамақтану нені білдіреді?/Что для вас лично означает правильное питание?

Тамақтану табиғатына не әсер етеді?/На что влияет характер питания?

Сіз дұрыс тамақтанып жатырмын деп ойлайсыз ба?/Считаете ли вы, что питаетесь правильно?

Неліктен?/Почему?

Сіз дұрыс тамақтану туралы ақпаратты қайдан аласыз?/Откуда вы лично получаете информацию о правильном питании?

Қандай тамақтану мәселелері туралы көбірек білгіңіз келеді?/О каких вопросах правильного питания вы лично хотели бы узнать больше?

Мектеп оқушыларының дұрыс тамақтануына әсер ететін факторлар/Факторы, влияющие на правильное питание школьников

Сіздің мектебіңіздің оқушылары дұрыс тамақтанып жатыр деп ойлайсыз ба?/Как вы считаете, питаются ли учащиеся вашей школы правильно?

Егер иә болса, неге?/Если да, то почему?

Егер жоқ болса, неге жоқ?/Если нет, то почему?

Өздеріңіз білетін мектеп оқушыларының қанша пайызы дұрыс немесе дұрыс тамақтанатынын, қанша пайызы дұрыс немесе дұрыс тамақтанбайтынын бағалаңыз/Среди школьников, о которых вы знаете, оцените какой процент питается правильно или скорее правильно, какой процент питается неправильно или скорее неправильно.

Дұрыс тамақтанбайтын мектеп оқушыларына қарасаңыз, олар неге дұрыс тамақтанбайды деп ойлайсыз?/Если посмотреть на школьников, которые питаются неправильно, то почему, на ваш взгляд, они питаются неправильно?

Дұрыс тамақтанбау себептерін ең маңыздыдан маңыздыға қарай жіктей аласыз ба?/Можете ли расположить причины неправильного питания от самых важных к менее важным.

Мектеп оқушыларының дұрыс тамақтануын қамтамасыз етуге кім жауапты (ата-аналар, мектеп, мемлекеттік мекемелер)? Олар дұрыс тамақтануды қамтамасыз етуде өз үлесін қосып жатыр ма? Егер иә болса, неге? Егер жоқ болса, неге жоқ?/Кто ответственен за обеспечение правильного питания школьников (родители, школа, государственные органы)? Справляются ли они со своей ролью в обеспечении правильного питания? Если да, то почему? Если нет, то почему?

Мектептегі тамақты бағалау/Оценка школьного питания

Қазақстандағы мектепті тамақтандыру жүйесі (сіздің мектебіңіз) туралы пікіріңіз қандай?/Ваше мнение о системе школьного питания в Казахстане (вашей школе)?

Ол қандай?/Какая она?

Сіз қандай жақсы немесе жағымсыз жақтарын көресіз?/Какие плюсы или минусы вы видите?

Сіздің мектебіңізде мектеп тамақтануы нақты қалай ұйымдастырылады? (ыстық тамақ, тегін тамақ)/Как именно организовано школьное питание в вашей школе? (горячее питание, бесплатное питание)

Мектепте ұсынылатын тағамдар мен сусындар туралы не ойлайсыз?/Что вы думаете о еде и напитках, предлагаемых в школе?

- *Азық-түлік пен сусындарды таңдау/Выбор блюд и напитков*
- *Дәмі/Вкус*
- *Сапасы/Качество*
- *Денсаулыққа пайдасы/Полезность для здоровья*
- *Қызмет көрсету мөлшері/Размер порций*

Сіздің мектеп асханасы/асханасы салауатты түрде жұмыс істей ме? қандай принциптеріне сәйкес келеді? келмейді?/Отвечает ли работа Вашего школьного буфета/столовой принципам здорового питания? В чем именно отвечает? В чем именно не отвечает?

Балалар асханадағы тағамға қалай қарайды. Оларға не ұнайды, не ұнамайды? Неге қалай ойлайсыз?/Как дети отзываются о питании в столовой. Что им нравится, что не нравится? Если что-то не нравится, как думаете, почему?

Балаларға ұсынылатын тағамдар мен сусындар ұнай ма? (ең танымал және ең аз алатын

тамақ және сусындар)/Нравится ли детям предлагаемая еда и напитки? (наиболее и наименее популярные еда и напитки)

Мектебіңізде тамақтандыруды реттейтін қандай құжаттар білесіз бе? Бұл қандай құжаттар?/Знаете ли вы, какими документами регулируется питание в вашей школе? Назовите эти документы?

Сіз мектеп асханасында қандай да бір нормативтік және әдістемелік құжаттаманы қолданасыз ба (әсіресе аспаздық)? Егер солай болса, қайсысы?/Пользуетесь ли вы в школьной столовой какими-либо нормативно-методическими документациями (в особенности приготовления блюд)? Если да, то какими?

Сіз оларды не үшін пайдаланасыз?/Для чего их используете?

Сіз не ұсынар едіңіз?/Какие бы рекомендовали?

Оларға не қосқыңыз келеді?/Чтобы вы хотели дополнить в них?

Оқушылардың дұрыс тамақтануын қамтамасыз етудегі ата-аналардың, мұғалімдердің, мектептің басқа қызметкерлерінің рөлі/Роль родителей, учителей, других сотрудников школы в обеспечении правильного питания школьников

Мектеп асханасындағы тамақ пен тамақтану туралы ата-аналар не дейді? /Как отзываются родители о питании и организации питания в школьной столовой? Ата-аналардың мектептегі тамаққа деген көзқарасын қалай білуге болады?/Каким образом вы узнаете об отношении родителей к школьному питанию? Ата-аналар мектептегі тамақты ұйымдастыруға қатысты ма? Дәл қалай?/Участвуют ли родители каким-либо образом в организации школьного питания? Как именно? Мұғалімдер мектептегі тамақты ұйымдастыруға қатысты ма? Дәл қалай?/Участвуют ли учителя каким-либо образом в организации школьного питания? Как именно? Ата-аналар жиналысында, басқа жиналыстарда тамақтану мәселесі көтерілді ме? Онда қандай нақты мәселелер талқыланды?/Поднимались ли вопросы питания на родительских собраниях, на других собраниях? Какие конкретные вопросы там обсуждались?

Мектептегі тамақтандыруды жақсарту шаралары/Меры по улучшению школьного питания

Сіздің мектебіңізде не жақсы жұмыс істейді және нені жақсарту/өзгерту қажет деп ойлайсыз?/Как вы считаете, что в организации питания в вашей школы работает хорошо, а что нуждается в улучшении/изменении?

Сіздің ойыңызша, сіздің мектебіңізде салауатты тамақтану жақсы ұйымдастырылуы үшін, барлық балалар рахаттана тамақтануы үшін қандай нақты өзгерістер енгізу керек?/Как по-вашему, какие конкретно изменения нужно сделать, чтобы в вашей школе было хорошо организовано здоровое питание, чтобы все дети с удовольствием питались в ней?

Мектептегі тамақтандыру жүйесін өзгерту мүмкіндігі болса, нені өзгертер едіңіз?/Если бы у вас была возможность изменить систему школьного питания, что бы Вы изменили?

Мектептегі тамақтандыруға қандай да бір жаңа нормативтік-техникалық құжат қажет пе?/Нужна ли Вам какая-либо новая нормативно-техническая документация по школьному питанию?

Сізге қызметкерлеріңізге салауатты тамақтану принциптері бойынша оқыту қажет пе?/Нужно ли обучение вашим сотрудникам по принципам здорового питания?

Сіздің мектебіңізге дұрыс тамақтану туралы қысқаша нұсқаулық қажет пе?/Нуждается ли Ваша школа в кратком Руководстве по здоровому питанию?

ҰЛТТЫҚ САЛАУАТТЫ ТАМАҚТАНУ ОРТАЛЫҒЫ		НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ
ЛИСТ НАБЛЮДЕНИЯ ЗА РАБОТОЙ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ		

САУАЛНАМАЛЫҚ МӘЛІМЕТТЕР / АНКЕТНЫЕ ДАННЫЕ	
Елді мекеннің атауы / Наименование населенного пункта	
Мектептің нөмірі немесе атауы / Номер или название школы:	
Сауалнама өткізілген күн /Дата проведения наблюдательного исследования:	_____._____.2023
Бақылаудың басталу және аяқталу уақыты/Время начала и окончания наблюдения	_____ - _____
Бақылау 1/Наблюдение 1	_____ - _____
Бақылау 2/Наблюдение 2	_____ - _____
Бақылау 3/Наблюдение 3	_____ - _____

Бақылау зерттеуі келесі көрсеткіштерді зерттеу және тіркеу үшін жүргізіледі/Наблюдательное исследование проводится, чтобы изучить и зафиксировать следующие показатели

1) Балалардың асханадағы тәртібі, оның ішінде ақылы түрде сатып алатын тағамды таңдауға қатысты/Поведение детей в столовой, в том числе в отношении выбора еды, которую они приобретают платно

- олар нені таңдайды, нені ұнатады/что выбирают, чему отдают предпочтение,
- олар үстелдің алдында, кезекте немесе одан кейін тұрғанда тамақ туралы қалай сөйлеседі (мысалы, «дәмді/дәмсіз, тәбетті/тәбетсіз көрінеді»; «мен мұны қабылдаймын, өйткені қалғаны дәмді емес», «бұл қымбат тағам»)/как отзываются о еде, стоя перед прилавком, в очереди или после (например, ‘выглядит вкусно/невкусно, аппетитно/неаппетитно’; ‘возьму это, потому что остальное невкусно’, ‘это дорогое блюдо’)
- балалар қалай төлейді, төлеуге ақша жетпей қалады ма/как дети расплачиваются, бывает ли, что не хватило денег на оплату
- кезек үлкен ме (кезек мөлшері, кезекте тұру ұзақтығы)/большая ли очередь (размер очереди, продолжительность стояния в очереди)
- балалардың үзілісте тамақ ішуге уақыты бар ма, кейбір балалар тамақ ішуге үлгермей, тамақ ішпей сабаққа кетіп қалды/успевают ли дети поесть во время перемен, было ли такое, что некоторые дети не успели поесть и ушли на урок, так и не поев.
- қанша адам асхана үстеліне отыра алмады/сколько человек стояли без возможности сесть за обеденный стол
- балалар асхана қызметкерлерімен қалай қарым-қатынас жасайды, олар белгілі бір тағамдарға не кіретінін сұрай ма, оларды ыдыс-аяқтың сапасы қызықтырады ма немесе басқа сұрақтар/как дети взаимодействуют с персоналом столовой,

спрашивают ли о том, что входит в состав тех или блюд, интересуются ли качеством блюд или иные вопросы

- персонал өзін қалай ұстайды, ол ыдыс-аяқтың пайдалы нұсқаларын ұсына ма немесе бір нәрсе (көкөністер, тәтті кондитер өнімдері және т.б.) сатып алудан бас тарта ма?/как ведет себя персонал, предлагает ли более здоровые варианты блюд или отговаривает от приобретения чего-либо (овощей, сладкой выпечки или др.)

2) Балалардың дастархан басындағы тәртібі, оның ішінде тегін тамақ ішу кезінде/Поведение детей за обеденным столом, в том числе при употреблении бесплатных обедов

- Түскі ас кезінде берілетін тағамды балалар қалай қабылдайды?/как дети отзываются о блюдах, поданных во время обеда
- түскі астан немесе жеке тағамдардан бас тарту /отказы от обеда или отдельных блюд
- жемеген тамақ қалдықтары бар ма, қанша, оған не себеп болды (тәбетті емес/дәмсіз, үлкен порция, тамақтың температурасы сәйкес келмеді (салқын тағамдар), уақыт тапшылығынан тамақ ішуге үлгермеді/тамақты аяқтады)/остаются ли несъеденные остатки, много ли, чем это обусловлено (неаппетитно/невкусно, большая порция, температура блюд не соответствующая (холодные блюда), не успели поесть/доесть из-за нехватки времени)
- балалар тойып жатыр ма /наедаются ли дети
- балалар түскі ас жиынтығынан не жегенді қалайды: сорпа, салат, екінші тағам, түскі асқа жемістер ұсынылса, олар оны жейді ме, егер олар жемеген болса, оларды өздерімен бірге ала ма немесе тастап кете ме)/что дети предпочитают съесть из обеденного набора: суп, салат, второе блюдо, если в обеде предлагаются фрукты, съедают ли их, если не съели, забирают ли с собой или оставляют)
- Мұғалім сізді түскі асты жеуге/аяқтауға ынталандырады ма?/поощряет ли учитель съесть/доесть обед
- тамақтанудың нақты ұзақтығы/фактическая продолжительность приема пищи

3) Асхананың сипаттамасы/Характеристика столовой

- Асхана ассортименті қандай (мысалы, әртүрлі немесе кондитерлік өнімдер басым), сатылымға ұсынылатын тағамдар мен буфет өнімдерінің ассортиментіне не кіреді/Каков ассортимент столовой (например, разнообразный или преобладает выпечка), что входит в ассортимент блюд и буфетной продукции, предлагаемой на продажу.
- жеміс-жидек, көкөніс салаттары ұсынылады ма, тағамдар мен буфет өнімдерінің тартымдылығы мен сыртқы түрі/предлагаются ли фрукты, овощные салаты, привлекательность и внешний вид блюд и буфетной продукции
- ассортиментте қантты сусындар немесе басқа зиянды тағамдар бар ма/есть ли в ассортименте сладкие напитки или другая бесполезная еда
- дастарханда тұз салатындар мен қант салатын қант ыдыстары бар ма/стоят ли на столе солонки и сахарницы с сахаром
- тамақ пен буфет өнімдерінің құны/стоимость блюд и буфетной продукции
- асханада су бар ма (диспенсерлер, ауыз су бұрқақтары, қайнаған су тарату)/есть ли доступная вода в столовой (диспенсеры, фонтанчики с питьевой водой, раздача кипяченной воды)
- Балалар қол жетімді суды пайдалана ма?/пользуются ли дети доступной водой
- сумен жуғыштар бар ма, соның ішінде ыстық, қолды кептіруге арналған электр сүлгілері, асхананың ішінде немесе жанында сабын (антисептиктер) бар ма/есть ли умывальники с водой, в т.ч. с горячей, электрополотенца для сушки рук, мыло (антисептики) внутри или возле столовой,

- балалар тамақ ішер алдында қолдарын жуады ма немесе антисептиктерді қолданады ма/моют ли дети руки или обрабатывают антисептиками перед приемом пищи

Бақылаушы ескертуі/Примечание для наблюдателя:

- Бақылау зерттеулері асханада келушілер болмаған және өзгерістер, соның ішінде сабақтар кезінде жүргізілуі керек, бастауыш сынып балаларын тегін тамақтандыру кезінде/Наблюдательное исследование необходимо проводить во время уроков, когда нет посетителей в столовой, и перемен, в т.ч. когда происходит кормление детей начальных классов бесплатным питанием.
- Жазбаларды жүргізіңіз, олар қысқа болмауы керек, көргеніңіздің барлығын жазыңыз. Барлық бақылауларыңызды өткізген күні жазып алыңыз, балалардың атын көрсетпей-ақ балалардың мәлімдемелерін жазып көріңіз (шамамен жасын, қандай тағам болғанын, ақылы немесе тегін тамақты және т.б. жазуға болады)/Ведите записи, они не должны быть краткими, фиксируйте, все что видите. Запишите все наблюдения в тот же день, когда провели его, старайтесь записывать высказывания детей без уточнения имен детей (можно записать примерный возраст, какой прием пищи был, платное или бесплатное питание и др.)
- Суретке түсіріңіз (мысалы, сатып алушылар болмаған кезде - асхананың ассортименти, буфет өнімдері, түскі ас түрі, бөліктер, асхананың жалпы түрі, асхананың барлық аймақтары, соның ішінде жуынатын бөлме, тарату бөлмесі, асхана, тамақтандырылғаннан кейін-түскі астың жемеген қалдықтары және т.б.)/Делайте фото (например, во время отсутствия покупателей – фото ассортимента столовой, буфетной продукции, вида обедов, порций, общего вида столовой, всех зон столовой, включая зону умывальников, раздаточной, обеденного зала, после кормления - несъеденных остатков обедов и тд).
- Сіз сондай-ақ шағын бейнелер жасай аласыз/Также можно сделать небольшие видео.
- Мектеп басшысынан балалар мен ересектерді суретке түсірмей асханада бақылау зерттеу және фото/бейне түсіру жүргізу туралы хабардар етілген келісімді алыңыз/Возьмите информированное согласие у руководителя школы о проведении наблюдательного исследования и фото/видеосъемке столовой без фотографирования детей и взрослых

Жазба жазуға арналған кесте/Таблица для записи заметок

Балалардың асханадағы мінез-құлқы, оның ішінде ақылы түрде сатып алатын тағамды таңдауға қатысты/Поведение детей в столовой, в том числе в отношении выбора еды, которую они приобретают платно	
<i>олар нені таңдайды, нені артық көреді/что выбирают, чему отдают предпочтение</i>	

<p><i>олар үстелдің алдында, кезекте немесе одан кейін тұрғанда тамақ туралы қалай сөйлеседі (мысалы, «дәмді/дәмсіз, тәбетті/тәбетсіз көрінеді»;</i> <i>«мен мұны қабылдаймын, өйткені қалғаны дәмді емес», «бұл қымбат тағам»/как отзываются о еде, стоя перед прилавком, в очереди или после (например, ‘выглядит вкусно/невкусно, аппетитно/неаппетитно’;</i> <i>‘возьму это, потому что остальное невкусно’, ‘это дорогое блюдо’</i></p>	
<p><i>балалар қалай төлейді, төлеуге ақша жетпей қалады ма/как дети расплачиваются, бывает ли, что не хватило денег на оплату</i></p>	
<p><i>кезек үлкен ме (кезек өлшемі, кезек ұзақтығы)/большая ли очередь (размер очереди, продолжительность стояния в очереди)</i></p>	

<p><i>балалардың үзілісте тамақ ішуге уақыты бар ма, кейбір балалар тамақ ішуге үлгермей, тамақ ішпей сабаққа кетіп қалды/успевают ли дети поесть во время перемены, было ли такое, что некоторые дети не успели поесть и ушли на урок, так и не поев.</i></p>	
<p><i>қанша адам асхана үстеліне отыра алмады /сколько человек стояли без возможности сесть за обеденный стол</i></p>	
<p><i>олардың асхана қызметкерлерімен қарым-қатынасы, олар белгілі бір тағамдардың құрамына не кіретіні туралы сұрай ма, оларды ыдыс-аяқтың сапасы қызықтырады ма немесе басқа сұрақтар/как взаимодействуют с персоналом столовой, спрашивают ли о том, что входит в состав тех или блюд, интересуются ли качеством блюд или иные вопросы</i></p>	
<p><i>персонал өзін қалай ұстайды, ол ыдыс-аяқтың пайдалы нұсқаларын ұсына ма немесе бірдеңе (көкөністер, тәтті кондитер өнімдері және т.б.) сатып алудан бас тарта ма?/как ведет себя персонал, предлагает ли более здоровые варианты блюд или отговаривает от приобретения чего-либо (овощей, сладкой выпечки или др.)</i></p>	

<p>Балалардың дастархан басындағы мінез-құлқы, соның ішінде тегін тамақ ішу кезінде/Поведение детей за обеденным столом, в том числе при употреблении бесплатных обедов</p>	
<p><i>Түскі ас кезінде ұсынылатын тағамдарға олар қалай қарайды?/как отзываются о блюдах, поданных во время обеда</i></p>	
<p><i>түскі асты немесе белгілі бір тағамдардан бас тарту/отказы от обеда или отдельных блюд</i></p>	
<p><i>жемеген тамақ қалдықтары бар ма, қанша, оған не себеп болды (тәбетті емес/дәмсіз, үлкен порция, ыдыс-аяқтың температурасы сәйкес келмеді (салқын тағамдар), уақыт тапшылығынан тамақ ішуге үлгермеді / тамақты аяқтады)/остаются ли несъеденные остатки, много ли, чем это обусловлено (неаппетитно/невкусно, большая порция, температура блюд не соответствующая (холодные блюда), не успели</i></p>	

<p>поесть/доесть из-за нехватки времени)</p>	
<p><i>балалар тойып жатырма/наедаются ли дети</i></p>	
<p><i>балалар түскі ас жиынтыгынан не жегенді қалайды: сорпа, салат, екінші тағам, түскі асқа жемістер ұсынылса, олар оны жейді ме, егер олар жемеген болса, оларды өздерімен бірге ала ма немесе тастап кетеме)/что дети предпочитают съедать из обеденного набора: суп, салат, второе блюдо, если в обеде предлагаются фрукты, съедают ли их, если не съели, забирают ли с собой или оставляют)</i></p>	
<p><i>Мұғалім түскі асты жеуге/аяқтауға ынталандырады ма?/поощряет ли учитель съесть/доесть обед</i></p>	

<p><i>тамақтанудың нақты ұзақтығы/фактическая продолжительность приема пищи</i></p>	
<p>Асхананың сипаттамасы/Характеристика столовой</p>	
<p><i>асхана ассортименті қандай (мысалы, әртүрлі немесе кондитерлік өнімдер басым), сатылымға ұсынылатын тағамдар мен буфет өнімдерінің ассортиментіне не кіреді/каков ассортимент столовой (например, разнообразный или преобладает выпечка), что входит в ассортимент блюд и буфетной продукции, предлагаемой на продажу.</i></p>	
<p><i>жеміс-жидек, көкөніс салаттары ұсынылды ма, тағамдар мен буфет өнімдерінің тартымдылығы мен сыртқы түрі/предлагаются ли фрукты, овощные салаты, привлекательность и внешний вид блюд и буфетной продукции</i></p>	
<p><i>ассортиментте қантты сусындар немесе басқа зиянды тағамдар бар ма/есть ли в ассортименте сладкие напитки или другая неполезная еда</i></p>	

<i>дастарханда тұз салатындар, қант салынған қант ыдыстары бар ма/стоят ли на столе солонки, сахарницы с сахаром</i>	
<i>тамақ пен буфет өнімдерінің құны/стоимость блюд и буфетной продукции</i>	
<i>Балалар қол жетімді суды пайдалана ма?/пользуются ли дети доступной водой для питья</i>	
<i>балалар тамақ ішер алдында қолдарын жуады ма немесе антисептиктерді қолданады ма/моют ли дети руки или обрабатывают антисептиками перед приемой пищи. Напоминают ли об этом им учителя или работники столовой</i>	

Қосымша ақпарат/Дополнительная информация:

ҰЛТТЫҚ САЛАУАТТЫ
ТАМАҚТАНУ ОРТАЛЫҒЫ



НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР
ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

УВАЖАЕМАЯ АДМИНИСТРАЦИЯ ШКОЛЫ!

Национальный центр здорового питания приглашает Вас принять участие в научном исследовании школьного питания. При поддержке акимата г.Астаны мы проводим исследование путем анкетирования и антропометрических измерений учащихся, а также интервьюирования родителей и сотрудников школ в Казахстане.

