

Пояснительная записка
к единому 20-дневному циклическому меню

Единое 20-дневное циклическое меню вводится в соответствии с распоряжением главного управления образования администрации города Красноярск от 27.12.2024г за № 3450 «О переходе на единое меню».

Меню предназначено для организации основного (организованного) питания детей двух возрастных групп дошкольного возраста: от 1 до 3-х лет и от 3-х до 7-ми лет.

Оно рассчитано на 20 дней или 4 недели по 5 рабочих дней каждая.

Циклическое меню разработано с учетом принципов здорового питания, установленных Федеральным законом от 02.01.2000 № 29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов», включающих:

- соответствие энергетической ценности ежедневного рациона энергозатратам;
- соответствие химического состава ежедневного рациона физиологическим потребностям человека в макро-и микронутриентах;
- наличие в составе ежедневного рациона пищевых продуктов со сниженным содержанием насыщенных жиров (включая трансизомеры жирных кислот), простых сахаров и поваренной соли, а также пищевых продуктов, обогащенных витаминами, пищевыми волокнами и биологически активными веществами;
- обеспечение максимально разнообразного здорового питания и оптимального его режима;
- применение технологической и кулинарной обработки пищевых продуктов, обеспечивающих сохранность их исходной пищевой ценности;
- обеспечение соблюдения санитарно-эпидемиологических требований на всех этапах обращения пищевых продуктов.

Меню разработано в соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (изменения в СанПиН в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача России от 22.08.2024 № 9), СанПиН 3.3686-21 «Санитарно-эпидемиологические требования по профилактике инфекционных болезней», ТР ТС 021/2011 «О безопасности пищевой продукции», а также на основании МР 2.3.6.0233-21 «Методические рекомендации к организации общественного питания населения», МР 2.4.0259-21 «Методические рекомендации по обеспечению санитарно-эпидемиологических требований к организациям, реализующим образовательные программы дошкольного образования, осуществляющим присмотр и уход за детьми, в том числе размещенным в жилых и нежилых помещениях жилищного фонда и нежилых зданий, а также детским центрам, центрам развития детей и иным хозяйствующим субъектам, реализующим образовательные программы дошкольного образования и (или) осуществляющим присмотр и уход за детьми, размещенным в нежилых помещениях», МР 2.4.0242-21 «Методические рекомендации по обеспечению санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», МР 2.4.0260-21 «Рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям», МР 2.3.1.0253-21 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации», МР 2.4.5.0131-18 «Практические аспекты организации рационального питания детей и подростков, организация мониторинга питания» и на основании распоряжения главного управления образования администрации города Красноярск от 27.12.2024г за № 3450 «О переходе на единое меню».

Меню оформлено в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и содержит следующую информацию: сведения о периоде реализации (1, 2, 3, 4 недели), дни реализации (1, 2, 3, 4, 5 по каждой неделе), наименование каждого приема пищи (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин), наименование кулинарной продукции, выход (вес) каждого блюда, содержание в каждом блюде основных пищевых веществ (белки, жиры и углеводы), энергетическая ценность каждого блюда, ссылки на номер ТК, сведения о содержании основных пищевых веществ и энергии по каждому приему пищи и в целом за каждый день, а также сведения о содержании основ-

ных пищевых веществ и энергии за каждую неделю и в целом за период реализации меню (двадцать дней).

Изготовление блюд и кулинарных изделий предусматривается в соответствии с технологическими, технико-технологическими картами в соответствии с требованиями п. 2.8. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Наименования блюд и кулинарных изделий, указанные в меню, соответствуют их наименованиям, указанным в технико-технологических документах (технологические карты).

Технологические карты, разработаны на основании Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, под общ. ред. проф. А. Я. Перевалова, г. Пермь, 2013 г., Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, г. Москва, 2017 г., Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, / под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. 544 с., Сборника рецептур: Методические указания города Москвы «Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях» (утв. Департаментом образования города Москвы) – М.: 2007.

Все технологические карты разработаны в соответствии с требованиями ГОСТ 31987-2012 «Межгосударственный стандарт. Услуги общественного питания. Технологические документы на продукцию общественного питания. Общие требования к оформлению, построению и содержанию».

Согласно ГОСТ 31987-2012 технологические карты содержат информацию о наименовании рецептурных справочников, о рецептурах, использованных для их составления, требования к сырью, собственно рецептуру, описание технологического процесса, требование к оформлению, реализации, хранению блюд, показателях качества и безопасности, пищевой ценности блюд.

