



Основные требования к разработке меню в образовательной организации

Ведущие:

Яланузян Ирина Юрьевна, преподаватель ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования»;

Иерусалимцева Ольга Васильевна, старший преподаватель кафедры инклюзивного образования ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования», руководитель Регионального методического объединения координаторов питания Ярославской области.

Нормативно-правовая база при разработке меню в образовательной организации

1. Санитарные правила:

- СанПиН 2.3. /2.4.3590-20 – «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Настоящие санитарно-эпидемиологические правила и нормативы устанавливают санитарно-эпидемиологические требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека биологических, химических, физических и иных факторов среды обитания и условий деятельности при оказании услуг общественного питания населению, несоблюдение которых создает угрозу жизни или здоровью человека, угрозу возникновения и распространения инфекционных и неинфекционных заболеваний.

Организациям общественного питания населения рекомендуется в своей деятельности руководствоваться принципами здорового питания.

[Федеральный закон от 30.03.1999 N 52-ФЗ "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения"](#)

[Федеральный закон от 02.01.2000 N 29-ФЗ "О качестве и безопасности пищевых продуктов"](#)

Нововведения при организации питания детей в ОО в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590–20

СанПиН обязует образовательные организации кормить детей горячими блюдами, обогащать их еду витаминами и во время готовки обязательно использовать йодированную соль, а в школьных столовых разрешается ставить вендинговые автоматы с сухофруктами, молочной продукцией и другой полезной едой.

Новые требования учитывают современные реалии: дети, которым показано лечебное и специальное питание (приложения 6 – 13 к настоящим Правилам), должно быть организовано лечебное и диетическое питание в соответствии с назначениями лечащего врача, они могут приносить еду из дома и есть ее в столовой или специальном помещении. Индивидуальное меню должно быть разработано специалистом-диетологом с учетом заболевания ребенка.



ГЛАВНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ САНИТАРНЫЙ ВРАЧ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

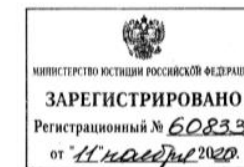
ПОСТАНОВЛЕНИЕ

27.10.2020

Москва

№ 32

Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»



В соответствии с Федеральным законом от 30.03.1999 № 52-ФЗ "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения" (Собрание законодательства Российской Федерации, 1999, № 14, ст. 1650; 2020, № 29, ст. 4504) и постановлением Правительства Российской Федерации от 24.07.2000 № 554 "Об утверждении Положения о государственной санитарно-эпидемиологической службе Российской Федерации и Положения о государственном санитарно-эпидемиологическом нормировании" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2000, № 31, ст. 3295; 2004, № 8, ст. 663; № 47, ст. 4666; 2005, № 39, ст. 3953) п о с т а н о в л я ю:

1. Утвердить санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" (приложение).

2. Установить срок действия санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к

Нормативно-правовая база при разработке меню в образовательной организации

2. Федеральные и региональные акты

- Федеральный закон от 2 января 2020 года №29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов»
- Постановление Правительства РФ от 20 июня 2020 года № 990 «О внесении изменений в государственную программу Российской Федерации «Развитие образования»
- Распоряжение Правительства РФ от 12 августа 2020 года № 2072-р «О выделении бюджетных ассигнований в целях предоставления в 2020 году субсидий из федерального бюджета на организацию бесплатного горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование в государственных и муниципальных образовательных организациях»
- Постановление Правительства ЯО от 14.07.2021 № 459-п «О стоимости предоставляемого набора продуктов питания для учащихся образовательных организаций Ярославской области»
- Постановление Правительства ЯО от 08.07.2021 № 446-п О внесении изменений в Постановление Администрации области от 21.08.201



Нормативно-правовая база при разработке меню в образовательной организации

3. Методические рекомендации:

- *МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций»* (утв. Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 18 мая 2020 г.) определяют основные положения по организации здорового питания обучающихся общеобразовательных организаций, в том числе обучающихся 1-4 классов.
- *МР 2.3.6.0233-21 «Методические рекомендации к организации общественного питания населения»* (утв. Руководителем Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом РФ А.Ю.Поповой 2 марта 2021 г.) разработаны в целях предотвращения возникновения и распространения инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с оказанием услуг общественного питания населению, а также при организации питания в организованных детских коллективах.