Цель исследования: Проведение оценки состояния школьного питания в Казахстане для разработки плана совершенствования системы организации питания в школах, повышения качества питания детей в целях сохранения и укрепления здоровья и профилактики заболеваний.

Что будет в исследовании: члены исследовательской группы проведут наблюдательное исследование в школьных столовых для изучения их организации и поведения детей, школьникам, нескольким родителям, сотрудникам школы будет предложено пройти анкетирование о школьном и здоровом питании в целом. Далее, исследователи измерят рост и вес школьников.

Выгоды: Участие в исследовании не предполагает получение респондентом денежной или материальной компенсации, или какой-либо другой прямой выгоды. Однако, информация, полученная в ходе этого исследования, может в будущем принести пользу и Вам, и школьникам страны.

Участие в программе **добровольное**, Вы можете не отвечать на некоторые или на все вопросы. Некоторые вопросы интервью и обследования могут затрагивать личные темы. Помните, что Вы можете отказаться от участия в исследовании на любом этапе.

Конфиденциальность: в ходе наблюдения будет проведена фото/видеосъемка столовой без фотографирования детей и взрослых. Все результаты будут представляться только в общем массиве, а не индивидуально. Все данные, собранные в ходе исследования, будут доступны только исследовательской группе.

Данное исследование рассмотрено и одобрено Этическим комитетом при Академии профилактической медицины и Казахской академии питания, куда Вы можете обратиться, если у Вас возникнут вопросы как у участника исследования (тел. +77015558743, e-mail: akimil@academypm.org).

Если у Вас возникнут вопросы, касающиеся исследования, Вы можете позвонить координатору исследования по телефону +77788281099, e-mail: tolyzhan@gmail.com.

Мы заранее благодарим Вас за ответы на вопросы по питанию и здоровью.

ПОДТВЕРЖДЕНИЕ ИНФОРМИРОВАННОГО СОГЛАСИЯ НА УЧАСТИЕ В ИССЛЕДОВАНИИ

Подписывая данную форму информированного согласия, Я подтверждаю, что прочитал(а) и понял(а) цели, методы и условия участия в исследовании.

Я даю свое согласие на участие в исследовании.

Дата, подпись



ҚҰРМЕТТІ МЕКТЕП ӘКІМШІЛІГІ!

Салауатты тамақтану ұлттық орталығы сізді мектептегі тамақтандыру ғылыми зерттеуге қатысуға шақырады. Астана қаласы әкімдігінің қолдауымен біз Қазақстандық оқушылармен, ата-аналармен және мектеп қызметкерлерімен сауалнама жүргізу арқылы зерттеу жүргізіп жатырмыз.

Зерттеу мақсаты: Денсаулықты сақтау және нығайту және аурулардың алдын алу мақсатында мектептердегі тамақтану жүйесін жетілдіру, балалардың тамақтану сапасын арттыру жоспарын әзірлеу үшін Қазақстандағы мектептегі тамақтанудың жағдайына бағалау жүргізу.

Оқуда не болады: зерттеу тобының мүшелері мектеп асханаларында олардың ұйымдастырылуы мен балалардың мінез-құлқын зерттеу үшін бақылау зерттеуін жүргізеді, мектеп оқушыларына, бірнеше ата-аналарға, мектеп қызметкерлеріне жалпы мектептегі және дұрыс тамақтану туралы сауалнамадан өту ұсынылады. Әрі қарай, зерттеушілер мектеп оқушыларының бойы мен салмағын өлшейді.

Артықшылықтары: Зерттеуге қатысу респонденттің ақшалай немесе материалдық өтемақы немесе басқа да тікелей пайда алуын білдірмейді. Дегенмен, осы зерттеу барысында алынған мәліметтер болашақта сізге де, еліміздің мектеп оқушылары үшін де пайдалы болуы мүмкін.

Қатысу бағдарламада ерікті, сіз кейбір немесе барлық сұрақтарға жауап бермеуді таңдай аласыз.

Кейбір сұхбат және сауалнама сұрақтары жеке тақырыптарды қамтуы мүмкін. Кез келген кезеңде зерттеуге қатысудан бас тартуға болатынын есте сақтаңыз.

Құпиялылық: бақылау кезінде балалар мен ересектерді суретке түсірмей асхананы фото/бейне түсіру жүргізіледі. Барлық нәтижелер жеке емес, жалпы массивте ғана көрсетіледі. Зерттеу барысында жиналған барлық деректер тек зерттеу тобына қолжетімді болады.

Бұл зерттеуді Профилактикалық медицина академиясы мен Қазақ тағамтану академиясы жанындағы Этика комитеті қарады және мақұлдады, зерттеуге қатысушы ретінде сұрақтарыңыз болса хабарласуға болады (тел. +77015558743, e-mail: akimil@academypm.org).

Оқуға қатысты сұрақтарыңыз болса, оқу үйлестірушісіне +77788281099, электрондық пошта арқылы хабарласа аласыз: tolyzhan@gmail.com.

Тамақтану және денсаулық туралы сұрақтарға жауаптарыңыз үшін алдын ала алғысымызды білдіреміз.

ЗЕРТТЕУГЕ ҚАТЫСУҒА АҚПАРАТТЫ КЕЛІСІМДІ РАСТАУ

Осы ақпараттандырылған келісім формасына қол қою арқылы мен зерттеуге қатысу мақсаттарын, әдістерін және шарттарын оқып, түсінгенімді растаймын.

Мен зерттеуге қатысуға келісімімді беремін.

Күні, қолы



УВАЖАЕМЫЙ РЕСПОНДЕНТ!

Национальный центр здорового питания приглашает Вас принять участие в научном исследовании школьного питания. При поддержке акимата г. Астана мы проводим исследование путем анкетирования и антропометрических измерений учащихся, а также интервьюирования родителей и сотрудников школ в Казахстане.

Цель исследования: Проведение оценки состояния школьного питания в Казахстане для разработки плана совершенствования системы организации питания в школах, повышения качества питания детей в целях сохранения и укрепления здоровья и профилактики заболеваний.

Что будет в исследовании: сотрудникам будет предложено поучаствовать в интервью для обсуждения актуальных вопросов о школьном питании, ее организации и дать предложения по его улучшению.

Выгоды: Участие в исследовании не предполагает получение респондентом денежной или материальной компенсации, или какой-либо другой прямой выгоды. Однако, информация, полученная в ходе этого исследования, может в будущем принести пользу и Вам, и школьникам страны.

Участие в программе добровольное, Вы можете не отвечать на некоторые или на все вопросы.

Некоторые вопросы интервью и обследование могут затрагивать личные темы. Помните, что Вы можете отказаться от участия в исследовании на любом этапе.

Конфиденциальность: Интервью будет записано на диктофон и в нем не будут запрашиваться Ваши ФИО и другие личные данные. Все результаты будут представляться только в общем массиве, а не индивидуально. Все данные, собранные в ходе исследования, будут доступны только исследовательской группе.

Данное исследование рассмотрено и одобрено Этическим комитетом при Академии профилактической медицины и Казахской академии питания, куда Вы можете обратиться, если у Вас возникнут вопросы как у участника исследования (тел. +77015558743, e-mail: akimil@academypm.org).

Если у Вас возникнут вопросы, касающиеся исследования, Вы можете позвонить координатору исследования по телефону +77788281099, e-mail: tolyzhan@gmail.com.

Мы заранее благодарим Вас за ответы на вопросы по питанию и здоровью.

ПОДТВЕРЖДЕНИЕ ИНФОРМИРОВАННОГО СОГЛАСИЯ НА УЧАСТИЕ В ИССЛЕДОВАНИИ

Подписывая данную форму информированного согласия, Я подтверждаю, что прочитал(а) и понял(а) цели, методы и условия участия в исследовании.

Я даю свое согласие на участие в исследовании.

Дата, подпись



ҚҰРМЕТТІ РЕСПОНДЕНТ!

Салауатты тамақтану ұлттық орталығы сізді мектептегі тамақтандыруды ғылыми зерттеуге қатысуға шақырады. Астана қаласы әкімдігінің қолдауымен біз Қазақстандағы оқушылармен, ата-аналармен және мектеп қызметкерлерімен сауалнама жүргізу арқылы зерттеу жүргізіп жатырмыз.

Зерттеу мақсаты: Денсаулықты сақтау және нығайту және аурулардың алдын алу мақсатында мектептердегі тамақтану жүйесін жетілдіру, балалардың тамақтану сапасын арттыру жоспарын әзірлеу үшін Қазақстандағы мектептегі тамақтанудың жағдайына бағалау жүргізу.

Оқуда не болады: қызметкерлер мектептегі тамақтану, оны ұйымдастыру туралы өзекті мәселелерді талқылау және оны жақсарту бойынша ұсыныстар енгізу үшін сұхбатқа қатысуға шақырылады.

Артықшылықтары: Зерттеуге қатысу респонденттің ақшалай немесе материалдық өтемақы немесе басқа да тікелей пайда алуын білдірмейді. Дегенмен, осы зерттеу барысында алынған мәліметтер болашақта сізге де, еліміздің мектеп оқушылары үшін де пайдалы болуы мүмкін.

Қатысу бағдарламада ерікті, сіз кейбір немесе барлық сұрақтарға жауап бермеуді таңдай аласыз.

Кейбір сұхбат және сауалнама сұрақтары жеке тақырыптарды қамтуы мүмкін. Кез келген кезеңде зерттеуге қатысудан бас тартуға болатынын есте сақтаңыз.

Құпиялылық: Әңгімелесу дыбыс жазу құрылғысына жазылады және сіздің толық аты-жөніңізді немесе басқа жеке ақпаратыңызды сұрамайды. Барлық нәтижелер жеке емес, жалпы массивте ғана көрсетіледі. Зерттеу барысында жиналған барлық деректер тек зерттеу тобына қолжетімді болады.

Бұл зерттеуді Профилактикалық медицина академиясы мен Қазақ тамақтану академиясы жанындағы Этика комитеті қарады және мақұлдады, зерттеуге қатысушы ретінде сұрақтарыңыз болса хабарласуға болады (тел. +77015558743, e-mail: akimil@academypm.org).

Оқуға қатысты сұрақтарыңыз болса, оқу үйлестірушісіне +77788281099, электрондық пошта арқылы хабарласа аласыз: tolyzhan@gmail.com.

Тамақтану және денсаулық туралы сұрақтарға жауаптарыңыз үшін алдын ала алғысымызды білдіреміз.

ЗЕРТТЕУГЕ ҚАТЫСУҒА АҚПАРАТТЫ КЕЛІСІМДІ РАСТАУ

Осы ақпараттандырылған келісім формасына қол қою арқылы мен зерттеуге қатысу мақсаттарын, әдістерін және шарттарын оқып, түсінгенімді растаймын.

Мен зерттеуге қатысуға келісімімді беремін.

күні, қолы



УВАЖАЕМЫЕ УЧАЩИЕСЯ И ИХ РОДИТЕЛИ!

Национальный центр здорового питания приглашает принять участие школьников с 1 по 4 классы в пилотном внедрении школьного питания. При поддержке акимата г.Астаны мы проводим исследование путем анкетирования и антропометрических измерений учащихся, а также интервьюирования родителей и сотрудников школ в Казахстане.

Цель исследования: Проведение оценки состояния школьного питания в Казахстане для разработки плана совершенствования системы организации питания в школах, повышения качества питания детей в целях сохранения и укрепления здоровья и профилактики заболеваний.

Что будет в исследовании: школьникам со 1 по 4 классы будет предложено пройти измерение роста, вес. Результаты этих измерений мы сообщим сразу же.

Выгоды: Участие в исследовании не предполагает получение респондентом денежной или материальной компенсации, или какой-либо другой прямой выгоды. Однако, информация, полученная в ходе этого исследования, может в будущем принести пользу и Вам, и другим школьникам.

Участие в программе добровольное, Вы можете не отвечать на некоторые или на все вопросы. Некоторые вопросы интервью и обследование могут затрагивать личные темы. Помните, что Вы можете отказаться от участия в исследовании на любом этапе.

Конфиденциальность: В анкете не будут запрашиваться Ваши ФИО, все остальные данные будут идентифицированы путем присваивания порядкового номера. Все результаты будут представляться только в общем массиве, а не индивидуально. Все данные, собранные в ходе исследования, будут доступны только исследовательской группе.

Данное исследование рассмотрено и одобрено Этическим комитетом при Академии профилактической медицины и Казахской академии питания, куда Вы можете обратиться, если у Вас возникнут вопросы как у участника исследования (тел. +77015558743, e-mail: akimil@academypm.org).

Если у Вас возникнут вопросы, касающиеся исследования, Вы можете позвонить координатору исследования по телефону +77788281099, e-mail: tolyzhan@gmail.com.

Мы заранее благодарим Вас за ответы на вопросы по питанию и здоровью.

ПОДТВЕРЖДЕНИЕ ИНФОРМИРОВАННОГО СОГЛАСИЯ НА УЧАСТИЕ В ИССЛЕДОВАНИИ *Для участия в исследовании необходимо получить оба согласия – и ребенка, и родителя/опекуна.*

Подписывая данную форму информированного согласия, Я подтверждаю, что прочитал(а) и понял(а) цели, методы и условия участия в исследовании.

Я даю свое согласие на участие в исследовании (для учащегося).

Дата, подпись

Я даю свое согласие на участие моего ребенка в исследовании (для родителя/опекуна).

Дата, подпись



ҚҰРМЕТТІ ОҚУШЫЛАР ЖӘНЕ ОЛАРДЫҢ АТА-АНАЛАРЫ!

Ұлттық салауатты тамақтану орталығы 1-4 сынып оқушыларын пилоттық режимде енгізілетін мектептегі тамақтануға қатысуға шақырады. Астана қаласы әкімдігінің қолдауымен біз оқушыларға сауалнама жүргізу және антропометриялық өлшеу, сондай-ақ Қазақстандағы ата-аналар мен мектеп қызметкерлерімен сұхбат жүргізу арқылы зерттеу жүргіземіз.

Зерттеу мақсаты: Денсаулықты сақтау және нығайту және аурулардың алдын алу мақсатында мектептердегі тамақтану жүйесін жетілдіру, балалардың тамақтану сапасын арттыру жоспарын әзірлеу үшін Қазақстандағы мектептегі тамақтанудың жағдайына бағалау жүргізу.

Оқуда не болады: зерттеушілер 1-4 сынып оқушылардың бойын, салмағын өлшеп анықтайды. Біз бұл өлшеулердің нәтижелерін дереу хабарлаймыз.

Артықшылықтары: Зерттеуге қатысу респонденттің ақшалай немесе материалдық өтемақы немесе басқа да тікелей пайда алуын білдірмейді. Дегенмен, осы зерттеуден алынған ақпарат болашақта сізге және басқа студенттерге пайдалы болуы мүмкін.

Қатысу бағдарламада ерікті, сіз кейбір немесе барлық сұрақтарға жауап бермеуді таңдай аласыз. Кейбір сұхбат және сауалнама сұрақтары жеке тақырыптарды қамтуы мүмкін. Кез келген кезеңде зерттеуге қатысудан бас тартуға болатынын есте сақтаңыз.

Құпиялылық: Сауалнама толық аты-жөніңізді сұрамайды, барлық басқа деректер сериялық нөмірді тағайындау арқылы сәйкестендіріледі. Барлық нәтижелер жеке емес, жалпы массивте ғана көрсетіледі. Зерттеу барысында жиналған барлық деректер тек зерттеу тобына қолжетімді болады.

Бұл зерттеуді Профилактикалық медицина академиясы мен Қазақ тамақтану академиясы жанындағы Этика комитеті қарады және мақұлдады, зерттеуге қатысушы ретінде сұрақтарыңыз болса хабарласуға болады (тел. +77015558743, e-mail: akimil@academypm.org).

Оқуға қатысты сұрақтарыңыз болса, оқу үйлестірушісіне +77788281099, электрондық пошта арқылы хабарласа аласыз: tolyzhan@gmail.com.

Тамақтану және денсаулық туралы сұрақтарға жауаптарыңыз үшін алдын ала алғысымызды білдіреміз.

ЗЕРТТЕУГЕ ҚАТЫСУҒА АҚПАРАТТЫ КЕЛІСІМДІ РАСТАУ

Зерттеуге қатысу үшін баланың да, ата-анасының/қамқоршысының да келісімі қажет. Осы ақпараттандырылған келісім формасына қол қою арқылы мен зерттеуге қатысу мақсаттарын, әдістерін және шарттарын оқып, түсінгенімді растаймын.

Оқуға қатысуға келісімімді беремін (студент үшін).

Күні, қолы

Мен баламның зерттеуге қатысуына келісім беремін (ата-ана/қамқоршы үшін).

Күні, қолы



УВАЖАЕМЫЕ УЧАЩИЕСЯ И ИХ РОДИТЕЛИ!

Национальный центр здорового питания приглашает принять участие школьников с 5 по 11 классы в пилотном внедрении школьного питания. При поддержке акимата г.Астаны мы проводим исследование путем анкетирования и антропометрических измерений учащихся, а также интервьюирования родителей и сотрудников школ в Казахстане.

Цель проекта: Пилотное внедрение школьного питания для совершенствования системы организации питания в школах, повышения качества питания детей в целях сохранения и укрепления здоровья и профилактики заболеваний.

Что будет в исследовании: школьникам с 5 по 11 классы будет предложено пройти анкетирование о школьном и здоровом питании в целом. Далее, исследователи измерят у школьников рост и вес. Результаты этих измерений мы сообщим сразу же.

Выгоды: Участие в исследовании не предполагает получение респондентом денежной или материальной компенсации, или какой-либо другой прямой выгоды. Однако, информация, полученная в ходе этого исследования, может в будущем принести пользу и Вам, и другим школьникам.

Участие в программе добровольное, Вы можете не отвечать на некоторые или на все вопросы. Некоторые вопросы интервью и обследование могут затрагивать личные темы. Помните, что Вы можете отказаться от участия в исследовании на любом этапе.

Конфиденциальность: В анкете не будут запрашиваться Ваши ФИО, все остальные данные будут деидентифицированы путем присваивания порядкового номера. Все результаты будут представляться только в общем массиве, а не индивидуально. Все данные, собранные в ходе исследования, будут доступны только исследовательской группе.

Данное исследование рассмотрено и одобрено Этическим комитетом при Академии профилактической медицины и Казахской академии питания, куда Вы можете обратиться, если у Вас возникнут вопросы как у участника исследования (тел. +77015558743, e-mail: akimil@academypm.org).

Если у Вас возникнут вопросы, касающиеся исследования, Вы можете позвонить координатору исследования по телефону +77788281099, e-mail: tolyzhan@gmail.com.

Мы заранее благодарим Вас за ответы на вопросы по питанию и здоровью.

ПОДТВЕРЖДЕНИЕ ИНФОРМИРОВАННОГО СОГЛАСИЯ НА УЧАСТИЕ В ИССЛЕДОВАНИИ *Для участия в исследовании необходимо получить оба согласия – и ребенка, и родителя/опекуна.*

Подписывая данную форму информированного согласия, Я подтверждаю, что прочитал(а) и понял(а) цели, методы и условия участия в исследовании.

Я даю свое согласие на участие в исследовании (для учащегося).

Дата, подпись

Я даю свое согласие на участие моего ребенка в исследовании (для родителя/опекуна).

Дата, подпись



ҚҰРМЕТТІ ОҚУШЫЛАР ЖӘНЕ ОЛАРДЫҢ АТА-АНАЛАРЫ!

Ұлттық салауатты тамақтану орталығы 5-11 сынып оқушыларын пилоттық режимде енгізілетін мектептегі тамақтануға қатысуға шақырады. Астана қаласы әкімдігінің қолдауымен біз оқушыларға сауалнама жүргізу және антропометриялық өлшеу, сондай-ақ Қазақстандағы ата-аналар мен мектеп қызметкерлерімен сұхбат жүргізу арқылы зерттеу жүргіземіз.

Жобаның мақсаты: мектептерде тамақтандыруды ұйымдастыру жүйесін жетілдіру, денсаулықты сақтау, нығайту және аурулардың алдын алу мақсатында балалардың тамақтану сапасын арттыру үшін мектептегі тамақтануды пилоттық енгізу.

Зерттеуде не болады: 5-11 сынып оқушыларынан жалпы мектептегі және дұрыс тамақтану туралы сауалнама сұралады. Әрі қарай, зерттеушілер мектеп оқушыларының бойы мен салмағын өлшейді. Осы өлшемдердің нәтижелерін біз бірден хабарлаймыз.

Артықшылықтары: Зерттеуге қатысу респонденттің ақшалай немесе материалдық өтемақы немесе басқа да тікелей пайда алуын білдірмейді. Дегенмен, осы зерттеуден алынған ақпарат болашақта сізге және басқа студенттерге пайдалы болуы мүмкін.

Қатысу бағдарламада ерікті, сіз кейбір немесе барлық сұрақтарға жауап бермеуді таңдай аласыз. Кейбір сұхбат және сауалнама сұрақтары жеке тақырыптарды қамтуы мүмкін. Кез келген кезеңде зерттеуге қатысудан бас тартуға болатынын есте сақтаңыз.

Құпиялылық: Сауалнама толық аты-жөніңізді сұрамайды, барлық басқа деректер сериялық нөмірді тағайындау арқылы сәйкестендіріледі. Барлық нәтижелер жеке емес, жалпы массивте ғана көрсетіледі. Зерттеу барысында жиналған барлық деректер тек зерттеу тобына қолжетімді болады.

Бұл зерттеуді Профилактикалық медицина академиясы мен Қазақ тамақтану академиясы жанындағы Этика комитеті қарады және мақұлдады, зерттеуге қатысушы ретінде сұрақтарыңыз болса хабарласуға болады ((тел. +77015558743, e-mail: akimil@academypm.org).

Оқуға қатысты сұрақтарыңыз болса, оқу үйлестірушісіне +77788281099, электрондық пошта арқылы хабарласа аласыз: tolyzhan@gmail.com.

Тамақтану және денсаулық туралы сұрақтарға жауаптарыңыз үшін алдын ала алғысымызды білдіреміз.

ЗЕРТТЕУГЕ ҚАТЫСУҒА АҚПАРАТТЫ КЕЛІСІМДІ РАСТАУ

Зерттеуге қатысу үшін баланың да, ата-анасының/қамқоршысының да келісімі қажет. Осы ақпараттандырылған келісім формасына қол қою арқылы мен зерттеуге қатысу мақсаттарын, әдістерін және шарттарын оқып, түсінгенімді растаймын.

Оқуға қатысуға келісімді беремін (студент үшін).

Күні, қолы

Мен баламның зерттеуге қатысуына келісім беремін (ата-ана/қамқоршы үшін).

Күні, қолы



УВАЖАЕМЫЕ УЧАЩИЕСЯ И ИХ РОДИТЕЛИ!

Национальный центр здорового питания приглашает принять участие школьников с 1 по 4 классы в Проекте по внедрению школьного питания. При поддержке акимата г.Астаны мы проводим исследование путем анкетирования и антропометрических измерений учащихся, а также интервьюирования родителей, учащихся и сотрудников школ в Казахстане.

