

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ



Стасенко Людмила Ивановна, врач по гигиеническому воспитанию
ДГП-4, главный внештатный специалист
Минздрава РО по гигиене детей и подростков

КАКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ИМЕЕТ ПИТАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ?

▶ **Оздоровительное значение питания:**

повышает их работоспособность, способность к обучению, способствует хорошему физическому развитию и укреплению здоровья.

▶ **Воспитательное значение питания:**

формирует культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, рациональное пищевое поведение, закладывает основы культуры питания.

▶ **Важнейшее значение имеет горячее питание:**

учащиеся проводят в школе 4-6 часов и, если в течение учебного дня они не потребляют горячую пищу, то быстрее утомляются, чаще жалуются на головные боли, на усталость, боли в области желудка, плохое настроение, пониженную работоспособность.

НЕДОСТАТКИ В ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

- **Нарушение структуры** питания и снижение его качества
- **Избыточное потребление** сахара и кондитерских изделий, жира и продуктов с высоким содержанием соли
- **Недостаточное использование** рыбы, кисломолочных продуктов, растительных масел, овощей и фруктов
- **Снижение потребления ПНЖК, пищевых волокон**
- **Несбалансированное питание приводит к**
 - **витаминовой недостаточности** - витаминов - С, В-1, В-2, В-6, фолиевой кислоты, бета-каротина;
 - **дефициту различных микроэлементов**, особенно йода, цинка, железа (до 50 % детей);
 - **дефициту минеральных веществ**: кальция, калия.
 - **Несбалансированное питание является фактором риска болезней обмена веществ, болезней органов пищеварения, кровообращения, эндокринной системы, злокачественных новообразований, сахарного диабета, кариеса, анемий и др**

ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ ФАКТОРОВ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПИЩЕВЫХ ПРИВЫЧЕК

- ▶ Ослабленное влияние семьи на вопросы питания.
- ▶ Влияние сверстников на выбор продуктов и структуру приема пищи.
- ▶ Свобода от контроля родителей и утверждение себя как личности.
- ▶ Питание вне дома как развитие независимости с частым потреблением продукции общепита (Макдональдс, Вкуснолюбов и т.п.).
- ▶ Отсутствие доступа к более здоровой пищи.
- ▶ Влияние маркетинговых компаний и рекламы.
- ▶ Использование диет, связанных с желанием изменить внешность.
- ▶ Потребление легких закусок, безалкогольных напитков, сладостей, содержащих большое количество пустых калорий и сокращение потребления фруктов и овощей.
- ▶ Психо-эмоциональное напряжение, связанное с учебой.
- ▶ Раннее приобщение к вредным привычкам (алкоголю и табакокурению).

Указанные пищевые привычки в сочетании с гиподинамией и низкой физической активностью провоцируют развитие ожирения, функциональных нарушений и заболеваний.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

- **Здоровое питание** отвечает требованиям безопасности
Создает условия для **физического и интеллектуального развития**,
Основывается на **принципах здорового питания, жизнедеятельности человека и будущих поколений**.
Обеспечивает **количественную и качественную полноценность питания**, независимо от **возраста, пола, характера работы, уровня физической активности и других факторов**.
- **Здоровое питание** обеспечивает здоровье детей и подростков:
гармоничный рост, правильное физическое и нервно-психическое развитие
устойчивость к действию инфекций и др. неблагоприятных факторов
способность к обучению во все возрастные периоды их жизни
- **Здоровое питание** формирует:
гигиенические навыки, полезные привычки, рациональное пищевое поведение,
закладывает основы культуры питания

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ НАПРАВЛЕНО:

- **на снижение риска формирования болезней** обмена веществ, органов пищеварения, кровообращения, анемий, кариеса зубов, злокачественных новообразований, болезней эндокринной системы, в т.ч. сахарного диабета и ожирения
- ▶ **на профилактику витаминной недостаточности; микроэлементов, особенно** йода, цинка, железа; **минеральных веществ:** кальция, калия
- ▶ **на профилактику патологических пищевых привычек** (избыточный по калорийности ужин, чрезмерное потребление соли и сахара, легких углеводов, предпочтение продукции с высоким содержанием сахара (кондитерские изделия, сладкие выпечка и напитки), жира (колбасные изделия и сосиски, бутерброды), продолжительные перерывы между основными приемами пищи;
- ▶ **на формирование культуры правильного питания:**
 - создание благоприятных условий для приема пищи, включая интерьер обеденного зала, сервировку столов, микроклимат, освещенность;
 - неторопливая еда, тщательное пережевывание пищи.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

1. Обеспечение приоритетности защиты жизни и здоровья потребителей пищевых продуктов, т.е. детей и подростков, по отношению к экономическим интересам индивидуальных предпринимателей и юридических лиц, осуществляющих питание детей.