В каждой технологической карте в разделе «Рецептура» внесены сведения о норме расхода сырья и пищевых продуктов, масса (выход) полуфабриката и норма выхода продукции общественного питания по каждому блюду и кулинарному изделию.

Технологические карты подписываются заведующим производством (шеф-поваром) и утверждаются руководителем муниципального дошкольного образовательного учреждения. Принятый режим питания детей и время приема пищи определены временем начала и окончания работы дошкольного учреждения с учетом соблюдения времени перерыва между отдельными (основными) приемами пищи не более 3,5 часа и между основными и дополнительными приемами пищи – не более 1,5 час.

Циклическим меню предусматривается организация четырехразового питания детей за счет организации основных приемов пищи (завтрак, обед), дополнительного приема пищи (второй завтрак) и совмещенного приема пищи – «уплотненный полдник», состоящего из двух приемов пищи. В состав блюд уплотненного полдника включены горячие блюда, что обеспечивает сохранение в ежедневном питании детей трехразового горячего питания за счет основных приемов пищи.

Требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (п. 8.1.2.2) разрешается организация «уплотненного полдника», при этом распределение калорийности суточного рациона для данного приема пищи должна составлять 30%, организация «уплотненного полдника» обеспечивается за счет включения блюд ужина в состав блюд полдника.

Настоящее меню предусматривает распределение блюд, кулинарных, мучных, кондитерских и хлебобулочных изделий по отдельным приемам пищи: завтрак, второй завтрак, обед, «уплотненный полдник».

Набор блюд приемов пищи согласно циклического меню включает: завтрак – основное горячее блюдо (каша, яичное блюдо, горячий напиток, закуска), бутерброд, горячий напиток; второй завтрак – напиток (молоко, кисломолочные напитки, соки (фруктовые, овощные, ягодные), витаминизированные напитки для детей старше 3-х лет); обед – закуска, первое блюдо, основное вто-

рое блюдо и гарнир, третье блюдо; «уплотненный полдник» – основное горячее блюдо (блюдо ужина), мучное или кондитерское изделие (блюда полдника), напиток, фрукты.

При организации «уплотненного полдника» соблюдаются требования п. 8.1.2 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 в том числе, не исключается и не заменяется буфетной продукцией горячее питание, не исключаются отдельные приемы пищи, а только объединяются два приема пищи – полдник и ужин в один прием пищи – «уплотненный полдник», разделенный на 2 приема пищи. Первый прием пищи организуется после дневного сна детей и включает в себя молочные, кисломолочные напитки, кондитерские изделия. Второй прием пищи осуществляется спустя 1,5-2 часа и уже включает в себя горячее питание.

Режим питания воспитанников принимается в соответствии с таблицей 4 приложения 10 СанПиН 2.3./2.4.3590-20, а именно: завтрак – 8:30-09:00 час., второй завтрак – 10:30-11:00 час., обед – 12:00-13:00 час., уплотненный полдник – 16:15-16:45 час. Режим питания обеспечивает соблюдение перерыва между приемами пищи, в том числе с учетом времени на дорогу домой.

Масса порций блюд в циклическом меню принята в пределах, установленных обязательными требованиями, и соответствует СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Расчетные суммарные объемы блюд по приемам пищи предусмотренные циклическим меню соответствуют обязательным требованиям и составляют **не менее** значений, указанных в таблице 3 приложения 9 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Калорийность суточного рациона в настоящем циклическом меню принята без учета калорийности приемов пищи детьми до посещения учреждения (утренние часы) и после посещения (вечерние часы) в домашних условиях, составляет 90,0% (завтрак – 20,0%, второй завтрак – 5,0%, обед – 35,0%, «уплотненный полдник» – 15,0% и 25%).

Обеспечение выполнения норм питания в условиях дошкольного образовательного учреждения обеспечивает физиологические потребности детей в основных пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах в течение 12-часов (время пребывания детей в дошкольном учреждении), остальная калорийность суточного рациона складывается из утренних (завтрак дома) и вечерних (ужин дома) приемов пищи и гармонизирует режим питания с детьми, посещающими дошкольное учреждение в круглосуточном режиме, которым предполагается согласно таблицы 4 приложения 10, приложения 12 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 второй ужин после 19:00 час.

Кроме калорийности суточного рациона, расчеты выполнения натуральных норм питания на 1 ребенка в день, содержания основных пищевых веществ, энергии, минеральных веществ и витаминов также произведены от 96% до 100%.