Цель проекта: Пилотное внедрение школьного питания для совершенствования системы организации питания в школах, повышения качества питания детей в целях сохранения и укрепления здоровья и профилактики заболеваний.

Что будет в исследовании: школьникам с 1 по 4 классы исследователи будут измерять рост и вес, рассчитывается индекс массы тела. Результаты этих измерений мы сообщим сразу же. Случайным образом отобранные ученики будут обеспечены кисломолочными продуктами (пробиотический напиток, содержащий лактобактерии, и обогащенный витаминами С и D3. Напиток разработан учеными Казахской академии питания) на ежедневной основе, и зерновыми батончиками в течение 2 месяцев. Кроме того, из числа этих школьников 3-4 класса пройдут интервьюирование с помощью опросника.

Выгоды: Участие в исследовании не предполагает получение респондентом денежной или материальной компенсации, или какой-либо другой прямой выгоды. Однако, информация, полученная в ходе этого исследования, может в будущем принести пользу и Вам, и другим школьникам.

Участие в программе добровольное, Вы можете не отвечать на некоторые или на все вопросы. Некоторые вопросы интервью и обследование могут затрагивать личные темы. Помните, что Вы можете отказаться от участия в исследовании на любом этапе.

Конфиденциальность: В анкете не будут запрашиваться Ваши ФИО, все остальные данные будут идентифицированы путем присваивания порядкового номера. Все результаты будут представляться только в общем массиве, а не индивидуально. Все данные, собранные в ходе исследования, будут доступны только исследовательской группе.

Данное исследование рассмотрено и одобрено Этическим комитетом при Академии профилактической медицины и Казахской академии питания. Если у Вас возникнут вопросы, можете обратиться: тел. +77015558743, e-mail: akimil@academypm.org

Если у Вас возникнут вопросы, касающиеся исследования, Вы можете позвонить координатору исследования по телефону +77788281099, e-mail: tolyzhan@gmail.com.

Мы заранее благодарим Вас за ответы на вопросы по питанию и здоровью.

ПОДТВЕРЖДЕНИЕ ИНФОРМИРОВАННОГО СОГЛАСИЯ НА УЧАСТИЕ В ИССЛЕДОВАНИИ Для участия в исследовании необходимо получить оба согласия – и ребенка, и родителя/опекуна.

Подписывая данную форму информированного согласия, Я подтверждаю, что прочитал(а) и понял(а) цели, методы и условия участия в исследовании. Я даю свое согласие на участие в исследовании (для учащегося).

Дата, подпись

Я даю свое согласие на участие моего ребенка в исследовании (для родителя/опекуна).

Дата, подпись



ҚҰРМЕТТІ ОҚУШЫЛАР ЖӘНЕ ОЛАРДЫҢ АТА-АНАЛАРЫ!

Ұлттық салауатты тамақтану орталығы 1-4 сынып оқушыларын мектеп тағамдарын енгізу жобасына қатысуға шақырады. Астана қаласы әкімдігінің қолдауымен біз оқушыларға сауалнама жүргізу және антропометриялық өлшеу, сондай-ақ Қазақстандағы ата-аналармен, оқушылармен және мектеп қызметкерлерімен сұхбат жүргізу арқылы зерттеу жүргіземіз.

Жобаның мақсаты: мектептерде тамақтандыруды ұйымдастыру жүйесін жетілдіру, денсаулықты сақтау, нығайту және аурулардың алдын алу мақсатында балалардың тамақтану сапасын арттыру үшін мектептегі тамақтануды пилоттық енгізу.

Зерттеуде не болады: Зерттеушілер 1-4 сынып оқушыларының бой мен салмақтарын өлшейді, дене салмағының индексі есептеледі. Осы өлшемдердің нәтижелерін біз бірден хабарлаймыз. Кездейсоқ таңдалған оқушылар 2 ай бойы күнделікті негізде ашытылған сүт өнімдерімен (құрамында лактобактериялар, С және D3 дәрумендерімен байытылған Қазақ тамақтану академиясының ғалымдарымен әзірленген пробиотикалық сусын) және дәнді дақылдармен қамтамасыз етіледі. Сонымен қатар, 3-4 сынып оқушыларының ішінен сұхбат негізінде сауалнама жүргізіледі.

Артықшылықтары: Зерттеуге қатысу респонденттің ақшалай немесе материалдық өтемақы немесе басқа да тікелей пайда алуын білдірмейді. Дегенмен, осы зерттеуден алынған ақпарат болашақта сізге және басқа студенттерге пайдалы болуы мүмкін.

Қатысу бағдарламада ерікті, сіз кейбір немесе барлық сұрақтарға жауап бермеуді таңдай аласыз. Кейбір сұхбат және сауалнама сұрақтары жеке тақырыптарды қамтуы мүмкін. Кез келген кезеңде зерттеуге қатысудан бас тартуға болатынын есте сақтаңыз.

Құпиялылық: Сауалнама толық аты-жөніңізді сұрамайды, барлық басқа деректер сериялық нөмірді тағайындау арқылы сәйкестендіріледі. Барлық нәтижелер жеке емес, жалпы массивте ғана көрсетіледі. Зерттеу барысында жиналған барлық деректер тек зерттеу тобына қолжетімді болады.

Бұл зерттеуді Профилактикалық медицина академиясы мен Қазақ тамақтану академиясы жанындағы этикалық комитет қарады және мақұлдады. Егер сізде сұрақтар туындаса, хабарласуға болады (+77015558743, e-mail: akimil@academypm.org).

Оқуға қатысты сұрақтарыңыз болса, оқу үйлестірушісіне +77788281099, электрондық пошта арқылы хабарласа аласыз: tolyzhan@gmail.com.

Тамақтану және денсаулық туралы сұрақтарға жауаптарыңыз үшін алдын ала алғысымызды білдіреміз.

ЗЕРТТЕУГЕ ҚАТЫСУҒА АҚПАРАТТЫ КЕЛІСІМДІ РАСТАУ

Зерттеуге қатысу үшін баланың да, ата-анасының/қамқоршысының да келісімі қажет.

Осы ақпараттандырылған келісім формасына қол қою арқылы мен зерттеуге қатысу мақсаттарын, әдістерін және шарттарын оқып, түсінгенімді растаймын.

Оқуға қатысуға келісімді беремін (студент үшін).

Күні, қолы

Мен баламның зерттеуге қатысуына келісім беремін (ата-ана/қамқоршы үшін).

Күні, қолы



УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Исследовательская группа Национального центра здорового питания приглашает Вас принять участие в научном исследовании школьного питания. При поддержке акимата г.Астаны мы проводим исследование путем анкетирования и антропометрических измерений учащихся, а также интервьюирования родителей и сотрудников школ в Казахстане.

Цель исследования: Проведение оценки состояния школьного питания в Казахстане для разработки плана совершенствования системы организации питания в школах, повышения качества питания детей в целях сохранения и укрепления здоровья и профилактики заболеваний.

Что будет в исследовании: родителям/опекунам школьников с 1 по 11 классы будет предложено поучаствовать в фокус-группе с другими родителями для обсуждения актуальных вопросов о школьном питании, ее организации и дать предложения по его улучшению.

Выгоды: Участие в исследовании не предполагает получение респондентом денежной или материальной компенсации, или какой-либо другой прямой выгоды. Однако, информация, полученная в ходе этого исследования, может в будущем принести пользу и Вашим детям, и другим школьникам.

Участие в программе **добровольное**, Вы можете не отвечать на некоторые или на все вопросы. Некоторые вопросы интервью и обследование могут затрагивать личные темы. Помните, что Вы можете отказаться от участия в исследовании на любом этапе.

Конфиденциальность: Интервью будет записано на диктофон и в нем не будут запрашиваться Ваши ФИО и другие личные данные. Все результаты будут представляться только в общем массиве, а не индивидуально. Все данные, собранные в ходе исследования, будут доступны только исследовательской группе.

Данное исследование рассмотрено и одобрено Этическим комитетом при Академии профилактической медицины и Казахской академии питания, куда Вы можете обратиться, если у Вас возникнут вопросы как у участника исследования (тел. +77015558743, e-mail: akimil@academypm.org).

Если у Вас возникнут вопросы, касающиеся исследования, Вы можете позвонить координатору исследования по телефону +77788281099, e-mail: tolyzhan@gmail.com.

Мы заранее благодарим Вас за ответы на вопросы по питанию и здоровью.

ПОДТВЕРЖДЕНИЕ ИНФОРМИРОВАННОГО СОГЛАСИЯ НА УЧАСТИЕ В ИССЛЕДОВАНИИ

Подписывая данную форму информированного согласия, Я подтверждаю, что прочитал(а) и понял(а) цели, методы и условия участия в исследовании.

Я даю свое согласие на участие в исследовании.

Дата, подпись



ҚҰРМЕТТІ АТА-АНАЛАР!

Ұлттық салауатты тамақтану орталығының зерттеу тобы сізді мектептегі тамақтануды ғылыми зерттеуге қатысуға шақырады. Астана қаласы әкімдігінің қолдауымен біз оқушыларға сауалнама жүргізу және антропометриялық өлшеу, сондай-ақ Қазақстандағы ата-аналар мен мектеп қызметкерлерімен сұхбат жүргізу арқылы зерттеу жүргіземіз.

Зерттеудің мақсаты: денсаулықты сақтау және нығайту және аурулардың алдын алу мақсатында мектептерде тамақтануды ұйымдастыру жүйесін жетілдіру, балалардың тамақтану сапасын арттыру жоспарын әзірлеу үшін Қазақстанда мектептегі тамақтанудың жай-күйіне бағалау жүргізу.

Зерттеуде не болады: 1-11 сынып оқушыларының ата-аналары/қамқоршылары мектептегі тамақтану, оны ұйымдастыру туралы өзекті мәселелерді талқылау және оны жақсарту бойынша ұсыныстар беру үшін басқа ата-аналармен бірге фокус-топқа қатысуға шақырылады.

Артықшылықтары: зерттеуге қатысу респонденттің ақшалай немесе материалдық өтемақы алуын немесе басқа тікелей пайданы қамтымайды. Алайда, осы зерттеу барысында алынған ақпарат болашақта сіздің балаларыңызға да, басқа мектеп оқушыларына да пайдалы болуы мүмкін.

Бағдарламаға қатысу ерікті, сіз кейбір сұрақтарға немесе барлық сұрақтарға жауап бермеуіңіз мүмкін. Кейбір сұхбат сұрақтары мен сауалнамалар жеке тақырыптарды қамтуы мүмкін. Есіңізде болсын, сіз кез-келген кезеңде зерттеуге қатысудан бас тарта аласыз.

Құпиялылық: сұхбат диктофонға жазылады және онда сіздің аты-жөніңіз және басқа да жеке деректеріңіз сұралмайды. Барлық нәтижелер жеке емес, тек жалпы массивте ұсынылады. Зерттеу барысында жиналған барлық мәліметтер тек зерттеу тобына қол жетімді болады.

Бұл зерттеуді профилактикалық медицина академиясы мен Қазақ тамақтану академиясы жанындағы этикалық комитет қарады және мақұлдады, онда сіз зерттеуге қатысушы ретінде сұрақтарыңыз болса, жүгіне аласыз (тел. +77015558743, e-mail: akimil@academypm.org).

Зерттеуге қатысты сұрақтарыңыз болса, зерттеу үйлестірушісіне +77788281099, e-mail: tolyzhan@gmail.com.

Тамақтану және денсаулық сұрақтарына жауап бергеніңіз үшін алдын ала алғыс айтамыз.

ЗЕРТТЕУГЕ ҚАТЫСУҒА АҚПАРАТТАНДЫРЫЛҒАН КЕЛІСІМДІ РАСТАУ

Ақпараттандырылған келісімнің осы нысанына қол қоя отырып, мен зерттеуге қатысудың мақсаттарын, әдістері мен шарттарын оқығанымды және түсінгенімді растаймын. Мен зерттеуге қатысуға келісімімді беремін.

Күні, қолы

ҰЛТТЫҚ САЛАУАТТЫ
ТАМАҚТАНУ ОРТАЛЫҒЫ



НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР
ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ПАМЯТКА ПО ПРОВЕДЕНИЮ АНТРОПОМЕТРИИ И ИНТЕРПРЕТАЦИИ РЕЗУЛЬТАТОВ

Рост в см определяется обычным ростомером, вес в кг - на приборе BodyCompositionMonitorBF511, OMRON, Japan Technology & Design, Clinically validated. В память прибора перед измерением вводятся данные с указанием пола, возраста и роста обследуемого.

Результаты антропометрических измерений и все показатели, полученные с использованием прибора BodyCompositionMonitorBF511, вводятся в анкеты опросники для последующего анализа, а также в заранее разработанные и размноженные бланки, которые оставляются членам обследованных домовладений совместно с критериями оценки указанных показателей.

Для диагностики избыточной массы тела и ожирения наиболее часто используют индекс массы тела (ИМТ). ИМТ = масса тела в кг/рост в м² (кг/м²).

Индекс массы тела (ИМТ) определяется как частное путем деления массы тела человека в килограммах на квадрат его роста в метрах. Считается, что он достаточно точно определяет взаимоотношения между массой и длиной тела у взрослых, его величина относительно постоянна, имеет малую вариабельность и не зависит от возраста. В различные периоды развития детей динамика изменения ИМТ чередуется снижением и повышением.

В таблице 1 указаны уровни отсчета, используемые для интерпретации результатов определения индекса массы тела.

Каждому человеку рекомендуется периодически следить за своим индексом массы тела с тем, чтобы поддерживать ИМТ в пределах нормальных величин (18,5–24,9). При этом следует также иметь в виду, что даже в пределах нормальных значений молодым юношам и девушкам предпочтительно иметь ИМТ ближе к нижней границе нормы (19–20), лицам среднего возраста – золотую середину (21–22), а пожилым людям – ближе к верхней границе (23–24).

Определение ИМТ имеет важное значение, поскольку по данным эпидемиологических исследований, ожирение с ИМТ 30 кг/м² и более является фактором риска развития ИБС и других сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ).

Таблица 1 – Международная классификация недостаточной, избыточной массы тела и ожирения по индексу массы тела у взрослых адаптировано из ^{17, 18}.

Основные точки отсчета по ИМТ	Классификация
<18.50	Дефицит масса тела или гипотрофия (повышен риск других заболеваний)
<16.00	Тяжелый дефицит массы тела
16.00 - 16.99	Умеренный дефицит массы тела
17.00 - 18.49	Легкий дефицит массы тела
18.50 - 24.99	Норма
≥25.00	Избыток массы тела и/или ожирение
25.00 - 29.99	Избыточная масса тела (предожирение)
≥30.00	Ожирение
30.00 - 34.99	Ожирение первой (легкой) степени
35.00 - 39.99	Ожирение второй (умеренной) степени
≥40.00	Ожирение третьей (тяжелой) степени

Для возраста до пяти лет избыточная масса тела (ИзМТ) определяется как ≥ 2 стандартных отклонений (SD) или >97 -го перцентиля индекса массы тела (ИМТ), а ожирение – как ≥ 3 SD или >99 -го перцентиля. Для детей и подростков в возрасте 5-19 лет, избыточная масса тела (ИзМТ) определяется как >1 SD или >85 -го перцентиля индекса массы тела (ИМТ), ожирение – как ≥ 2 SD или >97 -го перцентиля, а дефицит массы тела (гипотрофия) как $<(-2SD)$. Стандартные отклонения в зависимости от пола, возраста, веса, роста и индекса массы тела (ИМТ) представлены в таблицах 2 и 3.

Таблица 2 – Распределение мальчиков и юношей 2-17 лет в зависимости от возраста, веса, роста и индекса массы тела (ИМТ), стандартные отклонения*¹⁹

Воз- раст	Пока- затели	Стандартные отклонения (СО)								
		-2	-1,5	-1	-0,5	0	+0,5	+1	+1,5	+2
2 года	Вес, кг	10,3	10,8	11,4	12,0	12,7	13,4	14,1	14,9	15,8
	Рост, см	79,5	81,2	83,0	84,7	86,5	88,2	89,9	91,7	93,4

¹⁷ WHO. Physical status: the use and interpretation of anthropometry. Report of a WHO Expert Committee. WHO Technical Report Series 854. Geneva: World Health Organization, 1995. Waist circumference and waist-hip ratio: report of a WHO expert consultation, Geneva, 8–11 December 2008, 47 p.

¹⁸ WHO expert consultation. Appropriate body-mass index for Asian populations and its implications for policy and intervention strategies. The Lancet, 2004; 157-163.

¹⁹ Адаптировано из: Growth Charts, NCHS/CDC/WHO 2000. (Таблицы роста, Национальный центр статистики здравоохранения США/Центр по контролю за заболеваниями/Всемирная организация здравоохранения, 2000). https://www.cdc.gov/nchs/data/series/sr_11/sr11_246.pdf

Воз- раст	Пока- затели	Стандартные отклонения (СО)								
		-2	-1,5	-1	-0,5	0	+0,5	+1	+1,5	+2
	ИМТ	14,4	14,9	15,4	15,9	16,6	17,3	18,1	19,0	20,1
3 года	Вес, кг	11,6	12,2	12,9	13,6	14,3	15,2	16,1	17,1	18,2
	Рост, см	87,7	89,4	91,2	93,1	94,9	96,9	98,9	101,0	103,1
	ИМТ	14,0	14,5	14,9	15,5	16,0	16,6	17,3	18,0	18,9
4 года	Вес, кг	13,1	13,7	14,5	15,3	16,2	17,3	18,4	19,7	21,3
	Рост, см	93,9	95,9	98,0	100,1	102,2	104,3	106,5	108,6	110,7
	ИМТ	13,8	14,2	14,6	15,1	15,6	16,2	16,9	17,6	18,4
5 лет	Вес, кг	14,6	15,4	16,3	17,3	18,4	19,7	21,1	22,8	24,8
	Рост, см	99,5	101,9	104,2	106,6	108,9	111,2	113,5	115,8	118,1
	ИМТ	13,6	14,0	14,4	14,9	15,4	16,1	16,8	17,6	18,7
6 лет	Вес, кг	16,2	17,1	18,2	19,3	20,7	22,2	24,0	26,2	28,8
	Рост, см	105,3	107,8	110,3	112,9	115,4	117,9	120,4	122,9	125,4
	ИМТ	13,5	13,9	14,3	14,8	15,4	16,1	16,9	18,0	19,5
7 лет	Вес, кг	17,9	19,0	20,1	21,5	23,1	24,9	27,1	29,8	33,2
	Рост, см	111,1	113,7	116,4	119,1	121,8	124,5	127,2	129,9	132,7
	ИМТ	13,4	13,8	14,3	14,9	15,5	16,3	17,3	18,6	20,6
8 лет	Вес, кг	19,8	20,9	22,3	23,8	25,6	27,8	30,5	33,9	38,4
	Рост, см	116,6	119,4	122,2	125,0	127,9	130,8	133,7	136,7	139,7
	ИМТ	13,5	13,9	14,4	15,0	15,8	16,7	17,8	19,4	21,9
9 лет	Вес, кг	21,7	23,0	24,6	26,4	28,6	31,2	34,5	38,7	44,3
	Рост, см	121,5	124,5	127,4	130,5	133,5	136,6	139,8	142,9	146,2
	ИМТ	13,6	14,1	14,7	15,3	16,1	17,2	18,5	20,3	23,3
10 лет	Вес, кг	23,7	25,3	27,2	29,3	31,9	35,1	39,0	44,1	51,0
	Рост, см	125,7	128,9	132,1	135,3	138,6	141,9	145,3	148,7	152,1
	ИМТ	13,8	14,4	15,0	15,7	16,6	17,7	19,2	21,3	24,6
11 лет	Вес, кг	26,1	28,0	30,2	32,8	35,9	39,7	44,3	50,3	58,0
	Рост, см	129,8	133,2	136,6	140,0	143,5	147,1	150,6	154,2	157,9
	ИМТ	14,1	14,7	15,4	16,2	17,2	18,4	20,0	22,3	25,9
12	Вес, кг	28,8	31,1	33,7	36,8	40,5	44,8	50,2	56,8	65,2

Воз- раст	Пока- затели	Стандартные отклонения (СО)								
		-2	-1,5	-1	-0,5	0	+0,5	+1	+1,5	+2
лет	Рост, см	134,6	138,1	141,7	145,4	149,0	152,8	156,6	160,5	164,4
	ИМТ	14,5	15,1	15,9	16,7	17,8	19,1	20,8	23,3	27,1
13 лет	Вес, кг	32,2	34,9	37,9	41,5	45,6	50,5	56,3	63,5	72,3
	Рост, см	140,5	144,4	148,3	152,2	156,1	160,0	164,0	168,0	172,0
	ИМТ	15,0	15,6	16,4	17,3	18,4	19,8	21,7	24,2	28,1
14 лет	Вес, кг	36,2	39,2	42,6	46,5	51,0	56,3	62,5	70,0	79,0
	Рост, см	147,2	151,5	155,7	159,8	163,8	167,8	171,8	175,6	179,4
	ИМТ	15,5	16,2	17,0	18,0	19,1	20,6	22,5	25,1	29,0
15 лет	Вес, кг	40,6	43,8	47,4	51,5	56,3	61,8	68,3	76,1	85,4
	Рост, см	153,3	157,7	161,9	166,0	169,9	173,8	177,6	181,2	184,8
	ИМТ	16,0	16,8	17,6	18,6	19,8	21,3	23,3	25,9	29,7
16 лет	Вес, кг	44,9	48,1	51,8	56,0	60,9	66,6	73,4	81,4	91,3
	Рост, см	157,7	161,8	165,8	169,7	173,5	177,2	180,8	184,4	187,8
	ИМТ	16,6	17,3	18,2	19,3	20,5	22,1	24,0	26,6	30,3
17 лет	Вес, кг	48,4	51,7	55,4	59,6	64,6	70,4	77,4	85,8	96,3
	Рост, см	160,3	164,1	167,9	171,6	175,3	178,9	182,5	186,0	189,4
	ИМТ	17,1	17,9	18,8	19,9	21,2	22,8	24,7	27,3	30,9

* Адаптировано из: Growth Charts, NCHS/CDC/WHO 2000. (Таблицы роста, Национальный центр статистики здравоохранения США/Центр по контролю за заболеваниями/Всемирная организация здравоохранения, 2000).

