

**Примерное двадцатидневное меню для детей раннего и дошкольного возраста, посещающих муниципальные образовательные учреждения Волгограда, реализующие основную общеобразовательную программу дошкольного образования**  
*(Пояснительная записка)*

В разработке Примерного двадцатидневного меню для детей раннего и дошкольного возраста, посещающих муниципальные образовательные учреждения Волгограда, реализующие основную общеобразовательную программу дошкольного образования (далее – Примерное меню и МОУ) принимали участие специалисты структурных подразделений администрации Волгограда - департамента по образованию администрации Волгограда (Татаринцева О.Н.), практические работники – заведующие, медицинские работники, повара муниципальных дошкольных образовательных учреждений Волгограда: Мурченко Н.А., заведующая МОУ № 295 Красноармейского района, Расщепкина Т. А., заведующая МОУ № 307 Центрального района, Малюгина М.Н., заведующая МОУ № 283 Краснооктябрьского района, Зверева С. А., заведующая МОУ № 180 Советского района, Кандарян А.С., заведующая МОУ № 213 Кировского района, Галушкина О.В., врач-педиатр МОУ № 18 Кировского района, Голотина Н.А., старшая медицинская сестра МОУ № 241 Дзержинского района, Давыдова С.Н., старшая медицинская сестра МОУ № 59 Краснооктябрьского района, Чижевская Л.Д., старшая медицинская сестра МОУ школа-сад № 8 Тракторозаводского района, Бесчастнова Г.А., шеф-повар МОУ № 386 Краснооктябрьского района, Саяпина М.А., шеф-повар МОУ № 368 Кировского района г. Волгограда.

Экспертиза Примерного меню осуществлялась специалистами Территориального управления Роспотребнадзора по Волгоградской области (Барышникова Л.Г.), ФГУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Волгоградской области» (Рябухина С.Г.), департамента потребительского рынка администрации Волгограда (Лобачева Т.П.).

Примерное меню разработано на основе единых подходов к организации питания детей в МОУ в соответствии с «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» СанПиН 2.4.1.3049-13, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013г. № 26, согласовано с Территориальным Управлением Роспотребнадзора по Волгоградской области (письмо ТУ Роспотребнадзора от 05.04.2013 № 10-16/036997-13).

При составлении Примерного меню использован сборник технических нормативов «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях», под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна - М., Дели принт, 2013.

Примерное меню включает методический комплект следующего содержания:

1. Циклическое меню для групп детей раннего возраста (от 1 до 3-х лет).
2. Циклическое меню для групп детей дошкольного возраста (от 3-х до 7 лет).
3. Меню-раскладка для групп детей раннего возраста (от 1 до 3-х лет).
4. Меню-раскладка для групп детей дошкольного возраста (от 3-х до 7 лет).
5. Технологические карты кулинарных изделий (блюд) для двух возрастных категорий детей (от 1 до 3-х лет и от 3-х до 7 лет).
6. Ведомость норм продуктового набора для двух возрастных категорий детей (от 1 до 3-х лет и от 3-х до 7 лет).
7. Ведомость пищевых веществ, витаминов и минералов для двух возрастных категорий детей (от 1 до 3-х лет и от 3-х до 7 лет).

В предлагаемом варианте Примерного 20- дневного меню сохранены основные принципы организации питания для детей раннего и дошкольного возраста:

- принцип сбалансированности (оптимальное соотношение пищевых веществ, удовлетворяющих физиологические потребности детей),
- разнообразие (не допускается повторение одних и тех же кулинарных изделий, блюд в один и тот же день или смежные дни), - принцип щадящего питания (при приготовлении блюд используются такие методы тепловой обработки, как варка, запекание, припускание, пассерование, тушение, приготовление на пару, не используется жарка),
- принцип рациональности,
- соответствие возрасту.

В соответствии с пунктом 15.11 СанПиН 2.4.1.3049-13 режим питания на основе Примерного меню в группах с 12-часовым режимом пребывания рассчитан на четыре приема пищи:

- завтрак - 8.30 - 9.00,
- второй завтрак - 10.30 - 11.00,
- обед - 12.00 - 13.00,
- уплотненный полдник - 15.30 - 16.00 (с включением блюд ужина).