Настоящим меню удельный вес выполнения натуральных минимальных норм питания (среднесуточных наборов пищевой продукции) на одного ребенка в день представлен в табл. 1.

Таблица 1

Расчетные значения выполнения среднесуточных наборов пищевой продукции согласно меню, %

Наименование пищевой продукции	% выполнения на 1 день	
	1-3 года	3-7 лет
Молоко и кисломолочные продукты	99,39	99,9
Творог (5% - 9% м.д.ж.)	99,5	99,88
Сметана	102,78	101,82
Сыр	105,00	102,5
Мясо 1-й категории	99,3	99,45
Птица (цыплята-бройлеры потрошенные - 1 кат)	100,00	104,17
Субпродукты (печень, язык, сердце)	99,5	99,0
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленное	98,28	101,89
Яйцо	98,81	103,3
Картофель	100,65	101,0

Наименование пищевой продукции	% выполнения на 1 день	
	1-3 года	3-7 лет
Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашенные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень, г	100,35	102,52
Фрукты свежие	100,79	103,65
Сухофрукты	103,89	104,09
Соки фруктовые (овощные)	100,00	100,00
Витаминизированные напитки	0,0	100,0
Хлеб ржаной	98,75	99,00
Хлеб пшеничный	99,08	100,94
Крупы, бобовые	107,95	100,06
Макаронные изделия	104,38	97,5
Мука пшеничная	104,06	105,03
Масло сливочное	99,5	101,26
Масло растительное	96,48	101,05
Кондитерские изделия	100,63	99,68
Чай	99,6	100,0
Какао-порошок	100,0	100,0
Кофейный напиток	100,02	100,0
Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих сахар, выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемом готовой пищевой продукции)	97,98	99,37
Дрожжи хлебопекарные	99,75	100,1
Крахмал	100,0	100,0
Соль пищевая поваренная йодированная	100,0	100,0

Расчетные значения среднесуточных наборов пищевой продукции на одного ребенка в день в цикличном меню обеспечивают соблюдение обязательных требований и фактически составляют не ниже минимальных, установленных СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и обеспечивает восполнение физиологических потребностей каждого ребенка в основных пищевых веществах, витаминах, минеральных веществах и энергетической ценности.

Кроме основных пищевых продуктов в состав суточного набора включена питьевая кипяченая вода.

Меню скорректировано с учетом климатогеографических и территориальных особенностей питания населения Красноярского края, при этом соблюдены все требования к содержанию в рационе питания детей основных пищевых веществ.

При составлении цикличного меню были проведены расчеты пищевой ценности блюд, приемов пищи, а также пищевой ценности за период каждой недели и за весь период реализации меню (20 дней).

В соответствии с требованиями п. 8.1.6. СанПиНа 2.3./2.4.3590-20 в целях профилактики йод дефицитных состояний среди воспитанников для изготовления блюд и кулинарных изделий используется только йодированная поваренная пищевая соль.

В целях дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами в цикличном меню для детей старше 3-х лет используются витаминизированные напитки.

В целях профилактики возникновения инфекционных заболеваний среди детей цикличным меню предусматривается изготовление закусок (салатов) из свежих овощей (корнеплодов, капу-

сты) только свежего урожая. Свежие овощи (корнеплоды, капуста) урожая прошлого года не используются для изготовления блюд без термической обработки.

После 01.01. текущего года свежие овощи (корнеплоды, капуста) для изготовления закусок (салатов) используются только после термической обработки или в качестве закусок (салатов) используют консервированные овощи.

Свежие помидоры, огурцы, болгарский перец, используются для изготовления закусок (салатов) без термической обработки без ограничений.

Все овощи, используемые для изготовления блюд без термической обработки, подвергаются специальной обработке: выдерживаются в 1% соляном растворе, ошпариваются, тщательно промываются проточной питьевой водой.

Обработка овощей должна проводиться в соответствии с утвержденными инструкциями, которые актуализируются по мере необходимости.

Для изготовления блюд и кулинарных изделий предусмотрены щадящие режимы (варка, запекание, тушение и т.п.).

В меню отсутствуют блюда, кулинарные изделия и пищевая продукция, запрещенная в питании детей в соответствии с требованиями п. 8.1.2. СанПиН 2.3./2.4.3590-20, ст. 8 ТР ТС 021/2011 «О безопасности пищевой продукции».

Действующими санитарными правилами (СанПиН 2.3/2.4.3590-20) допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий.

Заведующий МБДОУ № 54



Недомовная Л.П.