Таблица 3 – Распределение девочек и девушек 2-17 лет в зависимости от возраста, веса, роста и индекса массы тела (ИМТ), стандартные отклонения *

Воз- раст	Пока- затели	Стандартные отклонения (СО)								
		-2	-1,5	-1	-0,5	0	+0,5	+1	+1,5	+2
2 года	Вес, кг	9,9	10,4	10,9	11,4	12,1	12,7	13,5	14,3	15,2
	Рост, см	78,0	79,8	81,5	83,2	85,0	86,7	88,4	90,2	91,9
	ИМТ	14,0	14,6	15,1	15,8	16,4	17,2	18,0	18,8	19,8
3 года	Вес, кг	11,2	11,8	12,4	13,1	13,9	14,7	15,7	16,9	18,2
	Рост, см	86,2	88,1	90,0	92,0	93,9	95,9	97,9	99,9	102,0
	ИМТ	13,7	14,1	14,6	15,1	15,7	16,4	17,1	18,0	19,0

Воз- раст	Пока- затели	Стандартные отклонения (СО)								
		-2	-1,5	-1	-0,5	0	+0,5	+1	+1,5	+2
4 года	Вес, кг	12,6	13,2	14,0	14,8	15,8	16,9	18,2	19,8	21,6
	Рост, см	92,3	94,4	96,5	98,6	100,8	102,9	105,2	107,4	109,7
	ИМТ	13,5	13,8	14,3	14,8	15,3	16,0	16,7	17,7	18,9
5 лет	Вес, кг	14,1	14,9	15,8	16,8	17,9	19,3	20,9	22,9	25,4
	Рост, см	98,6	100,8	103,0	105,3	107,7	110,1	112,5	115,1	117,6
	ИМТ	13,3	13,6	14,1	14,6	15,2	15,9	16,7	17,8	19,4
6 лет	Вес, кг	15,7	16,6	17,7	18,8	20,2	21,9	23,9	26,4	29,6
	Рост, см	104,9	107,3	109,7	112,2	114,7	117,3	120,0	122,8	125,6
	ИМТ	13,1	13,6	14,0	14,6	15,2	16,0	17,0	18,3	20,3
7 лет	Вес, кг	17,4	18,5	19,7	21,1	22,8	24,7	27,2	30,2	34,2
	Рост, см	111,0	113,5	116,1	118,8	121,5	124,3	127,2	130,1	133,2
	ИМТ	13,1	13,6	14,1	14,7	15,4	16,3	17,5	19,1	21,4
8 лет	Вес, кг	19,2	20,4	21,9	23,6	25,6	28,0	31,0	34,7	39,6
	Рост, см	116,4	119,1	121,9	124,7	127,6	130,6	133,6	136,7	139,9
	ИМТ	13,2	13,7	14,3	15,0	15,8	16,8	18,2	20,0	22,7
9 лет	Вес, кг	21,1	22,7	24,5	26,5	29,0	31,9	35,5	40,0	45,8
	Рост, см	121,0	123,9	126,8	129,8	132,9	136,1	139,3	142,6	145,9
	ИМТ	13,3	13,9	14,6	15,3	16,3	17,5	19,0	21,0	24,1
10 лет	Вес, кг	23,5	25,3	27,4	29,9	32,9	36,4	40,7	46,1	52,9
	Рост, см	125,0	128,2	131,4	134,7	138,0	141,4	144,8	148,3	151,9
	ИМТ	13,6	14,2	14,9	15,8	16,8	18,1	19,8	22,1	25,5
11 лет	Вес, кг	26,2	28,4	30,9	33,8	37,2	41,3	46,4	52,6	60,5
	Рост, см	129,6	133,2	136,8	140,4	144,0	147,6	151,3	155,0	158,7
	ИМТ	13,9	14,6	15,4	16,3	17,4	18,9	20,7	23,2	26,9
12 лет	Вес, кг	29,3	31,7	34,5	37,8	41,6	46,3	51,9	59,0	68,0
	Рост, см	136,2	140,0	143,8	147,5	151,2	154,9	158,5	162,1	165,7
	ИМТ	14,3	15,0	15,9	16,9	18,1	19,6	21,5	24,2	28,2
13 лет	Вес, кг	32,7	35,2	38,2	41,7	45,8	50,8	57,0	64,7	74,8
	Рост, см	143,2	146,7	150,2	153,7	157,2	160,6	164,0	167,5	170,8

Воз- раст	Пока- затели	Стандартные отклонения (СО)								
		-2	-1,5	-1	-0,5	0	+0,5	+1	+1,5	+2
	ИМТ	14,8	15,5	16,4	17,4	18,7	20,3	22,4	25,2	29,5
14 лет	Вес, кг	36,0	38,6	41,6	45,1	49,4	54,5	61,0	69,3	80,5
	Рост, см	147,2	150,5	153,8	157,1	160,4	163,7	167,0	170,3	173,6
	ИМТ	15,2	16,0	16,9	18,0	19,3	21,0	23,1	26,1	30,6
15 лет	Вес, кг	38,9	41,4	44,4	47,8	52,0	57,2	63,8	72,6	84,9
	Рост, см	148,9	152,2	155,4	158,6	161,9	165,1	168,4	171,6	174,9
	ИМТ	15,7	16,5	17,5	18,6	19,9	21,6	23,8	26,9	31,7
16 лет	Вес, кг	41,2	43,6	46,4	49,8	53,9	59,0	65,6	74,7	88,0
	Рост, см	149,6	152,9	156,1	159,3	162,5	165,8	169,0	172,3	175,5
	ИМТ	16,2	17,0	17,9	19,1	20,4	22,2	24,4	27,7	32,7
17 лет	Вес, кг	42,8	45,1	47,8	51,1	55,1	60,2	66,8	76,0	90,1
	Рост, см	150,0	153,2	156,4	159,7	162,9	166,1	169,4	172,6	175,9
	ИМТ	16,6	17,4	18,4	19,5	20,9	22,6	25,0	28,3	33,7

* Адаптировано из: Growth Charts, NCHS/CDC/WHO 2000. (Таблицы роста, Национальный центр статистики здравоохранения США /Центр по контролю за заболеваниями/Всемирная организация здравоохранения, 2000).

Приложение 11 - Антропометрические данные по возрастам

Антропометрические данные по средним показателям веса по возрастам

Возраст	Статистические показатели	Государственная	Частная	Всего			
		школа	школа	девочки	мальчики	девочки	мальчики
6	Количество детей	13	14	1	7	14	21
	Среднее значение веса, кг	21,9	21,95	25	22,37	22,12	22,09
	Стандартное отклонение	2,35	3,24	.	1,66	2,41	2,78
	95.0% Нижняя/верхняя граница доверительного интервала для среднего значения	20,48-23,32	20,08-23,82	.	20,84-23,91	20,73-23,51	20,83-23,35
7	Количество детей	9	11	10	6	19	17
	Среднее значение веса, кг	26,71	22,8	28,56	25,53	27,68	23,76
	Стандартное отклонение	3,64	3,59	7,99	3,34	6,22	3,65
	95.0% Нижняя/верхняя граница доверительного интервала для среднего значения	23,91-29,51	20,39-25,21	22,85-34,27	22,03-29,04	24,69-30,68	21,89-25,64
8	Количество детей	16	27	10	12	26	39
	Среднее значение веса, кг	24,71	23,68	31,3	31,92	26,91	26,06
	Стандартное отклонение	6,83	3,52	4,68	10,11	6,87	7,12
	95.0% Нижняя/верхняя граница доверительного интервала для среднего значения	21,07-28,35	22,28-25,07	27,39-35,21	25,13-38,71	24,01-29,81	23,72-28,4
9	Количество детей	20	26	8	2	28	28
	Среднее значение веса, кг	29,27	28,74	28,29	27,7	29,01	28,67
	Стандартное отклонение	7,11	7,25	4,25	2,4	6,43	7
	95.0% Нижняя/верхняя граница доверительного интервала для среднего значения	25,94-32,6	25,81-31,67	24,36-32,22	6,1-49,3	26,47-31,56	25,96-31,38
10	Количество детей	22	15	8	9	30	24
	Среднее значение веса, кг	33,77	31,79	34,8	36,71	34,04	33,63
	Стандартное отклонение	11,3	5,78	5,8	10,96	10,04	8,25
	95.0% Нижняя/верхняя граница доверительного интервала для среднего значения	28,76-38,78	28,59-34,99	29,95-39,65	28,29-45,13	30,3-37,79	30,15-37,12

	значения						
11	Количество детей	13	9	3	5	16	14
	Среднее значение веса, кг	37,89	31,64	54,5	44,38	41,01	36,19
	Стандартное отклонение	6,73	10,87	10,54	7,31	9,79	11,37
	95.0% Нижняя/верхняя граница доверительного интервала для среднего значения	33,83-41,96	23,29-40	80,69	35,3-53,46	35,79-46,22	29,63-42,76
12	Количество детей	17	19	9	4	26	23
	Среднее значение веса, кг	43,25	43,32	43,88	52,7	43,47	44,95
	Стандартное отклонение	9,24	14,39	12,02	11,73	10,05	14,19
	95.0% Нижняя/верхняя граница доверительного интервала для среднего значения	38,5-48,01	36,39-50,26	34,64-53,12	34,04-71,36	39,41-47,53	38,82-51,09
13	Количество детей	13	22	3	2	16	24
	Среднее значение веса, кг	53,6	44,75	49,83	45,95	52,89	44,85
	Стандартное отклонение	11,82	9,29	11,54	11,24	11,48	9,19
	95.0% Нижняя/верхняя граница доверительного интервала для среднего значения	46,45-60,75	40,63-48,86	21,18-78,49	-55,06-146,96	46,77-59,01	40,97-48,72
14	Количество детей	19	19	1	3	20	22
	Среднее значение веса, кг	53,13	53,15	.	69	53,13	55,31
	Стандартное отклонение	10,98	10,37	.	10,54	10,98	11,56
	95.0% Нижняя/верхняя граница доверительного интервала для среднего значения	47,83-58,42	48,15-58,14	.	42,83-95,17	47,83-58,42	50,18-60,44
15	Количество детей	10	9	7	1	17	10
	Среднее значение веса, кг	60,33	54,96	60,6	60	60,42	55,46
	Стандартное отклонение	18,26	9,53	13,54	.	16,33	9,13
	95.0% Нижняя/верхняя граница доверительного интервала для среднего значения	47,27-73,39	47,63-62,28	43,79-77,41	.	51,38-69,46	48,93-61,99
16	Количество детей	12	16	3	2	15	18
	Среднее значение веса, кг	53,13	66,46	60,23	59,8	54,55	66,07
	Стандартное отклонение	6,5	15,58	1,66	.	6,5	15,17
	95.0% Нижняя/верхняя граница	49-57,26	58,16-74,76	56,1-64,36	.	50,95-58,15	58,27-73,87

	доверительного интервала для среднего значения						
17	Количество детей	18	5	1	1	19	6
	Среднее значение веса, кг	57,9	67,6	50	107	57,48	74,17
	Стандартное отклонение	11,32	8,14	.	.	11,15	17,66
	95.0% Нижняя/верхняя граница доверительного интервала для среднего значения	52,27-63,53	57,49-77,71	.	.	52,11-62,86	55,64-92,7

Антропометрические данные по средним показателям роста по возрастам

Возраст	Статистические показатели	Государственная школа		Частная школа		Всего	
		девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики
6	Количество детей	13	14	1	7	14	21
	Среднее значение роста, м	1.20	1.20	1.22	1.23	1.20	1.21
	Стандартное отклонение	0.05	0.06		0.03	0.05	0.05
	95.0% Нижняя/верхняя граница доверительного интервала для среднего значения	1.17-1.23	1.17-1.24	.	1.20-1.25	1.17-1.23	1.19-1.23
7	Количество детей	9	11	10	6	19	17
	Среднее значение роста, м	1.25	1.23	1.26	1.25	1.25	1.23
	Стандартное отклонение	0.05	0.06	0.06	0.04	0.05	0.06
	95.0% Нижняя/верхняя граница доверительного интервала для среднего значения	1.21-1.28	1.18-1.27	1.22-1.30	1.20-1.30	1.23-1.28	1.21-1.26
8	Количество детей	16	27	10	12	26	39
	Среднее значение роста, м	1.25	1.24	1.34	1.34	1.28	1.27
	Стандартное отклонение	0.06	0.04	0.04	0.07	0.07	0.07
	95.0% Нижняя/верхняя граница доверительного интервала для среднего значения	1.21-1.28	1.22-1.25	1.31-1.37	1.29-1.39	1.25-1.31	1.25-1.29
9	Количество детей	20	26	8	2	28	28
	Среднее значение роста, м	1.35	1.34	1.35	1.31	1.35	1.34
	Стандартное отклонение	0.04	0.07	0.04	0.01	0.04	0.07
	95.0% Нижняя/верхняя граница доверительного интервала для среднего значения	1.33-1.37	1.31-1.37	1.31-1.39	1.18-1.44	1.33-1.37	1.31-1.37
10	Количество детей	22	15	8	9	30	24

	Среднее значение роста, м	1.38	1.37	1.42	1.44	1.39	1.40
	Стандартное отклонение	0.07	0.04	0.05	0.07	0.07	0.06
	95.0% Нижняя/верхняя граница доверительного интервала для среднего значения	1.35-1.41	1.35-1.40	1.37-1.46	1.38-1.49	1.36-1.41	1.37-1.42
11	Количество детей	13	9	3	5	16	14
	Среднее значение роста, м	1.48	1.42	1.55	1.51	1.49	1.45
	Стандартное отклонение	0.08	0.11	0.11	0.08	0.09	0.10
	95.0% Нижняя/верхняя граница доверительного интервала для среднего значения	1.43-1.52	1.34-1.51	1.29-1.82	1.41-1.60	1.44-1.54	1.39-1.51
12	Количество детей	17	19	9	4	26	23
	Среднее значение роста, м	1.54	1.53	1.51	1.57	1.53	1.54
	Стандартное отклонение	0.07	0.06	0.12	0.03	0.09	0.06
	95.0% Нижняя/верхняя граница доверительного интервала для среднего значения	1.50-1.58	1.50-1.56	1.42-1.60	1.52-1.63	1.49-1.57	1.51-1.56
13	Количество детей	13	22	3	2	16	24
	Среднее значение роста, м	1.59	1.57	1.65	1.56	1.60	1.57
	Стандартное отклонение	0.07	0.08	0.07	0.13	0.07	0.08
	95.0% Нижняя/верхняя граница доверительного интервала для среднего значения	1.55-1.63	1.54-1.61	1.47-1.83	0.42-2.70	1.57-1.64	1.54-1.60
14	Количество детей	19	19	1	3	20	22
	Среднее значение роста, м	1.62	1.66	.	1.70	1.62	1.66
	Стандартное отклонение	0.09	0.07	.	0.18	0.09	0.09
	95.0% Нижняя/верхняя граница доверительного интервала для среднего значения	1.58-1.66	1.62-1.69	.	1.25-2.15	1.58-1.66	1.62-1.70
15	Количество детей	10	9	7	1	17	10
	Среднее значение роста, м	1.63	1.71	1.69	1.74	1.65	1.71
	Стандартное отклонение	0.07	0.07	0.10	.	0.08	0.06
	95.0% Нижняя/верхняя граница доверительного интервала для среднего значения	1.58-1.69	1.66-1.76	1.57-1.81	.	1.61-1.70	1.67-1.76
16	Количество детей	12	16	3	2	15	18
	Среднее значение роста, м	1.61	1.78	1.64	1.79	1.62	1.78
	Стандартное отклонение	0.04	0.07	0.03	.	0.04	0.06
	95.0% Нижняя/верхняя граница доверительного интервала для среднего значения	1.58-1.64	1.74-1.81	1.56-1.72	.	1.59-1.64	1.75-1.81
17	Количество детей	18	5	1	1	19	6

Среднее значение роста, м	1.65	1.77	1.65	1.83	1.65	1.78
Стандартное отклонение	0.05	0.03	.	.	0.05	0.03
95.0% Нижняя/верхняя граница доверительного интервала для среднего значения	1.63-1.67	1.74-1.80	.	.	1.63-1.67	1.74-1.82

Антропометрические данные по средним показателям индекса массы тела по возрастам

6	Количество детей	13	14	1	7	14	21
	Среднее значение индекса массы тела	15.30	15.08	16.80	14.84	15.40	15.00
	Стандартное отклонение	1.70	1.44	.	0.78	1.68	1.25
	95.0% Нижняя/верхняя граница доверительного интервала для среднего значения	14.27-16.32	14.24-15.91	.	14.12-15.57	14.43-16.37	14.43-15.57
7	Количество детей	9	11	10	6	19	17
	Среднее значение индекса массы тела	17.09	15.10	17.89	16.29	17.51	15.52
	Стандартное отклонение	1.83	1.21	3.78	1.31	2.97	1.34
	95.0% Нижняя/верхняя граница доверительного интервала для среднего значения	15.68-18.50	14.29-15.91	15.18-20.59	14.92-17.66	16.08-18.94	14.83-16.21
8	Количество детей	16	27	10	12	26	39
	Среднее значение индекса массы тела	15.67	15.46	17.43	17.37	16.26	16.01
	Стандартное отклонение	2.79	2.28	1.89	3.68	2.62	2.85
	95.0% Нижняя/верхняя граница доверительного интервала для среднего значения	14.19-17.16	14.55-16.36	15.85-19.01	14.90-19.85	15.15-17.37	15.08-16.95
9	Количество детей	20	26	8	2	28	28
	Среднее значение индекса массы тела	16.00	15.84	15.54	16.13	15.88	15.86
	Стандартное отклонение	3.33	2.89	2.09	1.05	3.03	2.79
	95.0% Нижняя/верхняя граница доверительного интервала для среднего значения	14.44-17.56	14.67-17.01	13.61-17.47	6.67-25.59	14.68-17.08	14.78-16.94
10	Количество детей	22	15	8	9	30	24
	Среднее значение индекса массы тела	17.40	16.77	17.30	17.58	17.37	17.07
	Стандартное отклонение	4.14	2.50	2.05	3.77	3.66	2.99
	95.0% Нижняя/верхняя граница доверительного интервала для среднего значения	15.57-19.23	15.39-18.16	15.59-19.02	14.68-20.47	16.01-18.74	15.81-18.34
11	Количество детей	13	9	3	5	16	14
	Среднее значение индекса массы тела						
	Среднее значение индекса массы тела	17.30	15.30	22.63	19.43	18.30	16.77

	Стандартное отклонение	1.87	3.57	4.06	1.82	3.10	3.62
	95.0% Нижняя/верхняя граница доверительного интервала для среднего значения	16.16-18.43	12.55-18.04	12.53-32.72	17.17-21.70	16.64-19.95	14.68-18.86
12	Количество детей	17	19	9	4	26	23
	Среднее значение индекса массы тела	17.99	18.34	19.02	21.23	18.34	18.84
	Стандартное отклонение	2.59	5.33	3.50	4.21	2.91	5.19
	95.0% Нижняя/верхняя граница доверительного интервала для среднего значения	16.66-19.32	15.77-20.91	16.32-21.71	14.53-27.93	17.17-19.52	16.60-21.09
13	Количество детей	13	22	3	2	16	24
	Среднее значение индекса массы тела	20.98	17.99	18.21	18.69	20.46	18.05
	Стандартное отклонение	3.79	2.98	2.53	1.56	3.68	2.87
	95.0% Нижняя/верхняя граница доверительного интервала для среднего значения	18.69-23.27	16.67-19.31	11.93-24.49	4.63-32.75	18.49-22.42	16.84-19.26
14	Количество детей	19	19	1	3	20	22
	Среднее значение индекса массы тела	20.25	19.28	.	24.99	20.25	20.06
	Стандартное отклонение	3.39	3.30	.	9.62	3.39	4.71
	95.0% Нижняя/верхняя граница доверительного интервала для среднего значения	18.62-21.89	17.69-20.87	.	1.09-48.89	18.62-21.89	17.97-22.15
15	Количество детей	10	9	7	1	17	10
	Среднее значение индекса массы тела	22.41	18.68	21.03	19.82	21.95	18.80
	Стандартное отклонение	5.44	2.39	3.98	.	4.90	2.28
	95.0% Нижняя/верхняя граница доверительного интервала для среднего значения	18.52-26.31	16.85-20.52	16.09-25.97	.	19.24-24.66	17.16-20.43
16	Количество детей	12	16	3	2	15	18
	Среднее значение индекса массы тела	20.49	20.95	22.31	18.66	20.86	20.81
	Стандартное отклонение	2.37	4.57	0.48	.	2.24	4.46
	95.0% Нижняя/верхняя граница доверительного интервала для среднего значения	18.99-22.00	18.51-23.38	21.10-23.51	.	19.62-22.10	18.52-23.10
17	Количество детей	18	5	1	1	19	6
	Среднее значение индекса массы тела	21.32	21.64	18.37	31.95	21.16	23.35
	Стандартное отклонение	4.27	3.18	.	.	4.21	5.08
	95.0% Нижняя/верхняя граница доверительного интервала для среднего значения	19.19-23.44	17.69-25.58	.	.	19.13-23.19	18.02-28.69

Приложение 12 - Переходный вариант меню на период ноябрь-декабрь 2023 год

1 неделя 1 день

№ ТК	Наименование блюда	Возраст 7-10 лет					Возраст 11-14 лет					Возраст 15-18 лет				
		Выход гр	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал л	Выход гр	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал	Выход гр	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1,2	Салат из свежих огурцов	60	0,27	3,1	0,87	32,7 6	80	1,38	5,1	1,1 5	52,42 220,1	80	1,38	5,1	1,15	52,42 220,1
29 30 69,70,71	Ежики из говядины с соусом	60 20	15,06	10,6	10,71	25	80 30	18,47	13,61	01	5	80 30	18,47	13,61	12	5
107-108	Отварные макароны с овощами	100	5,73	3,49	39,76	201, 25	130	6,88	3,84	46, 26	235,8 5	150	8,4	3,72	59,1	286,2 5
116-117	Кефир 1,5%	100	3,3	3,5	3,6	65	150	4,95	5,25	3,6 13, 16, 24	97,5	150	4,95	5,25	3,6	97,5
122	Яблоко	100	0,31	0,045	13,2	56	100	0,31	0,045	2	56	100	0,31	0,045	13,2	56
116-117	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,36	0,24	9,28	43	35	2,38	0,42	24	75,25	40	2,72	0,48	18,6	86
	Всего		26,03	20,98	77,42	585, 26		34,37	28,27	92, 46	737,1 7		36,23	28,21	108	798,3 2
	<i>Всего, %</i>		<i>17%</i>	<i>31%</i>	<i>52%</i>	<i>29%</i>		<i>17%</i>	<i>33%</i>	<i>50 %</i>	<i>30%</i>		<i>16%</i>	<i>30%</i>	<i>54 %</i>	<i>29%</i>

<i>Витамины</i>	А, мкг	Д, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мк г	В12, мкг	С, мг
<i>7-10 лет</i>	288,7	0,3	3,2	22,7	0,2	0,4	4,6	0,4	57, 4	3,0	20,0
<i>11-14 лет</i>	373,1	0,4	4,9	30,0	0,3	0,6	6,8	0,6	75, 5	4,7	23,2
<i>15-18 лет</i>	373,1	0,4	4,9	30,3	0,3	0,6	6,9	0,6	77, 0	4,7	23,2

<i>Минералы</i>	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг	пищевые волокна, г
<i>7-10 лет</i>	807,7	201,9	89,3	386,9	3,2	278,0	7,7
<i>11-14 лет</i>	1112,2	287,8	124,4	555,6	5,0	431,8	9,9
<i>15-18 лет</i>	1125,9	288,9	127,6	566,2	5,1	452,9	10,2