Примерное меню может быть использовано как основа для создания примерного меню в группах с иным, предусмотренным Типовым положением о дошкольном образовательном учреждении, режимом пребывания (группах кратковременного пребывания, сокращенного дня, круглосуточного пребывания).

В группах круглосуточного пребывания целесообразно предусмотреть организацию шестизапового питания путем разделения уплотненного полдника на полдник в 15.30 и ужин в 18.30, в также введения второго ужина в 21.00, состоящего из кисломолочного напитка с булочным или мучным кулинарным изделием.

Для групп кратковременного пребывания (с 3,5 – 5- часовым режимом пребывания) целесообразно организовать одноразовое питание (второй завтрак, обед или полдник) в зависимости от времени работы группы (первая или вторая половина дня).

В соответствии с нормами СанПиН 2.4.1.3049-13 в ежедневном меню детей присутствуют молоко, молочные и кисломолочные напитки, сметана, мясо, овощи, фрукты, соки, хлеб, крупы, сливочное и растительное масло, сахар; рыба, творог, яйца включены 2 раза в неделю, сыр – 3 раза. Предусмотрено максимально возможное разнообразие блюд и кулинарных изделий, сочетаемость блюд во время одного приема пищи и в течение дня, не допускается повторение одних и тех же блюд и кулинарных изделий в один и тот же день и в смежные дни.

Расширен ассортимент продуктов, используемых для приготовления блюд (цветная капуста, тыква, кабачки, овощные соки, ряженка), включены новые блюда (например: суп картофельный с мясными фрикадельками, рассольник ленинградский, борщ вегетарианский, котлеты рубленые из птицы, бефстроганов, жаркое по-домашнему, плов из птицы, фрикадельки мясные, фрикадельки рыбные, шницель рыбный, лапшевник с творогом, котлеты из овощей, свекла, тушеная в сметане, морковь с зеленым горошком в молочном соусе, тыква, припущенная с яблоками и изюмом, каша рассыпчатая с овощами, каша вязкая с тыквой и др.).

Вместе с тем, учитывая пожелания практических работников МОУ и вкусовые привычки детей, исключены некоторые блюда (салат из консервированной кукурузы), произведены замены круп в кашах (каша рассыпчатая из полтавской крупы заменена на кашу рассыпчатую гречневую с овощами; каша вязкая из полтавской крупы заменена на кашу вязкую пшеничную с маслом сливочным и сахаром).

В случаях отсутствия отдельных продуктов учтена возможность их равноценной замены при приготовлении блюд. Так в сезоны отсутствия тыквы каша вязкая пшеничная с тыквой (технологическая карта № 169) может быть заменена на кашу вязкую пшеничную с морковью (технологическая карта № 172). Тыква, припущенная с яблоками и изюмом (технологическая карта № 131), может быть заменена на свеклу, тушеную с яблоками (технологическая карта № 135) или крокеты из моркови с изюмом (технологическая карта № 141) или яблоки, фаршированные изюмом (технологическая карта № 388), яблоки, фаршированные морковью (технологическая карта № 387).

При отсутствии кабачков вместо икры кабачковой (технологическая карта № 53) могут быть приготовлены икра свекольная или морковная (технологическая карта № 54), икра кабачковая консервированная. При составлении Примерного меню, подборе блюд учитывалось, что целесообразнее готовить одни блюда для групп детей раннего и дошкольного возраста. Вместе с тем, в отдельные дни предлагается приготовление разных блюд для детей раннего и дошкольного возраста (в 14-й день на обед для детей от 1 до 3-х лет готовится суп картофельный; для детей от 3-х до 7 лет – рассольник ленинградский; в 12-й день на обед для детей от 1 до 3-х лет готовится пюре картофельное, для детей от 3-х до 7 лет – каша гречневая рассыпчатая с овощами).