2. Соответствие энергетической ценности ежедневного рациона энергозатратам детей:

- ▶ дифференциация рациона в зависимости от возраста (7-11 лет и 12 лет и старше);
- ▶ энергетическая ценность рационов школьного питания :
 - для учащихся 1-4 классов должна составлять: завтрак - 400-550 ккал; обед - 600-750 ккал
- ▶ суточного рациона : для детей 7-11 лет - 2350 ккал; с 12 лет и старше - 2713 ккал
- ▶ рациональное распределение суточной калорийности по приемам пищи:
- ▶ на завтрак - - 20 - 25% калорийности суточного рациона;
- ▶ на второй завтрак - 5 - 10% (если он есть);
- ▶ на обед - - 30 - 35%;
- ▶ на полдник - 10 - 15%;
- ▶ на ужин - - 25 - 30%;
- ▶ на второй ужин - 5%.



ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

3. Соответствие химического состава ежедневного рациона физиологическим потребностям человека

- ▶ **в макронутриентах (белки и аминокислоты, жиры и жирные кислоты, углеводы),**
- ▶ **в микронутриентах (витамины, минеральные вещества и микроэлементы, биологически активные вещества):**
- ▶ **сбалансированность рациона** по всем заменимым и незаменимым пищевым веществам: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли и микроэлементы.
- ▶ **оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов** - $B : Ж : У = 1 : 1 : 4$. Каждый ребенок должен получать в 4 раза больше углеводов, чем белков и жиров. При пониженном поступлении углеводов с пищей ускоряется использование жиров и белков в качестве источников энергии.
- ▶ **соотношение кальция к фосфору**, как $1,0 : 1,5$ (около 80% от содержания кальция должно обеспечиваться за счет молока и молочных продуктов – сыра и творога, остальное – капуста, морковь, орехи, бобовые); соли фосфора в соединениях кальция и магния образуют костный скелет, откладываются в зубах (мясо, печень, рыба, икра, яйцо, желток куриного яйца, фрукты, овощи, орехи).
- ▶ **правильное сочетание компонентов животного и растительного происхождения** (количество белка животного происхождения должно составлять **60%** от общего количества белка в рационе).

ЕЖЕДНЕВНЫЙ РАЦИОН ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ДОЛЖЕН СОДЕРЖАТЬ

пищевые продукты:

- ▶ **со сниженным содержанием насыщенных жиров** (включая трансизомеры жирных кислот);
- ▶ **простых сахаров и поваренной соли;**
- ▶ **продукты, обогащенные витаминами, пищевыми волокнами и биологически активными веществами:**
- ▶ **продукты повышенной пищевой ценности, в т.н. обогащенные продукты** (макро - микронутриентами, витаминами, пищевыми волокнами и биологически активными веществами);
- ▶ **пищевые продукты с ограниченным содержанием жира, сахара и соли**, содержание вносимой в блюдо соли на каждый прием пищи не рекомендуется превышать 1 грамм на человека.
- ▶ **рекомендуется приготовление компота из сухофруктов, напитка из шиповника, салата из квашеной капусты;**
- ▶ **рацион питания детей должен включать достаточное количество пищевых волокон, которые содержатся в злаках, овощах и фруктах**, они нормализуют деятельность кишечника, связывают воду и желчные кислоты, выводят токсические соединения;

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

4. Максимальное разнообразие рациона - включение в рацион широкого ассортимента продуктов:

- *использование среднесуточных наборов продуктов на 1 ребенка в сутки;*
- *включение всех основных групп продуктов:* мясо и мясопродукты, рыбу и рыбопродукты, молоко и молочные продукты, яйца, пищевые жиры, овощи и фрукты, хлеб и хлебобулочные изделия, крупы, макаронные изделия и бобовые, сахар и кондитерские изделия.
- ▶ *ежедневно включаются в рацион* молоко, кисломолочный напиток, мясо, картофель, овощи, фрукты, хлеб, крупа, масло сливочное и растительное, сахар, соль;
- ▶ *3 раза в неделю включаются* – творог, сметана, рыба, птица, сыр, яйцо,
- ▶ *ежедневно включается хлеб* – и пшеничный, и ржаной;
- ▶ *1 раз в неделю* целесообразно включать в меню бобовые;
- ▶ *исключается повторение блюд* в течение дня и двух смежных дней.