1 неделя 2 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
3,4 53,54	Овощная нарезка	60	0,49	0,097	2,11	11,6 6	80	0,65	0,13	2,8	15,55	80	0,65	0,13	2,8	15,55
75,76,77	Филе курицы в сметанном соусе	70	20,9	4,72	5,85	142, 32	80	23,9	5,39	6,6 8	162,6 5	80	23,9	5,39	6,68	162,6 5
111	Рис рассыпчатый с кукурузой	100	2,53	2,69	27,02	134, 17	130	3,44	4,01	36, 66	185,1 1	150	3,79	4,04	40,5	201,2 5
110-1	Напиток из шиповника	200	0,68		12,99	58,9	200	0,68		12, 99	58,9	200	0,68		13	58,9
125	Йогурт б/с 1,5%	100	3,4	1,5	4,4	45	100	3,4	1,5	4,4 5,4	45	100	3,4	1,5	4,4	45
116-117	Мандарины	100	0,6	0,135	5,43	27	100	0,6	0,135	3	27	100	0,6	0,135	5,43	27
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	9,28	43	35	2,38	0,42	16, 24	75,25	40	2,72	0,48	18,6	86
	Всего		29,96	9,38	67,08	462,05		35,05	11,59	85,2	569,46		35,74	11,68	91,4	596,35
	<i>Всего, %</i>		<i>14%</i>	<i>25%</i>	<i>61%</i>	<i>25%</i>		<i>19%</i>	<i>24%</i>	<i>57%</i>	<i>24%</i>		<i>20%</i>	<i>21%</i>	<i>58%</i>	<i>23%</i>

<i>Витамины</i>	А, мкг	Д, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
<i>7-10 лет</i>	374,2	0,1	27,9	45,5	0,2	0,4	7,6	0,7	56, 2	0,8	360,9

11-14 лет	404,1	0,1	3,2	51,2	0,3	0,4	8,8	0,8	67,0	0,8	366,5
15-18 лет	404,1	0,1	3,2	51,6	0,3	0,5	8,9	0,8	68,5	0,8	366,5
Минералы	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг		пищевые волокна, г			
7-10 лет	774,3	244,2	99,6	432,3	2,2	215,2		11,8			
11-14 лет	883,6	252,1	114,7	493,7	2,8	289,5		13,1			
15-18 лет	897,2	253,3	117,9	504,3	2,9	310,6		13,4			

1 неделя 3 день

№ ТК	Наименование блюда	Возраст 7-10 лет					Возраст 11-14 лет					Возраст 15-18 лет				
		Выход гр	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал	Выход гр	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал	Выход гр	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
25,26	Бутерброд с сыром, свеклой и маслом слив	60г	3,86	5,4	13,64	114,2	90	5,86	7,3	16,52	134,2	90	5,86	7,3	16,5	134,2
98,99	Творожно- морковная запеканка	130	13,08	11,35	10,68	196,65 79,9	130	13,08	11,35	10,68	196,65	130	13,08	11,35	10,7	196,65
113,1	Молоко	150	4,35	3,75	7,2	5	200	5,8	5	9,6	106,6	200	5,8	5	9,6	106,6
119-120	Сушки с маком	20	1,5	0,47	10,6	50,8	30	2,3	0,7	15,9	76,2	30	2,3	0,7	15,9	76,2
122	Яблоко	100	0,31	0,045	13,2	56	100	0,31	0,045	13,2	56	100	0,31	0,045	13,2	56
	Всего		23,1	21,02	55,32	497,6		27,35	24,4	65,9	569,65		27,35	24,4	65,9	569,65
	<i>Всего, %</i>		<i>18%</i>	<i>35%</i>	<i>47%</i>	<i>24%</i>		<i>20%</i>	<i>34%</i>	<i>46%</i>	<i>23%</i>		<i>20%</i>	<i>34%</i>	<i>46%</i>	<i>23%</i>

Витамины	А, мкг	В, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
<i>7-10 лет</i>	101,3	0,3	2,8	9,4	0,2	0,5	1,3	0,2	62,9	1,2	17,2
<i>11-14 лет</i>	151,9	0,5	4,4	11,6	0,2	0,7	1,9	0,3	86,2	1,8	19,1
<i>15-18 лет</i>	151,9	0,5	4,4	11,6	0,2	0,7	1,9	0,3	86,2	1,8	19,1
Минералы	К, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг	пищевые волокна, г				
<i>7-10 лет</i>	629,8	302,2	56,2	346,2	1,8	380,8	4,8				
<i>11-14 лет</i>	837,9	445,9	81,5	516,8	2,7	603,7	6,4				
<i>15-18 лет</i>	837,9	445,9	81,5	516,8	2,7	603,7	6,4				

1 неделя 4 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
9;10	Салат с фасолью и огурцами	60	7,36	4,25	17,44	133,84	80	9,82	5,67	23,26	178,46	80	9,82	5,67	23,36	178,46
61,62	Рыбные шарики на пару	70	19,74	4,25	12,36	186,3	80	22,81	6,35	14,36	200,36	80	22,81	6,35	14,46	200,36
127	Соус	15	1,15	2	4,2	39,5	15	1,15	2	4,2	39,5	15	1,15	2	4,2	39,5
89,90,91	Картофель запеченный с зеленью	100	1,84	4	14,73	102,15	130	2,3	5,1	19,8	132,1	150	2,76	6	22,1	153,25
112	Напиток лимонно-яблочный															
126	Апельсины	130	0,6	0,13	5,43	27	130	0,6	0,13	5,43	27	130	0,6	0,13	5,43	27
116-117	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	9,28	43	35	2,38	0,42	16,24	75,25	40	2,72	0,48	18,6	86
	Всего		32,05	14,87	63,44	531,79		39,06	19,67	83,29	652,61		39,86	20,63	87,9	684,51
	<i>Всего, %</i>		<i>23%</i>	<i>24%</i>	<i>53%</i>	<i>26%</i>		<i>20%</i>	<i>27%</i>	<i>53%</i>	<i>28%</i>		<i>21%</i>	<i>24%</i>	<i>55%</i>	<i>27%</i>

Витамины	А, мкг	В, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
<i>7-10 лет</i>	185,1	0,6	4,5	13,3	396, 1	0,4	4,3	0,6	70,2	1,6	78,9
<i>11-14 лет</i>	225,0	0,6	6,1	16,4	0,5	0,5	5,3	0,7	82,5	1,8	85,7
<i>15-18 лет</i>	238,3	0,7	6,2	17,3	0,5	0,5	5,6	0,7	86,3	1,8	88,7
Минералы	К, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг	пищевые волокна, г				
<i>7-10 лет</i>	1127,2	180,6	110,1	365,8	3,4	519,6	7,7				
<i>11-14 лет</i>	1349,4	208,5	135,7	449,3	4,5	663,7	9,8				
<i>15-18 лет</i>	1424,2	211,3	142,4	465,3	4,7	685,5	10,3				

1 неделя 5 день

№ ТК	Наименование блюда	Возраст 7-10 лет					Возраст 11-14 лет					Возраст 15-18 лет				
		Выход гр	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал	Выход гр	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал	Выход гр	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
8,7	Овощная нарезка	60	0,49	0,097	2,11	11,6 6	80	0,65	0,13	2,8	15,55	80	0,65	0,13	2,8	15,55
42,43	Бешбармак	200	23,05	13,7	28,86	334, 2	250	28,8	17,12	7	417,3	250	28,8	17,12	36,1	417,3
115	Компот из сухофруктов	200	0,5		20,2	85,7	200	0,5		20,2	85,7	200	0,5		20,2	85,7
123	Банан	120	0,75		9,6	70	120	0,75		9,6	70	120	0,75		9,6	70
116-117	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,36	0,24	9,28	43	35	2,38	0,42	16,2 4	75,25	40	2,72	0,48	18,6	86
	Всего		26,15	14,04	70,05	544, 56		33,08	17,67	84,9 1	663,8		33,42	17,73	87,2	674,5 5
	<i>Всего, %</i>		<i>19%</i>	<i>23%</i>	<i>58%</i>	<i>26%</i>		<i>20%</i>	<i>24%</i>	<i>56%</i>	<i>27%</i>		<i>20%</i>	<i>24%</i>	<i>56%</i>	<i>25%</i>

<i>Витамины</i>	А, мкг	Д, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
<i>7-10 лет</i>	127,2	0,1	1,8	16,4	0,3	0,3	7,2	0,9	76,7	3,2	28,7
<i>11-14 лет</i>	169,8	0,2	2,2	22,3	0,3	0,4	8,5	1,0	87,7	3,9	35,1
<i>15-18 лет</i>	169,8	0,2	2,3	22,6	0,3	0,4	8,6	1,0	89,1	3,9	35,1
<i>Минералы</i>	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг	пищ евые воло кна, г				
<i>7-10 лет</i>	1076,2	60,2	136,5	435,5	6,0	802,0	11,9				
<i>11-14 лет</i>	1231,5	71,8	153,9	511,6	7,2	1090,8	13,2				
<i>15-18 лет</i>	1245,1	72,9	157,1	522,2	7,3	1111,9	10,3				

Примечание: Всего, % - энергоценность указана в процентах от суточной калорийности, содержание белков, жиров, углеводов - в процентах от калорийности приема пищи

2 неделя 1 день

№ ТК	Наименование блюда	Возраст 7-10 лет					Возраст 11-14 лет					Возраст 15-18 лет				
		Выход гр	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал	Выход гр	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал	Выход гр	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
27,28	Бутерброд с сыром,огурцом и маслом сл.	10/23/5/20	4,22	5,46	9,72	103,5	15/23/10/35	6,63 13,2	10,06	16,7 3	181,4 5 194,2	15/23/10/35	6,63 13,2	10,06	16,7 3	181,45
33,34 72,73,74	Болоньез	70	9,92	11,05	2,24	145,5 144,2	100	3	14,74	2,99 35,5	6 187,9	100	3	14,74	2,99 39,9	194,26
	Спагетти отварные	100	3,69	3,33	26,7	1	130	4,91	4,04	8	5	150	5,52	4,09	3	207,35

109-110	Йогурт питьевой б/с	100	3,2	2,5	4,6	54	150	4,8	3,75	6,9	81	150	4,8	3,75	6,9	81
124	Груша	150	0,42	0,31	9,1	42	150	0,42	0,31	9,1	42	150	0,42	0,31	9,1	42
	Всего		21,45	22,65	52,36	489,21		29,99	32,9	71,3	686,66		30,6	32,95	75,65	706,06
	<i>Всего, %</i>		<i>17%</i>	<i>30%</i>	<i>53%</i>	<i>25%</i>		<i>17%</i>	<i>33%</i>	<i>50%</i>	<i>29%</i>		<i>18%</i>	<i>30%</i>	<i>52%</i>	<i>25%</i>

<i>Витамины</i>	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
<i>7-10 лет</i>	120,8	0,2	4,7	13,9	0,2	0,4	5,0	0,3	59,9	3,9	10,9
<i>11-14 лет</i>	192,2	0,3	6,5	16,0	0,3	0,6	7,1	0,5	77,7	5,6	12,1
<i>15-18 лет</i>	192,2	0,3	6,5	16,0	0,3	0,6	7,3	0,5	80,5	5,6	12,1
<i>Минералы</i>	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	пищевые волокна, г				
<i>7-10 лет</i>	728,8	248,4	74,3	386,5	3,0	374,2	7,4				
<i>11-14 лет</i>	987,4	363,8	104,2	564,2	4,3	581,3	9,0				
<i>15-18 лет</i>	1005,4	365,8	109,2	579,0	4,5	581,8	9,4				

2 неделя 2 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
11,12	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,6	2,25	5,1	46,2	80	1,8	3,6	8,12	75,6	80	1,8	3,6	8,12	75,6
59-60	Рагу из курицы с картофелем	150	17,2	18,6	24,8	325,8	230	24,64	22,24	30,88	415	230	18,44	19,44	24,23	345
128-129	Соус Бешамель	25	1,05	3	3	43	25	1,05	3	3	43	25	1,05	3	3	43
115	Компот из сухофруктов	200	0,5		20,2	85,7	200	0,5		20,2	85,7	200	0,5		20,2	85,7

110-1	Йогурт б/с 1,5%	100	3,4	1,5	4,4	45	100	3,4	1,5	4,4	45	100	3,4	1,5	4,4	45
122	Яблоко	100	0,31	0,045	13,2	56	100	0,31	0,045	13,2	56	100	0,31	0,045	13,2	56
116-117	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	9,28	43	35	2,38	0,42	16,24	75,25	40	2,72	0,48	18,56	86
	Всего		25,42	25,64	79,98	644,7		34,08	30,81	96,04	795,55		28,22	28,065	91,71	736,3
	<i>Всего, %</i>		<i>17%</i>	<i>33%</i>	<i>50%</i>	<i>30%</i>		<i>16%</i>	<i>34%</i>	<i>50%</i>	<i>31%</i>		<i>15%</i>	<i>33%</i>	<i>52%</i>	<i>31%</i>

<i>Витамины</i>	А, мкг	Д, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
<i>7-10 лет</i>	101,6	0,1	5,2	21,2	0,3	0,4	6,5	0,7	78,0	0,8	35,9
<i>11-14 лет</i>	121,7	0,1	7,9	25,2	0,3	0,4	7,8	0,8	95,9	0,8	41,1
<i>15-18 лет</i>	121,7	0,1	8,0	25,5	0,3	0,4	7,9	0,8	97,3	0,8	41,1
<i>Минералы</i>	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг	пищевые волокна, г				
<i>7-10 лет</i>	1083,0	184,1	80,7	345,2	3,2	261,0	8,0				
<i>11-14 лет</i>	1274,0	194,0	99,6	408,2	4,1	349,3	9,7				
<i>15-18 лет</i>	1287,6	195,1	102,8	418,8	4,2	370,4	10,0				

2 неделя 3 день

№ ТК	Наименование блюда	Возраст 7-10 лет					Возраст 11-14 лет					Возраст 15-18 лет				
		Выхо д гр	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал	Выхо д гр	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал	Выхо д гр	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
15,16	Салат с овощами и яблоком	60г	1,02	6	8,04	78	80	1,5	8,1	10,3	110	80	1,5	8,1	10,3	110
103,1	Омлет с овощами	100	9,69	10,4	3,6	157	130	11,69	13,61	4,38	187	130	11,69	13,61	4,38	187
107,11	Кефир 1,5%	100	3,3	3,5	3,6	65	150	4,95	5,25	3,6	97,5	150	4,95	5,25	3,6	97,5

121-122	Печенье сухое крокет	30	3	1,32	21,6	84,06		3	1,32	21,6	84,06		3	1,32	21,6	84,06
125	Мандарины	100	0,6	0,135	5,43	27	100	0,6	0,135	5,43	27	100	0,6	0,135	5,43	27
116-117	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43	35	2,38	0,42	16,24	75,25	40	2,72	0,48	18,56	86
	Всего		18,97	21,6	51,55	454,06		24,12	28,84	61,55	580,81		24,46	28,895	63,87	591,56
	<i>Всего, %</i>		<i>17%</i>	<i>33%</i>	<i>50%</i>	<i>25%</i>		<i>17%</i>	<i>33%</i>	<i>50%</i>	<i>26%</i>		<i>17%</i>	<i>33%</i>	<i>50%</i>	<i>25%</i>

<i>Витамины</i>	А, мкг	Д, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
<i>7-10 лет</i>	342,1	2,5	4,3	33,4	0,3	0,6	1,3	0,2	98,7	2,1	33,8
<i>11-14 лет</i>	367,5	2,5	5,8	41,5	0,3	0,7	1,8	0,3	113,9	2,4	37,8
<i>15-18 лет</i>	367,5	2,5	5,8	41,9	0,3	0,7	1,9	0,3	115,4	2,4	37,8
<i>Минералы</i>	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг	пищевые волокна, г				
<i>7-10 лет</i>	686,2	240,8	59,5	382,0	3,0	396,3	5,3				
<i>11-14 лет</i>	873,7	314,0	79,8	469,6	3,6	499,9	6,6				
<i>15-18 лет</i>	887,3	315,2	83,0	480,2	3,8	521,0	7,0				

2 неделя 4 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
3,4 65,66	Овощная нарезка	60	0,49	0,097	2,11	11,66	80	0,65	0,13	2,8	15,55	80	0,65	0,13	2,8	15,55
84,85,86	Рыба, тушеная с овощами в томате	60/30	13,25	6,8	2,65	118,34	75/45	17,95	8,74	3,53	158,33	75/45	17,95	8,74	3,53	158,33
	Гречка рассыпчатая с овощами	100	4,23	3,73	15,91	129,57	130	5,51	4,85	20,69	168,45	150	6,34	5,6	23,86	168,45
115	Компот из сухофруктов	200	0,5		20,2	85,7	200	0,5		20,2	85,7	200	0,5		20,2	85,7
122	Яблоко	100	0,31	0,045	13,2	56	100	0,31	0,045	13,2	56	100	0,31	0,045	13,2	56

110-1	Йогурт б/с 1,5%	100	3,4	1,5	4,4	45	100	3,4	1,5	4,4	45	100	3,4	1,5	4,4	45
116-117	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	9,28	43	35	2,38	2,38	2,38	2,38	40	2,72	0,48	18,56	86
	Всего		23,54	12,41	67,75	489,27		30,7	17,65	67,2	531,41		31,87	16,495	86,55	615,03
	<i>Всего, %</i>		<i>19%</i>	<i>26%</i>	<i>55%</i>	<i>25%</i>		<i>18%</i>	<i>32%</i>	<i>50%</i>	<i>26%</i>		<i>20%</i>	<i>25%</i>	<i>55%</i>	<i>25%</i>

<i>Витамины</i>	А, мкг	Д, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
<i>7-10 лет</i>	178,6	0,3	3,3	31,1	0,3	0,4	3,5	0,6	72,6	1,6	65,5
<i>11-14 лет</i>	239,5	0,4	4,2	39,0	0,4	0,5	4,5	0,7	90,5	1,9	81,3
<i>15-18 лет</i>	258,9	0,4	4,5	40,8	0,4	0,5	4,9	0,8	98,1	1,9	89,5
<i>Минералы</i>	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг	пищевы е волокна, г				
<i>7-10 лет</i>	913,5	180,4	91,7	348,8	2,5	154,6	7,2				
<i>11-14 лет</i>	1099,5	199,7	116,5	433,4	3,3	223,9	8,8				
<i>15-18 лет</i>	1143,1	202,7	124,3	457,8	3,6	245,3	9,5				

2 неделя 5 день

№ ТК	Наименование блюда	Возраст 7-10 лет					Возраст 11-14 лет					Возраст 15-18 лет				
		Выход гр	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал	Выход гр	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал	Выход гр	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
5,6	Салат из свежих помидоров и огурцов	60г	0,45	3,55	1,6	41	80	0,6	4,73	2,13	54,67	80	0,6	4,73	2,13	54,67
45,46	Плов из говядины	200	18,71	18,49	38,78	442	250	20,49	20,69	52,37	489	250	20,49	20,69	52,37	489

107-108	Айран	100	3,3	3,5	3,6	65	150	4,95	5,25	3,6	97,5	150	4,95	5,25	3,6	97,5
123	Банан	120	0,75		9,6	70	120	0,75		9,6	70	120	0,75		9,6	70
116-117	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43	35	2,38	0,42	16,2	75,25	40	2,72	0,48	18,5	86
	Всего		24,57	25,78	62,86	661		29,17	31,09	83,9	786,4		29,5	31,15	86,2	797,17
	<i>Всего, %</i>		<i>17%</i>	<i>33%</i>	<i>50%</i>	<i>31%</i>		<i>15%</i>	<i>31%</i>	<i>54%</i>	<i>31%</i>		<i>15%</i>	<i>31%</i>	<i>54%</i>	<i>28%</i>

<i>Витамины</i>	А, мкг	В1, мкг	В2, мкг	В3, мкг	В6, мкг	В9, мкг	В12, мкг	С, мкг
<i>7-10 лет</i>	151,2	0,1	5,0	10,7	0,2	0,4	5,8	23,3
<i>11-14 лет</i>	188,45	0,1	7,8	15,2	0,3	0,6	6,7	26,9
<i>15-18 лет</i>	188,5	0,1	7,8	15,5	0,3	0,6	6,9	26,9
<i>Минералы</i>	К, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг	пищевые волокна, г	
<i>7-10 лет</i>	947,7	155,7	88,9	344,3	3,6	173,9	5,0	
<i>11-14 лет</i>	1145,8	223,5	114,8	456,4	4,5	264,7	6,6	
<i>15-18 лет</i>	1159,4	224,7	118,0	467,0	4,6	285,8	6,9	

Примечание: Всего, % - энергоценность указана в процентах от суточной калорийности, содержание белков, жиров, углеводов - в процентах от калорийности приема пищи

3 неделя 1 день

№ ТК	Наименование блюда	Возраст 7-10 лет					Возраст 11-14 лет					Возраст 15-18 лет				
		Выход гр	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал	Выход гр	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал	Выход гр	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

8,7	Нарезка из помидоров и огурцов	60	0,4		2,1	9,1	80	0,6		3,3	15	80	0,6		3,3	15	
31,32	Руллет мясной с луком и яйцом	70	9,31	8,8	4,98	130,9	90	15,64	16,1	7,23	243,8	90	15,64	16,1	7,23	243,8	
95,96	Рагу овощное с фасолью	100	2,45	6,15	13,1	117,55	150	3,68	9,23	19,65	176,32	150	3,68	9,23	19,65	176,32	
111	Напиток из шиповника	200	0,68		12,99	58,9	200	0,68		12,99	58,9	200	0,68		12,99	58,9	
110-1	Йогурт б/с 1,5%	100	3,4	1,5	4,4	45	100	3,4	1,5	4,4	45	100	3,4	1,5	4,4	45	
124	Груша	150	0,42	0,31	9,1	42	150	0,42	0,31	9,1	42	150	0,42	0,31	9,1	42	
116-117	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43	35	2,38	0,42	16,24	75,25	40	2,72	0,48	18,56	86	
	Всего		18,02	17	55,95	446,45		26,8		27,56	72,91	656,27		27,14	27,62	75,23	667,02
	<i>Всего, %</i>		<i>16%</i>	<i>35%</i>	<i>49%</i>	<i>23%</i>		<i>16%</i>		<i>35%</i>	<i>49%</i>	<i>27%</i>		<i>16%</i>	<i>35%</i>	<i>49%</i>	<i>25%</i>

<i>Витамины</i>	А, мкг	Д, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
<i>7-10 лет</i>	592,6	0,4	3,2	58,7	0,3	0,5	5,1	0,4	81,6	3,8	347,1
<i>11-14 лет</i>	783,9	0,5	3,8	69,6	0,4	0,6	6,8	0,6	103,1	4,6	355,3
<i>15-18 лет</i>	783,9	0,5	3,8	70,0	0,4	0,6	6,9	0,6	104,6	4,6	355,3
<i>Минералы</i>	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг	пищевые волокна, г				
<i>7-10 лет</i>	1023,4	258,5	109,1	428,4	49,0	308,5	16,0				
<i>11-14 лет</i>	1296,7	281,8	136,5	533,0	71,6	458,0	18,6				
<i>15-18 лет</i>	1310,4	283,0	139,7	543,6	71,7	479,1	19,0				

