



Пояснительная записка к рациону питания детей,
посещающих Негосударственное общеобразовательное частное учреждение
«Подснежник»

(с продлением срока использования меню в последующие года)

При составлении 20- дневного 4 – х разового меню со 2 завтраком и уплотненным полдником меню для наших воспитанников учитывались требования «Методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений», Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации Методические рекомендации МР 2.3.1.2432 -08, СанПиН 2.4.1.2660-10, СанПиН 2.4.1.3049-13, СанПиН 2.3/2.4.3590–20 «Организация детского питания», приведены рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий – разработанные с использованием требований к оказанию единой комплексной услуги по организации питания обучающихся и воспитанников в образовательных учреждениях. Использована литература: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах –Под ред. Лапшиной В.Т. М: Хлебпродинформ, 2004 г., Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания I, II часть- Сост. Лапшина В.Т.; Марчук Ф.Л. М: Хлебпродинформ, 1996, 1997 г. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организациях / Под ред. С.В. Маслова, 2015; Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного В.А. Тутельяна. – М.: Дели принт, 2012; Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М. Делипринт , 2011; Сборник рецептур на продукцию общественного питания / Составитель Могильный М.П.- М.: Дели плюс, 2013; Сборник рецептур на продукцию на продукцию диетического питания для предприятия общественного питания / Под ред М.П.Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: Дели плюс, 2013.;

Технологические карты предусматривают технологию изготовления кулинарной продукции в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях" и СанПиН 2.3/2.4.3590–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования». Расчет пищевой ценности блюда был рассчитан на основании таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания И.М.Скурихин, В.А. Тутельян. 2008. В примерном меню соблюдены требования настоящих санитарных правил пищевой и энергетической ценности, суточной потребности в основных витаминах и микроэлементах, дополнительно витаминизация блюд не проводится.

Потребность детей в питьевой воде обеспечивается сертифицированной бутилированной водой.

Примечание:

Рекомендуем родителям в вечерний рацион детей вносить молочные, кисломолочные и овощные блюда.

Администрация оставляет за собой право вносить изменения в рацион питания в зависимости от поставки продуктов и сезона, не меняя пищевой ценности блюд. Варианты возможной замены блюд, распределения фруктов, соков представлены в приложении ниже.

Приложение №1

Распределение плодов и ягод по дням циклического меню к рациону питания согласно таблице

Наименование плода	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Яблоко*	x				x				x			x			x					x
Банан*		x					x						x				x			
Груша*			x			x				x				x					x	
Апельсин*				x				x			x					x				x

*Возможна замена на фрукт в ассортименте или сок фруктовый

Приложение №2

Распределение фруктовых соков по дням циклического меню к рациону питания согласно таблице

Наименование	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Сок яблочный*			x								x							x		
Сок абрикосово-яблочный*	x							x						x						
Сок виноградно-яблочный*					x					x						x				
Сок вишнево-яблочный*						x						x								x

*Возможна замена на сок фруктовый в ассортименте или фрукт

Приложение №3

Распределение кисломолочных напитков по дням циклического меню к рациону питания согласно таблице

Наименование	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Йогурт питьевой ягодный*	x										x									
Кефир*			x									x								
Биойогурт питьевой фруктовый*					x												x			
Биокефир*						x														x

*Возможна замена на кисломолочный напиток в ассортименте

Примечание: По желанию родителей в полдник может выдаваться "Чай с сахаром"

Приложение №4

Сезонные замены салатов из сырых овощей урожая прошлого года в период после 1 марта.