РЕЖИМ ПИТАНИЯ

5. Оптимальный режим питания - 4-5 разовое горячее питание, исключая замену горячих блюд буфетной продукцией:

- прием пищи в одно и то же время;
- интервалы между приемами пищи не более 3,5 - 4 часа.
- первый прием пищи ребенком дома - завтрак с учетом времени и объема блюд, предлагаемых на завтрак в общеобразовательной организации;

Режим питания с учетом занятий в первую или во вторую смену:

1 смена			2 смена		
Прием пищи	Часы приема	% к суточной калорийности	Прием пищи	Часы приема	% к суточной калорийности
Завтрак	9.30-11.00	20-25	Завтрак	7.30-8.30	20-25
Обед	13.30-14.30	35	Обед	12.30-13.30	30-35
Полдник	15.30-16.30	10-15	Полдник	15.30-16.30	10-15
Ужин	18.30-19.30	20-25	Ужин	18.30-19.30	20-25

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

6. Щадящее питание с использованием различных способов кулинарной обработки (варка, запекание, припускание, пассерование, тушение, приготовление на пару, исключая жарку).

Технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, сохраняющая их высокие вкусовые качества и пищевую ценность.

7. Обеспечение соблюдения санитарно-эпидемиологических требований на всех этапах обращения пищевых продуктов (готовых блюд):

- ▶ обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания — (состояние пищеблока, качество поставляемых продуктов, условия их транспортирования и хранения, приготовление и раздача блюд),
- ▶ исключение из рациона питания детей таких продуктов как грибы, арахис, майонез, острые приправы, газированные напитки, чипсы;
- ▶ исключение ряда продуктов, которые не рекомендованы для использования в детском питании (копченые колбасы, закусочные консервы, жирные сорта говядины, баранины и свинины, некоторых специй (черный перец, хрен, горчица);
- ▶ исключение использования фальсифицированных пищевых продуктов.

8. Учет индивидуальных особенностей детей.

МАССА ПОРЦИЙ (В ГРАММАХ, МЛ) ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ДВУХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

Название блюд	Масса порций (в граммах, мл) для обучающихся двух возрастных групп	
	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше
Каша, овощное, яичное, творожное, мясное блюдо	150-200	200-250
Напитки (чай, какао, сок, компот, молоко, кефир и др.)	200	200
Закуски (салат, овощи в нарезке и т.п.)	60-100	60-150
Суп	200-250	250-300
Мясо, котлета	80-120	100-120
Гарнир	150-200	180-230
Фрукты (поштучно)	100-120	100-120

РЕКОМЕНДУЕМОЕ КОЛИЧЕСТВО ПРИЕМОВ ПИЩИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ РЕЖИМА ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ

Вид организации	Продолжительность, либо время нахождения ребенка в организации	Количество приемов пищи
Общеобразовательные организации	до 6 часов	<p>один прием пищи - завтрак или обед в зависимости от режима обучения (смены),</p> <p>либо завтрак для детей, обучающихся в первую смену,</p> <p>либо обед для детей, обучающихся во вторую смену</p>
	более 6 часов	<p>не менее двух приемов пищи (приемы пищи определяются временем нахождения в организации)</p> <p>либо завтрак и обед для детей, обучающихся в первую смену,</p> <p>либо обед и полдник (для детей, обучающихся во вторую смену)</p>
	круглосуточно	завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин
Группы продленного дня в общеобразовательной организации	до 15.00	завтрак, обед
	до 18.00	завтрак, обед, полдник

НЕ ДОПУСКАЮТСЯ В ПИТАНИИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ:

(ПЕРЕЧЕНЬ ПРОДУКТОВ И БЛЮД, КОТОРЫЕ НЕ ДОПУСКАЮТСЯ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ В ОРГАНИЗАЦИЯХ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ СанПиН 2.4.5.2409 – 08)

грибы, арахис, майонез, острые соусы, кетчупы, чипсы, жевательные резинки;

газированные напитки; квас; кумыс и др. кисло-молочные продукты с содержанием этанола (более 0,5%);

кофе натуральный; тонизирующие, в т.ч. энергетические напитки, алкоголь;

сырокопченые колбасы, закусочные консервы, маринованные овощи и фрукты;

уксус, горчица, хрен, перец острый (красный и черный) и др. острые (жгучие) приправы.