3 неделя 2 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
17,18	Салат Горное солнце	60	1,3	4,2	4,14	56	80	1,72	5,1	5,83	76	80	1,72	5,1	5,83	76
55,56	Куриные палочки	70	10,5	5,4	13,7	125	80	15,1	7,7	17,7	186,3	90	15,1	7,7	17,7	186,3
128-129	Соус Бешамель	25	1,05	3	3	43	25	1,05	3	3	43	25	1,05	3	3	43

78,79,80	Рис рассыпчатый с овощами	100	2,9	3,2	22,7	115,9	130	4,03	4,2	29,27	164,85	150	4,35	4,8	34,27	173,85
107,11	Кефир 1,5%	100	3,3	3,5	3,6	65	150	4,95	5,25	3,6	97,5	150	4,95	5,25	3,6	97,5
122	Яблоко	100	0,31	0,045	13,2	56	100	0,31	0,045	13,2	56	100	0,31	0,045	13,2	56
116-117	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43	35	2,38	0,42	16,24	75,25	40	2,72	0,48	18,56	86
	Всего		20,72	19,59	69,62	503,9		29,54	25,72	88,84	698,9		30,2	26,38	96,16	718,65
	<i>Всего, %</i>		<i>18%</i>	<i>32%</i>	<i>50%</i>	<i>23%</i>		<i>18%</i>	<i>35%</i>	<i>47%</i>	<i>27%</i>		<i>18%</i>	<i>32%</i>	<i>50%</i>	<i>24%</i>

<i>Витамины</i>	А, мкг	Д, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
<i>7-10 лет</i>	387,3	0,8	4,4	37,9	0,3	0,5	7,0	0,8	70,9	1,2	18,8
<i>11-14 лет</i>	435,8	0,7	6,8	54,6	0,4	0,7	9,1	1,0	86,2	1,5	26,0
<i>15-18 лет</i>	462,7	0,7	6,8	55,3	0,4	0,7	9,4	1,0	89,2	1,5	26,2
<i>Минералы</i>	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг	пищевые волокна, г				
<i>7-10 лет</i>	793,8	214,5	102,6	502,2	3,4	361,7	6,5				
<i>11-14 лет</i>	1041,9	291,1	133,9	641,9	4,4	496,8	8,8				
<i>15-18 лет</i>	1075,9	293,7	140,5	663,9	4,6	518,7	9,4				

3 неделя 3 день

№ ТК	Наименование блюда	Возраст 7-10 лет					Возраст 11-14 лет					Возраст 15-18 лет		
		Выход гр	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал	Выход гр	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал	Выход гр	Б гр	Ж гр
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
27,28	Бутерброд с сыром, огурцом и маслом сл.	10/23/5/20	4,22	5,46	9,72	103,5	15/23/10/35	6,63	10,06	16,73	181,45	15/23/10/35	6,63	10,06
100,1	Сырники из творога с изюмом	100	14,5	12,4	22,4	257,2	130	16,5	14,6	26	268	150	18,6	15,3

113-114	Молоко	150	4,35	3,75	7,2	79,95	200	5,8	5	9,6	106,6	200	5,8	5
122	Яблоко	100	0,31	0,045	13,2	56	100	0,31	0,045	13,2	56	100	0,31	0,045
	Всего		23,38	21,66	52,52	496,65		29,24	29,71	65,53	612,05		31,34	30,41
	<i>Всего, %</i>		<i>18%</i>	<i>35%</i>	<i>47%</i>	<i>25%</i>		<i>19%</i>	<i>34%</i>	<i>47%</i>	<i>26%</i>		<i>20%</i>	<i>34%</i>

<i>Витамины</i>	А, мкг	Д, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
<i>7-10 лет</i>	180,9	0,5	0,9	7,9	0,2	0,6	2,2	0,4	56,7	1,6	5,2
<i>11-14 лет</i>	254,1	0,6	1,3	9,7	0,3	0,8	2,6	0,5	69,2	2,0	6,1
<i>15-18 лет</i>	272,2	0,7	1,4	10,2	0,3	0,9	2,7	0,5	75,0	2,2	6,3
<i>Минералы</i>	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг	пищевые волокна, г				
<i>7-10 лет</i>	639,2	376,6	88,0	525,3	2,6	314,9	4,6				
<i>11-14 лет</i>	803,8	500,1	109,5	661,4	3,2	461,3	5,8				
<i>15-18 лет</i>	851,7	526,5	114,6	707,4	3,4	474,6	6,0				

3 неделя 4 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
3,4	Овощная нарезка	60	0,49	0,097	2,11	11,66	80	0,65	0,13	2,8	15,55	80	0,65
63,64	Рыбные палочки	70	11,74	4,25	12,36	186,3	80	13,81	6,35	14,36	200,3	80	13,81
127	с соусом	15	1,15	2	4,2	39,5	15	1,15	2	4,2	39,5	15	1,15
92,93,94	Картофельно-морковное пюре	100	1,9	3,39	13,53	90,26	130	2,5	4,52	18,04	120,35	150	2,85
115	Компот из сухофруктов	200	0,5		20,2	85,7	200	0,5		20,2	85,7	200	0,5
110-1	Йогурт б/с 1,5%	100	3,4	1,5	4,4	45	100	3,4	1,5	4,4	45	100	3,4
126	Апельсины	130	0,6	0,13	5,43	27	130	0,6	0,13	5,43	27	130	0,6
116-117	Хлеб пшенично-	20	1,36	0,24	9,28	43	35	2,38	0,42	16,24	75,25	40	2,72

	ржаной												
	Всего		21,14	11,61	71,51	528,42		24,99	15,05	85,67	608,65		25,68
	<i>Всего, %</i>		<i>16%</i>	<i>28%</i>	<i>50%</i>	<i>25%</i>		<i>16%</i>	<i>25%</i>	<i>59%</i>	<i>26%</i>		<i>15%</i>

<i>Витамины</i>	А, мкг	Д, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг	
<i>7-10 лет</i>	511,5	0,6	2,9	26,5	0,4	0,6	3,8	0,6	88,3	2,1	72,9	
<i>11-14 лет</i>	678,1	0,7	3,4	34,5	0,5	0,7	4,7	0,8	102,8	2,3	81,7	
<i>15-18 лет</i>	752,2	0,7	3,5	35,7	0,5	0,7	4,9	0,8	106,2	2,4	83,1	
<i>Минералы</i>	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг	пищевые волокна, г					
<i>7-10 лет</i>	1245,8	305,1	110,6	450,6	2,8	322,1	7,8					
<i>11-14 лет</i>	1475,1	335,3	134,7	536,6	3,7	455,8	9,8					
<i>15-18 лет</i>	1533,0	344,0	140,3	555,6	3,9	480,4	10,3					

3 неделя 5 день

№	Наименование блюда	Выход	Возраст 7-10 лет				Ккал	Выход	Возраст 11-14 лет			Ккал	Выход	Б
			Б	Ж	У	г			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
23,24	Винегрет	80	1,33	4,6	6,25	77,13	100	1,45	5,2	8,13	89,77	100	1,45	
49,50,51	Самса с говядиной	100	9,45	3,2	27,1	174,6	120	10,62	3,6	30,48	196,65	140	12,74	
109-110	Йогурт питьевой б/с	150	4,8	3,75	6,9	81	150	4,8	3,75	6,9	81	150	4,8	
123	Банан	100	0,75		9,6	70	100	0,75		9,6	70	100	0,75	
116-117	Хлеб пшенично-	20	1,36	0,24	9,28	43	35	2,38	0,42	16,24	75,25	40	2,72	

ржаной												
Всего		17,69	11,79	59,13	445,73		20	12,97	71,35	512,67		22,46
		16%	25%	59%	22%		15%	26%	59%	22%		15%

<i>Витамины</i>	А, мкг	В1, мкг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг			
<i>7-10 лет</i>	237,5	0,3	6,1	11,5	0,3	0,5	4,4	0,7	73,6	3,2	19,5
<i>11-14 лет</i>	279,2	0,3	6,3	14,4	0,4	0,5	5,2	0,8	84,1	3,5	20,9
<i>15-18 лет</i>	279,7	0,3	7,1	14,8	0,4	0,6	6,1	0,9	88,6	4,2	21,2
<i>Минералы</i>	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг	пищевые волокна, г				
<i>7-10 лет</i>	1056,7	216,7	102,8	413,0	3,9	377,2	6,8				
<i>11-14 лет</i>	1177,5	225,8	121,0	479,2	4,8	422,1	8,5				
<i>15-18 лет</i>	1255,8	230,0	132,6	531,4	5,5	450,5	9,3				

Примечание: Всего, % - энергоценность указана в процентах от суточной калорийности, содержание белков, жиров, углеводов - в процентах от калорийности приема пищи

4 неделя 1 день

№ ТК	Наименование блюда	Возраст 7-10 лет					Возраст 11-14 лет				Возраст 15-18 лет	
		Выход гр	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал	Выход гр	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал	Выход гр
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
19-20	Салат из свежей капусты с морковью	60	1,04	3,07	3,5	45,66	80	1,72	5,1	5,83	76	100

67,68	Рыба под польским соусом	100	17,3	15,6	3,4	210,5	130	20,12	18,83	4,86	270,9	130	20
87,88	Пюре из гороха	100	8,65	2,45	21,55	139,5	100	8,65	2,45	21,55	139,5	150	17
111	Напиток из шиповника	200	0,68		12,99	58,9	200	0,68		12,99	58,9	200	0
110-1	Йогурт б/с 1,5%	100	3,4	1,5	4,4	45	100	3,4	1,5	4,4	45	100	1
116-117	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	9,28	43	35	2,38	2,38	2,38	2,38	40	2
	Всего		32,43	22,86	55,12	542,56		36,95	30,26	52,01	592,68		4
	<i>Всего, %</i>		<i>23%</i>	<i>34%</i>	<i>43%</i>	<i>27%</i>		<i>24%</i>	<i>32%</i>	<i>44%</i>	<i>26%</i>		<i>2</i>

<i>Витамины</i>	А, мкг	Д, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
<i>7-10 лет</i>	583,0	0,8	5,7	101,6	0,6	0,6	3,9	0,5	109,9	2,1	339,7
<i>11-14 лет</i>	633,5	0,9	7,5	133,0	0,8	0,8	5,1	0,6	151,8	2,5	347,1
<i>15-18 лет</i>	633,5	0,9	7,6	133,3	0,8	0,8	5,2	0,6	153,3	2,5	347,1
<i>Минералы</i>	К, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг	пищевые волокна, г				
<i>7-10 лет</i>	1187,1	298,0	156,8	577,7	3,8	275,6	16,6				
<i>11-14 лет</i>	1573,0	378,3	202,5	747,2	5,5	370,0	21,2				
<i>15-18 лет</i>	1586,6	379,5	205,7	757,8	5,6	391,1	21,6				

4 неделя 2 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
13,14	Салат из свеклы с сыром	60	4,2	8,23	3,21	69,23	80	5,6	10,97	4,28	92,3	80	1

39,40,4 1	Ленивые голубцы с рисом	200	19,68	14,24	15,76	247,6	230	21,3	15,6	17,7	289,8	250	2
109-110 122	Йогурт питьевой б/с	100	3,2	2,5	4,6	54	150	4,8	3,75	6,9	81	150	4
116-117	Яблоко	100	0,31	0,045	13,2	56	100	0,31	0,045	13,2	56	100	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	9,28	43	35	2,38	2,38	2,38	2,38	40	2
	Всего		28,75	25,26	46,05	469,83		34,39	32,75	44,46	521,48		30
	<i>Всего, %</i>		<i>20%</i>	<i>30%</i>	<i>50%</i>	<i>24%</i>		<i>22%</i>	<i>31%</i>	<i>47%</i>	<i>23%</i>		

<i>Витамины</i>	А, мкг	В, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
<i>7-10 лет</i>	386,2	0,2	4,4	113,8	0,3	0,6	6,0	0,6	100,5	4,3	52,2
<i>11-14 лет</i>	400,2	0,2	6,0	128,0	0,3	0,6	6,9	0,7	120,6	4,8	59,0
<i>15-18 лет</i>	482,0	0,2	6,4	143,2	0,4	0,6	7,6	0,8	126,6	5,2	65,2
<i>Минералы</i>	К, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг	пищевые волокна, г				
<i>7-10 лет</i>	1106,8	388,4	106,4	568,4	4,0	524,9	7,8				
<i>11-14 лет</i>	1272,2	405,2	123,7	633,1	4,9	682,3	9,5				
<i>15-18 лет</i>	1364,5	413,5	131,9	669,4	5,4	710,7	10,4				

4 неделя 3 день

№ ТК	Наименование блюда	Возраст 7-10 лет					Возраст 11-14 лет				Возраст 15-18 лет		
		Выход гр	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал	Выход гр	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал	Выход гр	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
3,4	Овощная нарезка	60	0,49	0,097	2,11	11,66	80	0,65	0,13	2,8	15,55	80	

105-106	Омлет с мясом запеченный	140	18,53	19,99	3,02	266,1	200	26,86	25,16	5,42	325,56	200	2
107,11	Кефир 1,5%	100	3,3	3,5	3,6	65	150	4,95	5,25	3,6	97,5	150	4
122	Яблоко	120	0,31	0,045	13,2	56	120	0,31	0,045	13,2	56	120	0
116-117	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	9,28	43	35	2,38	0,42	16,24	75,25	40	2
	Всего		23,99	23,87	31,21	441,76		35,15	31,01	41,26	569,86		3
	<i>Всего, %</i>		<i>21%</i>	<i>36%</i>	<i>43%</i>	<i>23%</i>		<i>24%</i>	<i>36%</i>	<i>40%</i>	<i>24%</i>		

<i>Витамины</i>	А, мкг	В, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
<i>7-10 лет</i>	366,6	2,5	2,7	26,5	0,3	0,7	4,4	0,5	101,1	4,4	17,4
<i>11-14 лет</i>	407,2	2,5	3,2	34,1	0,4	0,9	6,4	0,6	114,2	6,3	23,2
<i>15-18 лет</i>	407,2	2,5	3,2	34,4	0,4	0,9	6,5	0,6	115,6	6,3	23,2
<i>Минералы</i>	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг	пищевые волокна, г				
<i>7-10 лет</i>	741,9	239,5	86,7	540,1	4,2	298,1	4,1				
<i>11-14 лет</i>	988,9	306,5	111,1	674,5	5,5	401,8	5,2				
<i>15-18 лет</i>	1002,5	307,7	114,3	685,1	5,6	422,9	5,5				

4 неделя 4 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
5,6	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,45	3,55	1,6	41	80	0,6	4,73	2,13	54,67	80	0
57,58	Куриная грудка с овощами	75	16,6	13,28	9,26	201,79	100	18,6	16,46	10,83	222,85	100	1
81,82,83	Ризотто с зеленым горошком	100	2,9	3,2	22,7	115,9	130	4,03	4,2	29,27	164,85	150	4

	консервир.												
115	Компот из сухофруктов	200	0,5		20,2	85,7	200	0,5		20,2	85,7	200	
125	Мандарины	100	0,6	0,135	5,43	27	100	0,6	0,135	5,43	27	100	
110-1	Йогурт б/с 1,5%	100	3,4	1,5	4,4	45	100	3,4	1,5	4,4	45	100	
116-117	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	9,28	43	35	2,38	0,42	16,24	75,25	40	
	Всего		25,81	21,91	72,87	559,39		30,11	27,45	88,5	675,32		3
	<i>Всего, %</i>		<i>18%</i>	<i>32%</i>	<i>50%</i>	<i>27%</i>		<i>18%</i>	<i>32%</i>	<i>50%</i>	<i>28%</i>		<i>1</i>

<i>Витамины</i>	А, мкг	В1, мкг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг			
<i>7-10 лет</i>	540,2	0,2	4,8	27,3	0,3	0,4	6,8	0,7	83,7	0,8	66,1
<i>11-14 лет</i>	760,2	0,2	7,2	35,3	0,4	0,5	8,8	0,9	105,3	0,9	76,6
<i>15-18 лет</i>	748,4	0,2	7,2	37,7	0,4	0,5	9,0	1,0	108,2	0,9	75,7
<i>Минералы</i>	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг	пищевые волокна, г				
<i>7-10 лет</i>	983,3	257,1	83,1	399,8	3,2	477,8	8,5				
<i>11-14 лет</i>	1203,4	277,1	105,5	491,1	4,2	677,9	10,8				
<i>15-18 лет</i>	1228,9	295,4	113,2	528,3	4,4	732,6	11,6				

4 неделя 5 день

№ ТК	Наименование блюда	Возраст 7-10 лет					Возраст 11-14 лет				Возраст 15-18 лет		
		Выход гр	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал	Выход гр	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал	Выход гр	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	

21,22	Салат морковный с кукурузой и яблоком	60	1,2	2,1	4,6	41,65	80	2,27	4,21	8,73	81,89	80	2
48,47	Жаппасай	200	16,41	15,11	36,3	315	250	20,49	18,69	42,37	389	250	20
113-114	Молоко	150	4,35	3,75	7,2	79,95	200	5,8	5	9,6	106,6	200	:
123	Банан	100	0,75		9,6	70	100	0,75		9,6	70	100	0
116-117	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43	35	2,38	0,42	16,24	75,25	40	2
	Всего		24,07	21,2	66,98	549,6		31,69	28,32	86,54	722,74		3
	<i>Всего, %</i>		<i>17%</i>	<i>34%</i>	<i>49%</i>	<i>26%</i>		<i>17%</i>	<i>34%</i>	<i>49%</i>	<i>30%</i>		<i>1</i>

<i>Витамины</i>	А, мкг	Д, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
<i>7-10 лет</i>	785,3	0,2	5,8	10,4	0,4	0,5	5,8	0,8	61,6	4,0	26,6
<i>11-14 лет</i>	985,4	0,2	9,9	14,1	0,5	0,7	7,0	0,9	76,8	4,8	30,6
<i>15-18 лет</i>	985,4	0,2	10,0	14,4	0,5	0,7	7,1	0,9	78,3	4,8	30,6
<i>Минералы</i>	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг	пищевые волокна, г				
<i>7-10 лет</i>	1245,4	226,1	103,3	415,7	4,2	345,3	7,1				
<i>11-14 лет</i>	1518,0	295,7	128,8	532,1	5,2	530,8	8,9				
<i>15-18 лет</i>	1531,7	296,9	132,0	542,7	5,3	551,9	9,3				

Примечание: Всего, % - энергоценность указана в процентах от суточной калорийности, содержание белков, жиров, углеводов - в процентах от калорийности приема пищи

Приложение 13 - Перспективное меню-раскладка для организации питания учащихся общеобразовательных учреждений образования города Астаны на 2023 год (лето-осень)

**Перспективное меню-раскладка для организации питания учащихся
Общеобразовательных учреждений образования города Астаны на 2023 год
(лето-осень)**

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК	К	Б	Ж	У	А, мкг	Д, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг	ПВ	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг	
До 11.00																							
Каша рисовая на молоке																							
Кисель																							
Бутерброд с сыром																							
Яблоко																							
Всего	532,1	8,4	11,3	99,5	122,3	0,2	1,3	7,7	0,1	0,3	2,6	0,1	23,4	0,3	15,8	5,8	329,3	114	32,8	134	0,9	421,6	
После 11.00																							
Котлета из говядины с соусом																							
Гарнир: макароны отварные																							
Яблоко																							
Кисель																							
Хлеб ржано-пшеничный																							
Всего	687,6	20,6	20,2	143,8	0,0	0,0	8,7	12	0,3	0,1	7,6	0,4	33,9	2,2	16,6	5,7	524,6	33,0	53,9	205,2	2,8	966,2	
ВТОРНИК																							
До 11.00																							
Каша овсяная на молоке																							
Крокет печенье																							
Компот из сухофруктов																							
Всего	476,3	9,3	11,4	85,4	91,8	0,1	0,9	2,7	0,3	0,2	2,9	0,1	21	0,3	3,7	6,9	357,3	124,6	45,6	228,1	2,2	384,3	
После 11.00																							

Рагу овощное с мясом говядины																						
Хлеб ржано-пшеничный																						
Компот из сухофруктов																						
Всего	568,1	17,8	18,3	87,6	141,9	0	6,2	6,0	0,2	0,2	7,0	0,3	62,4	2,3	7,8	6,7	603,7	79,4	60,4	236,0	2,9	1074,4
СРЕДА																						
До 11.00																						
Каша пшенная на молоке																						
Сдоба с творогом																						
Лимонный напиток																						
Всего	514,0	16,6	16,3	76,97	90,2	0,2	2,2	1,5	0,4	0,6	6,7	0,4	338	0,4	3,1	3,8	404,4	122,4	81,3	314,9	4,4	553,6
После 11.00																						
Жаркое домашнему																						
Лимонный напиток																						
Хлеб ржано-пшеничный																						
Всего	398,3	18,4	16,2	52,0	674,2	0	7,0	9,0	0,2	0,1	7,4	0,4	32,7	2,7	23,9	3,7	770,7	36,3	48	166	2,8	702,7
ЧЕТВЕРГ																						
До 11.00																						
Суп молочный из вермишели																						
Хлеб ржано-пшеничный																						
Кисель																						
Всего	308,5	5,6	10	53,4	75,4	0,1	0,3	0,7	0,1	0,2	1,7	0,1	16,7	0,3	1,2	1,8	174,6	96,3	26,3	120,8	0,6	407
После 11.00																						
Котлета рыбная с соусом																						
Гарнир: рис припущенный																						
Кисель																						
Хлеб ржано-пшеничный																						
Всего	559,1	19,2	14,3	91,1	127,9	0,2	7,0	3,9	0,2	0,2	5,8	0,3	28,9	1,0	1,9	3,4	441,4	72,5	63,4	232,2	1,5	1090,9
ПЯТНИЦА																						

До 11.00																							
Каша ячневая на молоке																							
Коржик																							
Компот из сухофруктов																							
Всего	517,8	11	17,8	88,4	142,7	0,3	0,7	3,7	0,1	0,2	2,7	0,2	18,1	0,3	0	5,8	305,4	100,2	41,7	158,1	1,3	505,2	
После 11.00																							
Поджарка (говядина с овощами)																							
Гарнир: гречка рассыпчатая																							
Компот из сухофруктов																							
Хлеб ржано-пшеничный																							
Всего	539,1	18,9	16,2	81,5	146,3	0,0	5,3	7,9	0,3	0,2	7,9	0,4	34,0	2,7	6,0	5,1	518,7	30,0	53,7	212	3,1	700,8	

