

Роспотребнадзор утвердил методические рекомендации **МР 2.4.0425-26**

**«Методические подходы к потреблению рыбы и морепродуктов в организованном питании детей и молодежи»**

Документ направлен на совершенствование детского питания и расширение ассортимента блюд с учетом возрастных особенностей и потребностей растущего организма.

Для воспитанников детских садов рекомендуется включать в рацион блюда из нежирной и среднежирной рыбы, приготовленные щадящими способами — на пару, путем варки или запекания. Рыбные блюда должны присутствовать в меню не реже двух раз в неделю.

Для школьников и студентов перечень рекомендуемых блюд значительно расширен. Помимо традиционных первых и вторых блюд, предлагается использовать холодные рыбные закуски, блюда с морепродуктами, а также включать их в состав салатов, гарниров и запеканок.

Обновленные рекомендации позволят разнообразить детское меню. Помимо привычных рыбных котлет и супов, в него могут войти запеченные и тушеные блюда с овощами, оригинальные первые блюда, холодные закуски и различные блюда с морепродуктами.

Документ подготовлен с учетом современных научных данных о здоровом питании, актуальной информации о химическом составе отечественных продуктов, а также результатов мониторинга фактического питания детей, проведенного Роспотребнадзором в рамках национального проекта «Демография».

Применение новых рекомендаций поможет повысить пищевую ценность рационов, обеспечить детей необходимыми витаминами, микро- и макроэлементами, сформировать привычки здорового питания и снизить риск развития алиментарно-зависимых заболеваний.

Методические рекомендации вступают в силу с **1 сентября 2026 года**.