КАЧЕСТВЕННЫЙ СОСТАВ РАЦИОНА ПИТАНИЯ

Основным фактором, определяющим здоровое питание и его биологическую ценность, является качественный состав пищевого рациона.

Все пищевые вещества делятся на:

- ▶ **необходимые (эссенциальные)** для обеспечения процессов жизнедеятельности;
- ▶ **минорные (биологически активные вещества)**

(Рекомендации МЗ РФ «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения РФ»)

- ▶ **Эссенциальные вещества** (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и микроэлементы) не образуются в организме человека и обязательно должны поступать с пищей.
- ▶ **Минорные (биологически активные вещества)** - это природные вещества установленной химической структуры, присутствуют в пище в очень малых количествах, но играют важную роль в поддержании здоровья.

БИОЛОГИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ОСНОВНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ПИТАНИЯ

Белки:

ДОЛЖНА УДОВЛЕТВОРЯТЬ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ ПОТРЕБНОСТИ РЕБЕНКА:

- ▶ Белки является пластическим материалом, входят в состав всех органов и тканей, поддерживает нормальное состояние иммунитета
- ▶ не могут быть заменены никакими другими компонентами пищи;
- ▶ обеспечивают ребенку рост, обмен веществ, мышечную работу, мышление;
- ▶ биологическая ценность пищевых белков определяется их аминокислотным составом. незаменимые аминокислоты пищевых белков обязательно должны поступать с пищей, при отсутствии одной из них распадаются собственные белки организма;
- ▶ **содержатся в продуктах животного происхождения – молоко, творог, сыр, мясо, рыба, яйцо; в растительных продуктах - крупа, мука, хлеб, картофель;**
- ▶ в рацион должны включаться в достаточном количестве белки и животного, и растительного происхождения.
- ▶ **недостаток белка в питании ведет к задержке роста и развития ребенка, снижается сопротивляемость к различным внешним воздействиям.**

БИОЛОГИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ОСНОВНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ПИТАНИЯ

Жиры:

- ▶ источники энергии и пластический материал;
- ▶ участвуют в терморегуляции, обеспечивают нормальное состояние иммунитета;
- ▶ поставщики полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК) и жирорастворимых витаминов; наличие жира в рационе делает пищу вкуснее и дает более длительное чувство насыщения;
- ▶ оказывают белоксберегающее действие;
- ▶ обеспечивают в сбалансированном рационе раннее предупреждение атеросклероза, гипертонии, при недостатке ПНЖК наблюдается отставание детей в физическом развитии.

Наиболее ценны:

- ▶ **молочные жиры** (масло сливочное, жир молока), которые содержат витамины А и Д.
- ▶ **растительное масло** - источник биологически важных ненасыщенных жирных кислот.

БИОЛОГИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

ОСНОВНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ПИТАНИЯ

Углеводы:

- ▶ легкоусвояемые источники энергии; это главный источник энергии в организме и пластический материал;
- ▶ участвуют в обмене веществ, способствуют правильному использованию белка и жира;
- ▶ при сбалансированном питании обеспечивают постоянный уровень глюкозы в крови;
- ▶ 59% энергии компенсируется за счет углеводов;
- ▶ рафинированные углеводы - очищенные от клетчатки - содержатся в сахарах, муке высшего сорта, легко превращаются в жиры, что способствует увеличению массы тела.
- ▶ **содержатся в хлебе, крупах, картофеле, овощах, ягодах, фруктах, сахаре, сладостях; избыток их в питании приводит к повышенному содержанию в рационе углеводов, нарушает правильное соотношение между белками, жирами и углеводами.**

БИОЛОГИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ОСНОВНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ПИТАНИЯ

Минеральные вещества:

- ▶ принимают участие во всех обменных процессах организма (кроветворении, пищеварении и т.д.);
- ▶ **содержатся во всех продуктах (мясе, рыбе, молоке, яйце, картофеле, овощах и др.)**
- ▶ **Соли кальция и фосфора** входят в состав костной ткани, соли кальция необходимы для работы сердца и мускулатуры, (около 80% от содержания кальция должно обеспечиваться за счет молока и молочных продуктов – сыра и творога, остальное – капуста, морковь, орехи, бобовые); соли фосфора в соединениях кальция и магния образуют костный скелет, откладываются в зубах (мясо, печень, рыба, икра, яйцо, желток куриного яйца, фрукты, овощи, орехи).