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК	К	Б	Ж	У	А, мкг	Д, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг	ПВ	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг	
До 11.00																							
Каша пшеничная на молоке																							
Кисель																							
Бутерброд с маслом																							
Яблоко																							
Всего	532,1	8,4	11,3	99,5	122,3	0,2	1,3	7,7	0,1	0,3	2,6	0,1	23,4	0,3	15,8	5,8	329,3	114	32,8	134	0,9	421,6	
После 11.00																							
Тефтели из говядины в соусе																							
Гарнир: гречка рассыпчатая																							
Яблоко																							
Кисель																							
Хлеб ржано-пшеничный																							
Всего	687,6	20,6	20,2	143,8	134,7	0,0	8,7	12	0,3	0,1	7,6	0,4	33,9	2,2	16,6	5,7	524,6	33	53,9	205,2	2,8	966,2	

ВТОРНИК																							
До 11.00																							
Каша «3 злака» на молоке																							
Печенье «Крокет»																							
Компот из сухофруктов																							
Всего	476,3	9,3	11,4	85,4	91,8	0,1	0,9	2,7	0,3	0,2	2,9	0,1	21	0,3	3,7	6,9	357,3	124,6	45,6	228,1	2,2	384,3	
После 11.00																							
Салат «Свекольный с сыром»																							
Биточки из говядины с соусом																							
Гарнир: макароны отварные																							
Компот из сухофруктов																							
Хлеб ржано-пшеничный																							
Всего	568,1	17,7	18,3	87,6	141,9	0,0	6,2	6,0	0,2	0,2	7,0	0,3	62,4	2,3	7,8	6,7	603,7	79,4	60,4	236,0	2,9	1074,4	
СРЕДА																							
До 11.00																							
Каша рисовая на молоке																							
Хлеб ржано-пшеничный																							
Лимонный напиток																							
Всего	347,6	6,6	9,6	56,3	76,8	0,1	0,4	1,0	0,1	0,2	2,0	0,1	15,8	0,3	3,0	1,6	196,9	106,6	28,9	137,3	0,7	412,2	
После 11.00																							
Тушеная говядина с овощами (морковь, капуста, лук)																							
Гарнир: рис припущенный																							
Лимонный напиток																							
Хлеб ржано-пшеничный																							

Всего	439,8	16,0	17,1	55,0	303,5	0,0	4,1	22,3	0,2	0,1	6,6	0,3	22,5	2,4	12,9	3,0	410,4	28,4	38,0	173,1	2,1	430,7
ЧЕТВЕРГ																						
До 11.00																						
Каша ячневая на молоке																						
Хлеб ржано- пшеничный																						
Компот из сухофруктов																						
Всего	428,5	7,2	10,6	76,5	77,4	0,1	0,6	3,0	0,2	0,2	2,6	0,2	21,5	0,3	3,7	6,1	294,7	100,6	44,4	165,2	1,4	410,1
После 11.00																						
Салат «Витаминный»																						
Плов																						
Компот из сухофруктов																						
Хлеб ржано- пшеничный																						
Всего	489,0	16,2	14,8	71,7	276,2	0,0	6,9	24,1	0,1	0,1	2,7	0,2	25,5	0,0	14,1	5,6	332,4	40,7	40,9	123,1	1,8	950,9
ПЯТНИЦА																						
До 11.00																						
Каша овсяная на молоке																						
Булочка «Школьная»																						
Кисель																						
Всего	544,4	10,2	14,0	94,4	90,7	0,2	253, 5	1,0	225, 1	82,7	186 4,6	56,3	54,1	0,3	1,5	5,3	334,4	135,2	46,2	248,9	145 9,2	510,8
После 11.00																						
Тефтели рыбные в соусе																						
Гарнир: картофельное пюре																						
Кисель																						
Хлеб ржано- пшеничный																						
Всего	469,4	20,5	13,5	106,7	129,6	0,2	6,9	5,8	0,2	0,2	5,9	0,4	31,6	1,0	18,6	2,7	714,8	77,1	64,8	202,1	1,6	966,8

3 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК	К	Б	Ж	У	А, мкг	Д, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В1 2, мк г	С, мг	ПВ	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг	
До 11.00																							
Каша овсяная на молоке																							
Кисель																							
Бутерброд с сыром																							
Яблоко																							
Всего	560,1	10,7	14,3	137,7	108,1	0,2	1,2	7,3	0,3	0,3	3,9	0,2	31,0	0,5	16,0	7,2	428,1	223,6	52,3	290,4	2,0	479,5	
После 11.00																							
Биточки из говядины с соусом																							
Гарнир: макароны отварные																							
Яблоко																							
Кисель																							
Хлеб ржано- пшеничный																							
Всего	627,4	16,9	17,4	102,8	133,8	0,0	6,9	8,6	0,2	0,2	7,4	0,3	29,3	2,6	16,0	5,9	498,2	33,3	49,3	200,5	2,5	712,5	
ВТОРНИК																							
До 11.00																							
Каша рисовая на молоке																							
Коржик																							
Компот из сухофруктов																							
Всего	517,5	7,1	17,6	84,0	144,1	0,3	0,7	3,7	0,1	0,2	2,2	0,1	16,2	0,3	3,9	3,1	304,4	107,2	30,9	140,1	0,9	316,0	
После 11.00																							
Гуляш с овощами																							
Гарнир: гречка рассыпчатая																							
Компот из сухофруктов																							
Хлеб ржано-																							

пшеничный																						
Всего	579,6	18,7	18,4	86,0	277,8	0,0	6,4	8,4	0,2	0,1	3,3	0,3	32,7	0,0	4,5	5,5	382,3	30,1	46,2	133,0	2,0	996,6
СРЕДА																						
До 11.00																						
Каша гречневая на молоке																						
Печенье «Крокет»																						
Лимонный напиток	419,4	8,0	11,0	73,8	91,9	0,1	0,6	3,0	0,2	0,2	3,0	0,2	21,8	0,3	3,0	3,0	257,2	116,8	37,3	168	1,3	484
После 11.00																						
Бигус																						
Лимонный напиток																						
Хлеб ржано- пшеничный																						
Всего	316,9	15,1	10,1	43,3	227,9	0,0	4,1	43,3	0,1	0,0	1,9	0,2	28,9	0,0	31,0	3,3	451,7	38,0	30,4	66,5	1,1	948,8
ЧЕТВЕРГ																						
До 11.00																						
Каша пшеничная на молоке																						
Хлеб ржано- пшеничный																						
Кисель																						
Всего	434,0	8,2	10,2	79,3	82,4	0,1	0,6	0,7	0,1	0,3	2,1	0,1	17,5	0,3	1,2	3,5	180,6	98,8	27,4	123,7	0,7	406,5
После 11.00																						
Биточки рыбные с соусом																						
Гарнир: рис припущенный																						
Кисель																						
Хлеб ржано- пшеничный																						
Всего	487,7	17,0	13,6	75,4	128,3	0,2	7,0	3,9	0,2	0,2	5,4	0,3	23,3	1,0	2,3	2,5	426,6	71,0	58,0	212,2	1,2	1011, 8
ПЯТНИЦА																						
До 11.00																						
Каша «3 злака» на молоке																						
Булочка																						

«Школьная»																							
Компот из сухофруктов																							
Всего	553,8	10,5	14,4	96,4	92,7	0,2	2,7	3,0	0,3	0,3	4,0	0,2	58,1	0,3	4,0	7,1	437,6	138,3	52,4	260,1	2,4	513,8	
После 11.00																							
Котлеты из говядины с соусом																							
Гарнир: картофельное пюре																							
Компот из сухофруктов																							
Хлеб ржано-пшеничный																							
Всего	506,0	14,9	17,9	72,2	132,2	0,0	6,5	6,1	0,2	0,1	6,4	0,3	29,2	2,2	19,6	4,5	695,7	49,6	47,7	166,1	2,7	990,1	

4 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК	К	Б	Ж	У	А, мкг	Д, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг	ПВ	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг	
До 11.00																							
Каша овсяная на молоке																							
Кисель																							
Бутерброд с сыром																							
Яблоко																							
Всего	560,1	10,7	14,3	137,7	108,1	0,2	1,2	7,3	0,3	0,3	3,9	0,2	31	0,5	16,0	7,2	428,1	223,6	52,3	290,4	2,0	479,5	
После 11.00																							
Гуляш с овощами																							
Гарнир: макароны отварные																							
Яблоко																							
Кисель																							
Хлеб ржано-пшеничный																							
Всего	561,0	17,8	13,5	94,2	526,6	0,0	7,2	5,5	0,2	0,1	4,1	0,3	41,	0,0	4,0	6,2	443,3	49,4	61,4	173,5	1,7	1799,	

														3									8
ВТОРНИК																							
До 11.00																							
Каша рисовая на молоке	527,3	7,1	18,4	84,5	158,5	0,3	0,9	3,7	0,1	0,2	2,1	0,1	14, 2	0,3	3,9	3,6	295,8	114,4	31,1	145,1	1,0	388,6	
Печенье «Крокет»																							
Компот из сухофруктов																							
После 11.00																							
Поджарка (говядина с овощами)																							
Гарнир: рис припущенный																							
Компот из сухофруктов																							
Хлеб ржано- пшеничный																							
Всего	565,3	17,5	23,4	79,8	166,7	0,1	7,7	5,4	0,1	0,1	2,2	0,2	25, 1	0,0	6,2	4,7	311,5	28,8	35,9	103,4	1,4	991,4	
СРЕДА																							
До 11.00																							
Каша пшеничная на молоке																							
Сдоба с творогом																							
Лимонный напиток																							
Всего	452,6	24,4	13,2	74,9	97,2	0,2	2,6	1,1	0,1	0,3	3,0	0,1	22, 2	0,4	3,1	4,1	246,8	121,5	33,7	162,7	0,9	415,6	
После 11.00																							
Жаркое по- домашнему																							
Салат «Свекольный с сыром»																							
Лимонный напиток																							
Хлеб ржано- пшеничный																							

Всего	401,2	16,1	15,1	55,1	41,4	0,0	6,6	5,2	0,1	0,1	2,8	0,2	57,8	0,1	26,5	1167,3	635,8	78,5	43,8	106,7	1,7	1258,3
ЧЕТВЕРГ																						
До 11.00																						
Каша ячневая на молоке																						
Коржик													19,5									
Кисель	555,4	12,1	17,7	94,3	140,7	0,3	0,6	1,7	0,2	0,2	3,0	0,2		0,3	1,3	4,8	227,2	101,3	41,9	169,3	1,2	602,0
После 11.00																						
Тефтели рыбные в соусе																						
Гарнир: гречка рассыпчатая																						
Кисель																						
Хлеб ржано-пшеничный																						
Всего	534,0	21,4	14,0	118,0	129,1	0,2	7,0	7,0	0,3	0,2	6,7	0,4	33,2	1,0	3,1	3,3	507,9	70,5	69,5	246,5	1,9	690,9
ПЯТНИЦА																						
До 11.00																						
Каша «3 злака» на молоке																						
Бутерброд с сыром																						
Компот из сухофруктов																						
Всего	567,8	11,8	11,6	105,7	116,6	0,2	0,8	2,8	0,3	0,3	4,0	0,2	61,6	0,5	4,0	6,7	407,5	220,2	56,4	308,4	2,5	664,6
После 11.00																						
Плов																						
Салат из моркови с зеленью																						
Компот из сухофруктов																						
Хлеб ржано-пшеничный																						
Всего	570,1	17,6	15,1	89,5	734,1	0,0	6,8	9,7	0,1	0,1	2,6	0,2	25,3	0,0	6,1	5,5	377,9	34,1	40,9	120,5	1,6	1203,9

Приложение 14. Письмо Управления образования

«АСТАНА ҚАЛАСЫНЫҢ БІЛІМ
БАСҚАРМАСЫ» МЕМЛЕКЕТТІК
МЕКЕМЕСІ



ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДА АСТАНЫ»

010000, Астана қаласы, Бейбітшілік
жолы, № 11, тел.: 55-68-51.

010000, город Астана, ул. Бейбитжанов,
№ 11, тел.: 55-68-51.

№ _____

**Президенту ОО «Академия
профилактической медицины»
и ОО «Национальный центр
здорового питания»
Шарману А.**

г. Алматы, ул. Ключев, д. 66,
тел.: 8-701-555-87-43
e-mail: aco@academymed.org

*На обращение №ЗТ-2023-02160695
от 26.10.2023 года*

Управление образования города Астана (далее - Управление), рассмотрев рекомендуемое Вами переходное меню, сообщает следующее.

Безусловно, здоровое школьное питание должно быть научно-обоснованным, предусматривать необходимые компоненты для гармоничного развития детей.

Как Вы упомянули в обращении, разработка нового меню требует внесения изменений в нормативно-правовые документы, регулирующие школьное питание, поскольку в рекомендуемое Вами переходное меню включены молочные продукты (молоко, кефир, айран, йогурт, сыр), которые по действующим на сегодняшний день требованиям запрещены.

Управление, в рамках своей компетенции, будет инициировать рассмотрение вопроса введения нового меню перед уполномоченными органами.

В случае несогласия с данным решением Вы вправе обжаловать его в вышестоящий орган или суд в соответствии с частью 3 статьи 91 Административного процедурно-процессуального Кодекса Республики Казахстан.

Заместитель руководителя

С. Адылбаев

*К.Шамшиев
тел.: 55-68-60
k.shamshiev@astana.kz*

Приложение 15. Письмо Управления образования от 11 декабря 2023 г.

**"Астана қаласының Білім
басқармасы" мемлекеттік мекемесі**

Қазақстан Республикасы 010000, Астана қ.,
Бейбітшілік 11



**Государственное учреждение
"Управление образования города
Астана"**

Республика Казахстан 010000, г. Астана,
Бейбітшілік 11

11.12.2023 №ЗТ-2023-02409615

Республиканское общественное объединение
"Национальный центр здорового питания"

На №ЗТ-2023-02409615 от 21 ноября 2023 года

Управление образования города Астана (далее - Управление), рассмотрев рекомендуемое Вами переходное меню, сообщает следующее. 07 декабря текущего года проведена встреча заместителя руководителя Управления Адылбаева С.Т. с представителями ОО «Национальный центр здорового питания». В ходе встречи было разъяснено, что на данный момент в организациях образования города Астаны действует утвержденное руководителем Управления четырехнедельное меню, разработанное медицинским университетом «Астана». Расходы на одного ребенка составляет 584 тенге с учетом НДС, 521 тенге без НДС. В предлагаемом Вами меню расходы на одного ребенка составляют 645 тенге с учетом НДС и 576 тенге без НДС. Исходя из ценовых расхождений, введение переходного меню не представляется возможным. Также сообщаем, что для введения предлагаемого переходного меню необходимо официальное указание Министерства просвещения РК. В случае несогласия с данным решением Вы вправе обжаловать его в вышестоящий орган или суд в соответствии с частью 3 статьи 91 Административного процедурно-процессуального Кодекса Республики Казахстан.

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

к пищевым продуктам организации питания детей в образовательных учреждениях

I. Требования к пищевым продуктам, предназначенным для продажи детям и подросткам в буфетах и через торговые аппараты, размещенные в образовательных учреждениях:

1. Бутерброды:

- 1) на основе ржаного хлеба или цельнозернового хлеба из ржаной, пшеничной и смешанной муки, а также безглютенового хлеба;
- 2) с твердым сыром (кроме плавленого сыра), отварными яйцами, со сливочным маслом, зеленью, свежими или сухими пряностями, с переработанными бобовыми продуктами, орехами, семечками, без добавления соли;
- 3) с овощами и/или фруктами, указанными в пунктах 8-10 этого раздела;
- 4) без соли и соусов, включая майонез, кроме кетчупа, для производства которого использовано не менее 120 г помидоров для получения 100 г готового соуса;
- 5) пищевые продукты для приготовления бутербродов содержат не более 10 г сахаров на 100 г готового продукта, без добавления подсластителей;

2. Хлебобулочные изделия, мучные кулинарные изделия из теста печеные на основе ржаной или цельнозерновой ржаной, пшеничной и смешанной или безглютеновой муки:

- 1) с твердым сыром, кроме плавленого сыра, сыром кисломолочным, яйцами, зеленью, свежими или сухими пряностями, переработанными бобовыми продуктами, орехами, семенами без добавления соли;
- 2) с овощами и/или фруктами, указанными в пунктах 8-10 настоящего раздела;
- 3) при приготовлении хлебо-булочных и мучных кулинарных изделий в тесто добавляется не более 5 г сахаров и 0,45 г соли на 100 г готового продукта;
- 4) без добавления подсластителей.

3. Салаты в порционной упаковке:

- 1) с овощами и/или фруктами, указанными в пунктах 8, 9 настоящего раздела;
- 2) с яйцами, сыром твердым, кроме плавленого сыра, или с молочными продуктами, отвечающими требованиям, указанным в пункте 6 настоящего раздела, с зерновыми продуктами, удовлетворяющим требованиям, указанным в пункте 7 настоящего раздела, или с бобовыми продуктами, сушеными овощами и фруктами или орехами и семенами, отвечающими требованиям, указанным в пункте 10 настоящего раздела, с маслом, зеленью или свежими и/или сухими пряностями;
- 3) салаты должны быть приготовлены непосредственно в день употребления;
- 4) с низким содержанием натрия/соли, т.е. содержащих не более 0,12 г натрия или эквивалентное количество соли на 100 г готового блюда.

4. Молоко пастеризованное и/или стерилизованное без добавления сахаров и подсластителей.

5. Напитки на основе сои, риса, овса, кукурузы, гречихи, орехов или миндаля:

- 1) содержащие не более 10 г сахаров на 100 мл готового продукта, без добавления подсластителей;
- 2) с низким содержанием натрия/соли, то есть содержащих не более 0,12 г натрия или эквивалентное количество соли на 100 г или 100 мл пищевых продуктов.

6. Молочные продукты: йогурт, кефир, ацидофильное молоко, сыр кисломолочный или продукты на основе сои, риса, овса, орехов или миндаля:

- 1) содержащие не более 10 г сахаров на 100 г/мл готового продукта;
- 2) без добавления подсластителей;
- 3) содержащие не более 10 г жира на 100 г/мл готового продукта;

4) сыр кисломолочный с массовой долей жира не менее 5%.

7. Зерновые продукты:

1) без подсластителей;

2) с низким содержанием натрия/соли, то есть содержащих не более 0,12 г натрия или эквивалентное количество соли на 100 г или на 100 мл пищевых продуктов, за исключением хлеба, в котором содержание соли не превышает 0,45 г на 100 г готового продукта;

3) должны содержать не более 10 г сахаров на 100 г готового продукта.

8. Овощи:

1) в свежем и переработанном виде, кроме сушеных овощей;

2) без добавления подсластителей;

3) переработанные овощи с низким содержанием натрия/соли, то есть содержащие не более 0,12 г натрия или эквивалентное количество соли на 100 г или на 100 мл готового продукта;

4) приготовленные для непосредственного употребления в пищу;

5) могут быть расфасованы как одна отдельная упаковка или поделены на порции.

9. Фрукты:

1) в свежем и обработанном виде, кроме сушеных фруктов;

2) без добавления сахаров и подсластителей;

3) приготовленные для непосредственного употребления в пищу;

4) могут быть фасованы как одна отдельная упаковка или поделены на порции.

10. Сушеные овощи, фрукты и ягоды, орехи, семена:

1) без добавления сахаров и подсластителей, без соли и жира;

2) очищенные и фасованные в отдельной упаковке, вес которой не превышает 50 г.

11. Фруктовые, овощные и фруктово-овощные пастеризованные соки:

1) без добавления сахаров и подсластителей;

2) с низким содержанием натрия/соли, т.е. содержит не более 0,12 г натрия или эквивалентное количество соли на 100 г или на 100 мл готового продукта.

12. Вода питьевая негазированная в потребительской упаковке.

13. Напитки, приготовленные на месте:

1) чай, чай фруктовый, компоты, компоты, напитки из обжаренного зерна (ячменя, ржи) и цикория, какао с молоком, какао с напитками на основе сои, риса, овса, кукурузы, гречихи, орехов или миндаля;

2) без добавления сахаров или подсластителей.

II. Требования к организации питания и пищевых продуктов, которые используются для питания в образовательных учреждениях:

1. Питание детей и молодежи должно отвечать следующим требованиям:

1) ежедневное питание должно быть разнообразным и регулярно включать все полезные для здоровья пищевые продукты, относящиеся к разным группам;

2) питание (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин) включает в себя пищевые продукты следующих групп: зерновые продукты и/или картофеля, фруктов и/или овощей, молока и/или молочных продуктов, мяса, рыбы, яиц, орехов, бобовых, семечек, а также жиров;

3) должно быть организовано по меньшей мере одноразовое горячее питание.

Разовость питания устанавливается учебным заведением в зависимости от возраста учащихся, типа образовательного учреждения и особенностей организации образовательного процесса в нем;

4) калорийность завтрака составляет в среднем 25-30%, обеда в среднем 30-35% от суточной потребности в энергии, согласно нормам питания, такая средняя норма рассчитывается с учетом физиологических потребностей соответствующей возрастной группы учащихся;

5) кулинарные блюда и изделия реализуются в день приготовления с соблюдением требований к условиям хранения и срокам реализации.

2. Организация питания в образовательных учреждениях обязательно включает выполнение следующих требований к основным группам пищевых продуктов:

1) Зерновые продукты и/или картофель (приготовленный):

а) должны содержать не более 10 г сахаров на 100 г готового продукта;

б) иметь низкое содержание натрия/соли, то есть содержать не более 0,12 г натрия или эквивалентное количество соли на 100 г или на 100 мл готового продукта;

в) содержать не более 10 г жира на 100 г готового продукта;

г) завтрак, обед и ужин должны включать по меньшей мере одну порцию из этой категории пищевых продуктов;

д) в течение недели питание должно включать три или более разновидностей блюд из этой категории;

е) предусмотреть не более одной порции жареной пищи из этой категории пищевых продуктов в неделю;

е) жарка должна производиться с использованием рафинированного подсолнечного или кукурузного масла или другого рафинированного масла, содержащего более 50 процентов мононенасыщенных жиров и менее 40 процентов полиненасыщенных жиров.

2) Овощи:

а) свежие или переработанные;

б) без добавления подсластителей;

в) в случае переработки - иметь низкое содержание натрия/соли, то есть содержать не более 0,12 г натрия или эквивалентное количество соли на 100 г или на 100 мл готового продукта, за исключением продукции, подлежащей природному брожению, таких как квашеная капуста и другие овощные квашеные продукты;

г) сушеные овощи без добавления сахаров и подсластителей, а также соли и жира;

д) ежедневно завтрак, обед и ужин должны включать не менее одной порции овощей;

е) завтрак, обед и ужин содержат по три или более порций свежих овощей в неделю;

е) в течение недели питание должно включать три или более разновидностей блюд из этой категории.

3) Фрукты и ягоды:

а) свежие или переработанные;

б) без добавления сахаров и подсластителей;

в) сушеные фрукты и ягоды без добавления сахаров и подсластителей, а также соли и жира;

г) завтрак или ужин и обед содержат не менее одной порции фруктов в день;

д) должно быть три или более разновидностей блюд из этой категории пищевых продуктов в неделю.