Важное значение в приготовлении блюд для детского питания имеет точное соблюдение технологических процессов. Овощи очищают непосредственно перед приготовлением, закладывают только в кипящую воду, нарезав их перед варкой; не допускается предварительное замачивание овощей (п. 14.16.1 2.4.1.3049-13). При приготовлении блюд используются такие методы тепловой обработки, как варка, запекание, припускание, пассерование, тушение, приготовление на пару, не используется жарка. При изготовлении картофельного (овощного) пюре следует использовать механическое оборудование (овощепротирающую машину), при перемешивании ингредиентов, входящих в состав блюд (взбивание

яиц для омлетов, пудингов, запеканок, замешивание теста) - миксеры, тестомешалки (п. 14.13 СанПиН 2.4.1.3049-13).

Некоторые блюда имеют особенности приготовления для детей раннего и дошкольного возраста: гуляш из отварного мяса, жаркое по – домашнему, капуста тушеная, плов из птицы для детей раннего возраста готовится без томатного пюре, для детей дошкольного возраста – с использованием томатного пюре.

В Примерном меню представлено большое разнообразие блюд:

- завтрак – каши рассыпчатые и каши с молоком, омлеты, молочно-творожные блюда;
- второй завтрак – соки фруктовые и овощные, фрукты (яблоки свежие и печеные, бананы, апельсины).
- обед – овощная закуска, первое блюдо, второе блюдо, напиток;
- полдник уплотненный (рыбные блюда (рыба запеченная, припущенная и в виде суфле, фрикадельки, шницель рыбный), молочно-творожные блюда (запеканки, пудинги), омлеты, сосиски, выпечка, каши молочные, молоко, напитки молочные, кисломолочные, чай).

Для каждого блюда разработана технологическая карта. Наименования блюд и кулинарных изделий, указанные в Примерном меню, соответствуют их наименованиям в технологических картах и сборнике технических нормативов.

В целях обеспечения полноценного сбалансированного питания детей при отсутствии каких либо продуктов разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов (приложение 10 к СанПиН 2.4.1.3049-13).

В случае поступления новых видов пищевых продуктов или нестандартного сырья нормы отходов и потерь при технологической обработке этого сырья определяются МОУ самостоятельно путем контрольных проработок.

В случае отклонения процента отходов продовольственного сырья и пищевых продуктов при холодной обработке, комиссией МОУ составляется соответствующий акт.

В Примерном меню предусмотрено внесение сезонных изменений: в весенне-осенний период включаются свежие овощи, в осенне-зимний период – соленые овощи.

При формировании меню на обед предусмотрено сочетание крупяных и овощных блюд: если суп крупяной, то гарнир ко второму блюду овощной. Мясные блюда сочетаются с крупяными, овощными гарнирами, достаточно широко используются соусы. Рыбные блюда сочетаются с овощными гарнирами.

Мясные блюда предлагаются в широком ассортименте, чаще приготовленные из фарша (суфле, тефтели, фрикадельки, голубцы, запеканка, котлеты, биточки), что позволяет достигать нормируемый выход мясного блюда (60-80г.). Объем порционных блюд, сочетающих в своем составе мясное блюдо и гарнир (ленивые голубцы, макаронник с мясом, запеканка из печени с рисом, запеканка картофельная с мясом), должен соответствовать суммарному объему гарнира и блюда из мяса (рыбы, птицы).

Уплотненный полдник рассматривается как сочетание блюд ужина с включением молочных или кисломолочных напитков, выпечки, либо кондитерских изделий (печенья, вафель). Кисели, приготовленные из концентрата, заменены на кисели из варенья, джема с использованием рекомендованного в детском питании крахмала как более физиологичные, исключая посторонние примеси и искусственные добавки.

Норма потребления молока и молочных продуктов в Примерном меню рассчитана с учетом вечернего приема пищи в домашних условиях.

Организация питания детей в МОУ должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье. Для обеспечения преимущества питания МОУ информируют родителей об ассортименте питания детей, вывешивая ежедневное меню с указанием выхода блюд и рекомендации по организации ужина в домашних условиях, а также рекомендации по питанию детей в выходные дни.

*Отдел дошкольного образования и охраны прав  
детей департамента по образованию администрации Волгограда*