Железо: входит в состав гемоглобина, способствует переносу кислорода в ткани; содержится в говядине, печени, желтке яйца, зелени (шпинат, салат, петрушка и др.), помидорах, ягодах, яблоках.

Соли натрия и калия: служат регуляторами воды в тканях; калий содержится в картофеле, капусте, моркови, черносливе и др. продуктах.

Микроэлементы (кобальт, медь, йод, марганец, фтор): необходимы организму в очень малых количествах для правильной жизнедеятельности организма: **медь, кобальт** стимулируют кроветворение; **фтор, марганец** входят в состав костной ткани (зубов); **магний** - для мышечной системы, особенно мышцы сердца; **йод** регулирует функцию щитовидной железы.

БИОЛОГИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ОСНОВНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ПИТАНИЯ

Витамины способствуют правильному росту и развитию ребенка, участвуют во всех обменных процессах и должны входить в рацион в определенных количествах.

Витамин А

повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, необходим для нормальной функции органов зрения, для роста и размножения клеток организма; **содержится в чистом виде в сливочном масле, сливках, молоке, икре, рыбьем жире, сельди, яичном желтке, печени,**

может образовываться в организме из провитамина-каротина, который содержится в растительных продуктах (моркови - красной, томате, шпинате, щавеле, зеленом луке, салате, шиповнике, хурме, абрикосах и др.);

при отсутствии витамина А замедляется рост, нарушается острота зрения, повышается заболеваемость, особенно верхних дыхательных путей, кожа лица и рук теряет эластичность, становится шершавой, легко подвергается воспалительным процессам.

БИОЛОГИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ОСНОВНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ПИТАНИЯ

Витамин Д:

участвует в минеральном обмене, способствует правильному отложению солей кальция и фосфора в **костях**; содержится в **печени рыб и животных, сельди, желтке яйца, сливочном масле, рыбьем жире.**

Витамины группы В:

Витамин В1 – тиамин принимает участие в белковом и углеводном обмене, содержится в хлебе грубого помола (ржаном, пшеничном), горохе, фасоли, овсяной и гречневой крупах, в мясе, яйце, молоке, при недостатке его в питании наблюдаются нарушения со стороны нервной системы (повышенная возбудимость, раздражительность, быстрая утомляемость). **Витамин В2 – рибофлавин** имеет большое значение для функции нервной системы, желудочно-кишечного тракта. **содержится в молоке, яйце, печени, мясе, овощах.** при недостатке нарушается всасывание жировых веществ, возникают кожные заболевания, стоматиты, трещины в углах рта, отмечается быстрая утомляемость.

БИОЛОГИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ОСНОВНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ПИТАНИЯ

- ▶ **Витамин РР - никотиновая кислота** - участвует в обменных процессах, основные источники - ржаной и пшеничный хлеб, томат, картофель, морковь, капуста; мясо, рыба, молоко, яйца.
- ▶ **Витамин С - аскорбиновая кислота** –
- ▶ **предохраняет от заболеваний** и повышает сопротивляемость детей к инфекционным заболеваниям, участвует во всех обменных процессах;
- ▶ **содержится** в зелени, овощах (картофель, капуста), ягодах, фруктах;
- ▶ **важна кулинарная обработка** для сохранения витамина С в пище, чтобы не разрушался;
- ▶ **при недостатке** витамина С повышается восприимчивость к различным заболеваниям, падает работоспособность.
- ▶ **Вода**
- ▶ входит в состав всех органов и тканей человеческого тела.
- ▶ составляет главную массу крови, лимфы, пищеварительных соков.
- ▶ для удовлетворения потребности в воде, в рацион ребенка нужно включать первые блюда, напитки (чай, молоко, кисель, компот, суп и т.п.).

ПИТАНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ

безопасным

вкусным



свежеприготовленным

калорийным

разнообразным

регулярным

Пища должна служить источником положительных ощущений и приносить удовольствие!

НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения РФ – МР 2.3.1.2432-08.

СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

СП 2.3.6.1079-01 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья».

МР 2.4.5.0107 - 15 «Организации питания детей дошкольного и школьного возраста в организованных коллективах».

Федеральный закон №52–ФЗ от 30.03.1999г «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»: 1. При организации питания населения в специально оборудованных местах (столовых...должны выполняться санитарно-эпидемиологические требования. 2. При организации питания в дошкольных и других образовательных организациях обязательно соблюдение норм питания человека.

МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций».

МР 2.4.0180-20 «Родительский контроль за организацией горячего питания детей в образовательных организациях»

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!