4) Частота включения овощей и фруктов в школьное меню:

а) в течение дня питание должно включать совокупно пять порций в день, одну порцию можно заменить пастеризованным соком без добавления сахаров и подсластителей в объеме, не превышающем 200 мл (например: на завтрак - одна порция овощей и одна порция фруктов, на обед – одна порция овощей и одна порция фруктов, на ужин – одна порция овощей);

б) следует соблюдать соотношение: три порции овощей на две порции фруктов;

5) Мясо (кроме водоплавающей птицы) охлажденное/замороженное, рыба морская, яйца (кроме водоплавающей птицы), орехи, бобовые и семечки:

а) орехи и семечки должны быть без добавления сахаров и подсластителей, а также соли и жира, синтетических ароматизаторов и усилителей вкуса;

б) при одноразовом питании меню должно включать по крайней мере две порции мяса, одну порцию яиц и рыбы в неделю;

в) рыба должна готовиться, по крайней мере, один раз в неделю;

- г) для жарки блюд из рыбы и мяса используют рафинированное подсолнечное или кукурузное масло или другое рафинированное растительное масло, содержащее более 50% мононенасыщенных жиров и менее 40% полиненасыщенных жиров;
- д) разрешено не более одной порции жареной пищи из этой категории пищевых продуктов в течение учебной недели с понедельника по пятницу, и при 6-дневном и 7-дневном питании - не более двух порций жареных блюд в неделю;
- б) Пищевые жиры: растительное масло, сливочное масло:
- а) рафинированное подсолнечное, кукурузное масло или другое рафинированное масло, содержащее более 50 процентов мононенасыщенных жиров и менее 40 процентов полиненасыщенных жиров;
- б) сливочное масло, содержащее не менее 72% молочного жира.
- 7) Молоко и молочные продукты:
- а) молоко и молочные продукты (йогурт, кефир, ацидофильное молоко, сыр твердый, сыр мягкий и сыр кисломолочный, сметана), а также блюда из них должны содержать не более 10 г сахаров на 100 г/мл готового продукта;
- б) при одноразовом питании должна быть по меньшей мере одна порция молока или молочных продуктов или одно молочное блюдо;
- в) в зависимости от разовости питания в учебном заведении должно быть три разнообразных порции молока или молочных продуктов, или молочных блюд в день (например: на завтрак - одна порция молока, молочных продуктов, или молочное блюдо; на обед - одна порция молока, молочных продуктов, или молочное блюдо; на ужин - одна порция молока, молочных продуктов, или молочное блюдо);
- г) сыр кисломолочный должен быть с массовой долей жира не менее 5%, сметана – не менее 15%.
- 8) Напитки:
- а) вода питьевая негазированная;
- б) напитки на основе сои, риса, овса, кукурузы, гречихи, орехов или миндаля: содержащие не более 10 г сахаров на 100 мл готового продукта, без добавления подсластителей; с низким содержанием натрия/соли, т.е. содержащих не более 0,12 г натрия или эквивалентное количество соли на 100 г или 100 мл готового продукта;
- в) фруктовые, овощные и фруктово-овощные пастеризованные соки: 1 порция не должна содержать более 200 мл сока; без добавления сахаров и подсластителей; с низким содержанием натрия/соли, т.е. содержащих не более 0,12 г натрия или эквивалентное количество соли на 100 г или на 100 мл готового продукта;
- г) напитки, изготовленные на месте без добавления сахаров или подсластителей: чай, чай фруктовый, компот, напитки на основе обжаренного зерна (ячмень, рожь) и цикория, какао с молоком, какао с напитками на основе сои, риса, овса, кукурузы, гречихи, орехов или миндаля;
- д) готовятся без добавления сахаров и подсластителей, а также без энергетических стимулирующих веществ, таких как таурин, гуарана и кофеин.
- 9) Другие продукты:
- а) соль:
в процессе приготовления пищи следует использовать йодированную соль;
соль не должна использоваться после приготовления пищи;
ежедневное потребление соли при пятиразовом питании не должно превышать 4 г в день для учащихся 1-4 классов и 5 г в день для учащихся 5-11(12) классов. Количество соли рассчитывается эквивалентно кратности еды и количеству блюд на один прием пищи, например, 1 г на завтрак и 2 г на обед;
- б) зелень и/или пряности, свежие и/или сушеные, должны быть без добавления соли;
- в) хлебо-булочные изделия, мучные кулинарные изделия из теста, на основе ржаной и/или цельнозерновой ржаной, пшеничной и смешанной или безглютеновой муки:

с твердым сыром, кроме плавленого сыра, сыром кисломолочным, яйцами, зеленью, свежими или сухими пряностями, переработанными бобовыми продуктами, орехами, семенами без добавления соли;

с овощами и/или фруктами, указанными в пунктах 8-10 раздела I настоящего приложения; при приготовлении добавляется не более 5 г сахара и 0,45 г соли на 100 г готового продукта;

пищевые продукты, используемые для начинок, содержат не более 10 г сахаров на 100 г готового продукта;

без добавления подсластителей;

г) супы, соусы, блюда, приготовленные исключительно из ингредиентов растительного или животного происхождения без использования пищевых концентратов;

д) при приготовлении блюд разрешено прибавлять не более 5 г сахаров на 100 г готового продукта;

е) блюда и изделия (кроме блюд и изделий из мяса, птицы, рыбы и яиц) должны содержать не более 10 г жира на 100 г/мл готового продукта.

ПЕРЕЧЕНЬ

пищевых продуктов, которые запрещено реализовывать в школьных буфетах и через торговые аппараты, размещенные в образовательных учреждениях:

1. Кондитерские изделия, сладкие зерновые продукты с содержанием сахара более 10 г на 100 г готового продукта;
2. Изделия с кремом, мороженое, пищевые концентраты;
3. Мясные продукты промышленного и кулинарного производства;
4. Рыбные продукты промышленного и кулинарного производства;
5. Продукты (в т. ч. снеки) с содержанием натрия свыше 0,12 г или эквивалентное количество соли на 100 г готового продукта и/или с содержанием сахаров свыше 10 г на 100 г готового продукта (кроме продуктов (в т.ч.). снеков) содержащие натуральные сахара (содержимое таких сахаров не ограничивается) и не содержащие добавленных сахаров и/или подсластителей) и/или синтетических красителей и ароматизаторов (кроме ванилина, этилванилина и ванильного экстракта), подсластителей, усилителей вкуса, консервантов;
6. Продукты с содержанием частично гидрогенизированных растительных жиров (транс жиров);
7. Непастеризованное молоко и молочные продукты из непастеризованного молока;
8. Непастеризованные соки, соки с добавлением сахаров и подсластителей;
9. Рыбные, мясные, плодоовощные и другие консервы промышленного производства, кроме пастеризованных соков промышленного производства без добавления сахаров и подсластителей;
9. Газированные напитки, в частности сладкие газированные напитки и энергетические напитки;
10. Кофе и кофейные напитки;
11. Грибы;
12. Продукция домашнего производства.

ТРЕБОВАНИЯ

по организации питания детей с особыми диетическими потребностями, включая пищевую аллергию и непереносимость отдельных пищевых продуктов или веществ

1. Особые диетические потребности учащихся учебных заведений подтверждаются медицинским заключением, выданным педиатром или иным врачом-специалистом,

где указаны особые диетические потребности учащегося с установлением соответствующего диагноза.

2. Индивидуальное питание для учащихся с особыми диетическими потребностями должно быть организовано с учетом рекомендаций по ограничению/исключению соответствующих пищевых продуктов, напитков и блюд, указанных в медицинской справке.
3. Питание для учащихся с особыми диетическими потребностями должно соответствовать возрастным и половым нормам в отношении энергетической и питательной ценности за счет адекватной замены пищевых продуктов, напитков и блюд, которые вызывают аллергические реакции или непереносимость у конкретного ребенка или подростка.

НОРМЫ питания в учебных заведениях и детских заведениях оздоровления и отдыха

Общие принципы организации питания в организациях образования включают следующее:

- 1) соответствие энергетической ценности питания детей энергетическим затратам;
- 2) соответствие химического состава пищи физиологическим потребностям организма;
- 3) максимальное разнообразие рациона, являющееся основным условием обеспечения его сбалансированности;
- 4) оптимальный режим питания;
- 5) правильное приготовление пищи, обеспечивающее их высокие вкусовые достоинства и сохранность исходной пищевой ценности;
- 6) учет индивидуальных особенностей детей;
- 7) обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания, включая соблюдение всех санитарно-эпидемиологических требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортированию, хранению, приготовлению и раздаче блюд.

1. Энергетическая и питательная ценность пищи (содержимое макро- и микронутриентов) в учреждениях дошкольного, общего среднего образования и других учебных заведениях, осуществляющих образовательную деятельность, домах ребенка, детских оздоровительных и санаторных объектах должна соответствовать общим возрастным потребностям детей в соответствии с нормами физиологических потребностей в основных пищевых веществах и энергии, определенными Министерством здравоохранения РК.

Нормы потребления энергии, белков, жиров и углеводов для детей и подростков (в сутки)

Возраст (лет)	Пол	Энергия ккал/сут	Белки, г			Жиры		Углеводы	
			всего, г.	% к общей калорийности	г/кг м.т.	всего, г	% к общей калорийности	всего, г	% к общей калорийности
1-2		1200	30	10,0	2,20	49	37,0	159	53,0
2-3		1400	39	11,0	2,20	50	32,0	200	57,0
4-6		1800	50	11,0	2,08	60	30,0	266	59,0
7-10		2100	63	12,0	2,03	65	28,0	315	60,0
11-14	М	2500	75	12,0	1,50	78	28,0	375	60,0
	Д	2400	72	12,0	1,50	75	28,0	360	60,0
15-18	Ю	3000	90	12,0	1,38	93	28,0	450	60,0

	Д	2400	72	12,0	1,26	75	28,0	360	60,0
--	---	------	----	------	------	----	------	-----	------

2. Планирование части калорийности пищи в общих энергетических потребностях зависит от режима (кратности) питания в заведении.

3. При потреблении только завтрака калорийность должна составлять 25-30 процентов суточной потребности, соответствующая доля для обеда увеличивается до 30-35 процентов. Ориентировочное количество калорий на завтрак, обед и ужин, суточная калорийность для разных возрастов приведена в таблице 2.

Таблица 2

Возрастная группа	Энергетическая ценность завтрака, ужина, ккал	Энергетическая ценность обеда, ккал	Суточная энергетическая ценность, ккал
1-2	300-360	360-420	1200
2-3	350-420	420-490	1400
4-6	450-540	540-630	1800
7-10	525-630	630-735	2100
11-14	613-735	735-858	2450
15-18	675-810	810-945	2700

Основными источниками полноценных белков являются мясо, рыба, яйца, молоко и молочные продукты. Дополнительными источниками белков являются зерновые, бобовые продукты, орехи.

Таблица 3

Возрастная группа	Количество белка на завтрак, ужин, грамм	Количество белка на обед, грамм	Суточная потребность в белке, граммах
1-2	8-9	9-11	30
2-3	10-12	12-14	39
4-6	13-15	15-18	50
7-10	16-19	19-22	63
11-14	18-22	22-26	73,5
15-18	20-24	24-28	81

Потребление насыщенных жирных кислот должно составлять не более 10% от калорийности суточного рациона и отдельных блюд. Ненасыщенные жиры включают незаменимые жирные кислоты и жирорастворимые витамины, поэтому их потребление обязательно для надлежащего структурного и функционального состояния организма и его органов и систем, в том числе головного мозга, нервной системы, сердца, кровеносных сосудов, эндокринной системы, органа зрения, кожи и волос.

Таблица 4

Возрастная группа	Количество жиров на завтрак, ужин, грамм	Количество жиров на обед, грамм	Суточная потребность в жирах, граммах
1-2	12-14	14-17	49
2-3	13-15	15-18	50
4-6	15-18	18-21	60
7-10	16-20	20-23	65

11-14	19-23	23-27	77
15-18	21-25	25-29	84

Приоритетными продуктами источниками углеводов должны быть растительные продукты с высоким содержанием пищевых волокон. Ориентировочное количество углеводов для завтрака, обеда и ужина для разных возрастов приведено в таблице 4.

Содержание сахаров в пищевых продуктах, предназначенных для продажи в буфетах, предлагаемых детям и в пищевых продуктах, используемых для приготовления готовых блюд, ограничивается на уровне не более 10 граммов на 100 граммов/миллилитров пищевого продукта .

При приготовлении блюд и изделий количество сахаров не должно превышать 5 граммов на 100 граммов/миллилитров готового блюда и/или изделия.

Пищевые продукты, предназначенные для продажи в буфетах и блюда, предлагаемые детям, должны быть без добавления подсластителей, синтетических красителей и ароматизаторов (кроме ванилина, этилванилина и ванильного экстракта), усилителей вкуса и аромата.

Таблица 5

Возрастная группа	Количество углеводов на завтрак, ужин, грамм	Количество углеводов на обед, грамм	Суточная потребность в углеводах, граммах
1-2	40-48	48-56	159
2-3	50-60	60-70	200
4-6	67-80	80-93	266
7-10	79-95	95-110	315
11-14	93-111	111-130	370
15-18	101-122	122-142	405

7. При организации в учреждениях одно-, двух-, трех-, четырех- или пятиразового питания расчет калорийности по отдельным приемам пищи, количеству белков, жиров и углеводов производится в соответствии с таблицей 6.

Таблица 6

Приемы пищи	Предельные нормы суточной калорийности для соответствующей энергетической и питательной ценности (% белков, жиров и углеводов)** , процентов
Завтрак	25-30
Обед	30-35
Завтрак и обед	55-65
Завтрак, обед и ужин	80-100
Завтрак, второй завтрак, обед и ужин	85-100
Завтрак, второй завтрак, обед, ужин, второй ужин	90-100

НОРМЫ

**потребления основных групп пищевых продуктов для организации
одноразового школьного питания в организациях среднего образования и
других учебных заведениях, осуществляющих образовательную деятельность на
определенном уровне (уровнях) полного общего среднего образования, детских
заведениях оздоровления и отдыха в случае пятидневного пребывания**

Группы продуктов	Кратность приема	Кол-во порций в неделю	Масса нетто порции, г			Примечание
			6 (7)-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
Мясо (говядина, конина)	2 раза в неделю	2 порции	80	90	100	
Птица	2 раза в неделю	2 порции	80	90	100	охлажденная/замороженная, кроме водоплавающей, масса порции без кожи и костей
Рыба	1 раз в неделю	1 порция	80	90	100	разные сорта рыбы, масса порции – размороженная рыба, разработанная на филе с кожей без костей, или разработанная на филе без кожи и костей
Бобовые	1 раз в неделю	1 порция	100 готового блюда	120 готового блюда	150 готового блюда	
Зерновые	4 раза в неделю	4 порции	100 готового блюда	120 готового блюда	150 готового блюда	(предпочтительно цельнозерновые крупы и макароны с высоким содержанием пищевых волокон)
Овощи разнообразные сезонные (кроме картофеля) — вкл. свежие и замороженные	5 раз в неделю	5 порций	100	100	100	

Группы продуктов	Кратность приема	Кол-во порций в неделю	Масса нетто порции, г			Примечание
			6 (7)-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
Фрукты и ягоды разнообразные сезонные и замороженные	5 раз в неделю	5 порций	100	100	100	
Фрукты и ягоды сушеные, плоды шиповника сушеные, орехи, семена	2 раз в неделю	2 порции	20	25	25	Без добавления сахаров и подсластителей
Картофель	1 раз в неделю	1 порция	100 готового блюда	120 готового блюда	150 готового блюда	отварной, запеченный, тушеный, картофельное пюре
Хлеб	5 раз в неделю	3 порции	30	50	50	цельнозерновой хлеб с высоким содержанием пищевых волокон и с ограниченным содержанием соли, не превышающий 0,5 г на 100 г хлеба
Мучные кондитарные изделия	не более 1 раза в неделю	1 порция	100	130	150	
Яйца	1 раз в неделю	1 порция	1 шт	2 шт	3 шт	вареные, в составе омлета, других сложных блюд
Молоко и молочные продукты	5 раз в неделю	5 порций	200 мл молока или 125 мл йогурта или кефира, или 125 гр. творога или 75 гр.	200 мл молока или 125 мл йогурта или кефира, или 125 гр. творога или 75 гр. сыра	200 мл молока или 125 мл йогурта или кефира, или 125 гр. творога или 75 гр. сыра	с количеством сахаров не более 5 граммов на 100 граммов, предпочтительнее обогащенные витаминами

Группы продуктов	Кратность приема	Кол-во порций в неделю	Масса нетто порции, г			Примечание
			6 (7)-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
			творога или 75 гр. сыра мягкого или 15 гр. сыра твердого	сыра мягкого или 15 гр. сыра твердого	мягкого или 15 гр. сыра твердого	
			или 25 гр. сметаны	или 25 гр. сметаны	или 25 гр. сметаны	
			или 25 гр. сметаны			
			ы.			
Насыщенные жиры животного происхождения	5 раз в неделю	5 порций	3 гр	4 гр.	4,5 гр.	масло сливочное, содержащее не менее 72 процента жира
Растительные жиры	5 раз в неделю	5 порций	5,5 гр	6,5 гр	7,5 гр.	рафинированное подсолнечное или кукурузное масло, или другое рафинированное масло, содержащее более 50 процентов мононенасыщенных жиров и менее 40 процентов полиненасыщенных жиров
Соль	5 раз в неделю	5 порций	1 гр	1,5 гр	1,5 гр.	количество соли в готовых продуктах и блюдах ограничивается, используется только йодированная соль
Сахар	5 раз в неделю	5	7 г	10 гр	10 гр	ограничивается добавление сахара и меда во время приготовления блюд и напитков

ОСОБЕННОСТИ НОРМ

**потребление основных групп пищевых продуктов в учреждениях
общего среднего образования и других учебных заведениях,
осуществляющих образовательную деятельность на
определенном уровне (уровнях) полного общего среднего
образования, детских учреждениях оздоровления и отдыха в
случае семидневного пребывания**

Группы продуктов	Кратность приема	Кол-во порций в неделю	Масса нетто порции, г			Примечание
			5-8 лет	9-13 лет	14-18 лет	
Мясо (говядина, конина)	пять порций в неделю во время обеда или ужина	5	80	90	100	
Птица	восемь порций в неделю во время завтрака, обеда или ужина	8	80	90	100	охлажденная/замороженная, кроме водоплавающей, масса порции без кожи и костей
Рыба	две порции в неделю во время завтрака, обеда или ужина	2	80	90	100	разные сорта рыбы, масса порции – размороженная рыба, разработанная на филе с кожей без костей, или разработанная на филе без кожи и костей
Бобовые	три порции во время завтрака, обеда, ужина, в течение недели	3	100 готового блюда	120 готового блюда	150 готового блюда	

Группы продуктов	Кратность приема	Кол-во порций в неделю	Масса нетто порции, г			Примечание
			5-8 лет	9-13 лет	14-18 лет	
	должно быть три порции блюд из бобовых					
Зерновые	4 раза в неделю	4	100 готового блюда	120 готового блюда	150 готового блюда	предпочтительно цельнозерновые крупы и макароны с высоким содержанием пищевых волокон
Овощи разнообразные сезонные (кроме картофеля) — цел. свежие и замороженные	по одной порции ежедневно во время завтрака, обеда и ужина, а также во время второго завтрака или полдника	25-28	80	80	80	
Фрукты и ягоды разнообразные сезонные цел. свежие и замороженные	по одной порции ежедневно во время двух приемов пищи (на завтрак или на ужин и обед), а также во время второго завтрака или	25-28	80	80	80	

Группы продуктов	Кратность приема	Кол-во порций в неделю	Масса нетто порции, г			Примечание
			5-8 лет	9-13 лет	14-18 лет	
	полдника					
Фрукты и ягоды сушеные, плоды шиповника	пять порций в неделю во время завтрака, обеда или ужина, а также три порции в неделю во время второго завтрака или полдника	8	20	25	25	Без добавления сахаров и подсластителей
Картофель	пять порций в неделю с такой частотой чередования, одна порция блюда из картофеля на четыре – пять блюд из злаковых, зерновых/бобовых, картофеля,	5	100 готового блюда	120 готового блюда	150 готового блюда	отварной, запеченный, тушеный, картофельное пюре

Группы продуктов	Кратность приема	Кол-во порций в неделю	Масса нетто порции, г			Примечание
			5-8 лет	9-13 лет	14-18 лет	
	используемый для приготовления первых блюд, учитывается в общем количестве (массу) порций в неделю					
Хлеб	одна порция каждый день во время завтрака, обеда и ужина	21	30	50	50	цельнозерновой хлеб с высоким содержанием пищевых волокон и с ограниченным содержанием соли, не превышающий 0,5 г на 100 г хлеба
Мучные кулинарные изделия	четыре порции в неделю во время второго завтрака или полдника	4	60	80	100	
Мясо	три порции в неделю во время завтрака, обеда или ужина	3	1 шт	2 шт	3 шт	вареные, в составе омлета, других сложных блюд
Молоко и молочные продукты	по одной порции ежедневно	24	200 мл или 125	200 мл или 125	200 мл или 125	с количеством сахаров не более 5 граммов на 100 граммов, предпочтительнее обогащенные витаминами и минералами

Группы продуктов	Кратность приема	Кол-во порций в неделю	Масса нетто порции, г			Примечание
			5-8 лет	9-13 лет	14-18 лет	
	во время завтрака и ужина, во время второго завтрака или полдника, а также три порции в неделю во время обеда		мл йогурта или кефира, или 125 гр. творога или 75 гр. сыра	йогурта или кефира, или 125 гр. творога или 75 гр. сыра	йогурта или кефира, или 125 гр. творога или 75 гр. сыра	
Насыщенные жиры животного происхождения	одна порция каждый день во время завтрака, обеда и ужина	21	3	4	4,5	масло сливочное, содержащее не менее 72 процента жира
Растительные жиры	одна порция каждый день во время завтрака, обеда и ужина	21	5,5	6,5	7,5	рафинированное подсолнечное или кукурузное масло, или другое рафинированное масло, содержащее более 50 процентов мононенасыщенных жиров и менее 40 процентов полиненасыщенных жиров

Группы продуктов	Кратность приема	Кол-во порций в неделю	Масса нетто порции, г			Примечание
			5-8 лет	9-13 лет	14-18 лет	
Соль	одна порция каждый день во время завтрака, обеда и ужина	21	1	1,5	1,5	количество соли в готовых продуктах и блюдах ограничивается, используется только йодированная соль
Сахар	одна порция каждый день во время завтрака, обеда и ужина	21	7	10	10	ограничивается добавление сахара и меда во время приготовления блюд и напитков
Чай	пять порций в неделю во время завтрака или обеда или ужина	5	0,2	0,2	0,2	
Соки фруктовые, овощные, фруктово-ягодные, фруктово-овощные пастеризованные без добавления сахаров и подсластителей, должны содержать не более 0,12 г натрия или эквивалентное количество соли на 100 миллилитров готового продукта	две порции в неделю во время завтрака, обеда или ужина	2	200 мл	200 мл	200 мл	