День	Прием пищи	Заменяемый салат	Сезонный салат
2	Обед	Салат из редиса и моркови с растительным маслом	Салат из зеленого горошка консервированного
4	Обед	Салат из моркови с растительным маслом	Салат из отварной моркови с сыром
5	Обед	Салат витаминный с маслом растительным	Салат Осенний
9	Обед	Салат из сборных овощей	Салат овощной с фасолью
10	Обед	Салат из моркови с растительным маслом	Салат из отварной моркови с сыром
11	Обед	Икра из уваренных кабачков	Икра кабачковая пром.производства
12	Обед	Салат из сборных овощей	Салат Мозаика
13	Обед	Салат из моркови с растительным маслом	Салат из отварной моркови с сыром
14	Обед	Салат витаминный с маслом растительным	Салат Осенний
17	Обед	Салат из капусты с растительным маслом	Винегрет
18	Обед	Салат из сборных овощей	Салат овощной с фасолью
20	Обед	Салат из моркови с растительным маслом	Салат из отварной моркови с сыром

Приложение №5

Варианты замены блюд при организации питания в зависимости от поставки продуктов и сезона

День	Прием пищи	Заменяемое блюдо	Варианты замены
1	Обед	Икра кабачковая пром.производства	Помидоры свежие
1	Полдник	Сырники по-киевски	Сырники
2	Обед	Салат из редиса и моркови с растительным маслом	Салат из свежих огурцов с растительным маслом
3	Обед	Салат из свеклы с чесноком с растительным маслом	Салат из свеклы с растительным маслом
4	Обед	Салат из моркови с растительным маслом	Салат из моркови с сахаром
4	Обед	Рагу из овощей	Капуста тушеная
4	Полдник	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски	Рыба (филе) запеченная с картофельным пюре
5	Обед	Салат витаминный с маслом растительным	Салат из помидоров с растительным маслом
6	Обед	Салат из зеленого горошка консервированного	Салат из помидоров с растительным маслом
7	Обед	Салат из свеклы с солеными огурцами	Салат из свежих огурцов с растительным маслом
8	Обед	Икра из уваренных кабачков	Икра кабачковая пром.производства
9	Обед	Салат из сборных овощей	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом
10	Обед	Салат из моркови с растительным маслом	Салат из моркови и свежих яблок
11	Обед	Бефстроганов из мяса отварного с рисом отварным	Рисовые зразы с говядиной в соусе
11	Полдник	Огурцы консервированные (без уксуса)	Огурцы свежие
11	Полдник	Рыба (филе) запеченная	Тефтели рыбные
12	Обед	Салат из сборных овощей	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом
12	Обед	Зразы рубленые из говядины	Котлеты мясные рубленые собственного производства, запеченные с соусом молочным
13	Обед	Салат из моркови с растительным маслом	Салат из моркови с сахаром
13	Полдник	Огурцы консервированные (без уксуса)	Огурцы свежие
14	Обед	Салат витаминный с маслом растительным	Салат из капусты с растительным маслом
14	Обед	Азу из мяса отварного с рисом отварным	Плов мясной
15	Обед	Салат из свеклы с солеными огурцами	Салат из свеклы с растительным маслом
16	Обед	Икра из уваренных кабачков	Икра кабачковая пром.производства
16	Полдник	Рыба (филе) припущенная с картофелем отварным	Биточки рыбные с картофельным пюре
17	Обед	Салат из капусты с растительным маслом	Салат из редиса и моркови
18	Обед	Салат из сборных овощей	Салат из свежих огурцов с растительным маслом
19	Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	Салат из свеклы с чесноком
20	Обед	Салат из моркови с растительным маслом	Салат из помидоров свежих и яблок

Приложение №6

Сезонные замены салатов из сырых овощей

День	Прием пищи	Заменяемый салат	Сезонный салат
1	Обед	Икра кабачковая пром.производства	Помидоры свежие
2	Обед	Салат из редиса и моркови с растительным маслом	Салат из свежих огурцов с растительным маслом
5	Обед	Салат витаминный с маслом растительным	Салат из помидоров с растительным маслом
6	Обед	Салат из зеленого горошка консервированного	Салат из помидоров с растительным маслом
7	Обед	Салат из свеклы с солеными огурцами	Салат из свежих огурцов с растительным маслом
9	Обед	Салат из сборных овощей	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом
18	Обед	Салат из сборных овощей	Салат из свежих огурцов с растительным маслом
20	Обед	Салат из моркови с растительным маслом	Салат из помидоров свежих и яблок