I. Общие положения и область применения

1.1. Настоящие методические рекомендации (далее - МР) определяют основные положения по организации здорового питания обучающихся общеобразовательных организаций, в том числе обучающихся 1-4 классов.

1.2. МР предназначены для юридических лиц и индивидуальных предпринимателей, оказывающих услуги по организации питания в общеобразовательных организациях; для юридических лиц и индивидуальных предпринимателей, поставляющих (реализующих) пищевые продукты и продовольственное сырье в общеобразовательные организации; общеобразовательных организаций, органов управления образованием, органов и учреждений Роспотребнадзора.

1.3. МР направлены на организацию здорового питания, в том числе горячего в общеобразовательных организациях, формирование принципов рационального, сбалансированного питания при оказании услуг по организации питания. Реализованы принципы здорового питания, в том числе включающие уменьшение количества потребляемых кондитерских изделий, колбасных изделий, сахара и соли.

1.4. В МР предложены варианты базового меню для разработки региональных типовых меню, учитывающих территориальные, национальные и другие особенности питания населения.

II. Организация питания обучающихся в общеобразовательных организациях

2.1. Завтрак, питание, предусмотренное порядком приема пищи в образовательной организации

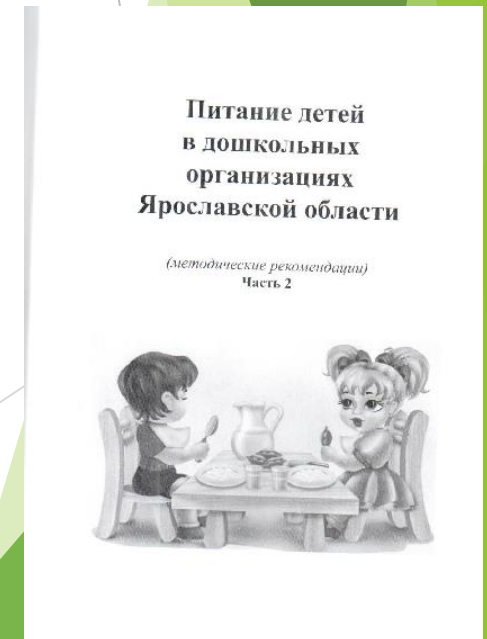
Методические рекомендации при разработке меню в образовательных организациях

Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области: методические рекомендации/Яланузян И.Ю., Семенова С.Н., Шерстюк Н.В., др. – Ярославль: Ремдер, 2010. – 240 с.

Пособие содержит методические рекомендации по организации питания дошкольного возраста. Представлены методика расчета пищевой и энергетической ценности, содержания минеральных веществ и витаминов в блюдах, а так же рецептуры блюд и выпечных изделий для детей дошкольного возраста. Пособие адресовано руководителям, ответственным за организацию питания в образовательных организациях, поварам и медицинским сестрам, всем лицам, заинтересованным в организации правильного питания детей и подростков.

Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области: методические рекомендации/Яланузян И.Ю., Шерстюк Н.В., др. – Ярославль: Ремдер, ч.2, 2018. – 252 с.

Пособие содержит методические рекомендации по организации питания дошкольного возраста. Представлены практические рекомендации по использованию в образовательных организациях современного высокотехнологического оборудования (пароконвектомат). Сборник содержит рецептуры блюд, рекомендованных в питании детей дошкольных организаций Ярославской области. Пособие адресовано руководителям, ответственным за организацию питания в образовательных организациях, поварам и медицинским сестрам, всем лицам, заинтересованным в организации правильного питания детей и подростков.



Методические рекомендации при разработке меню в ОО

Иерусалимцева О. В., Яланузян И. Ю. Организация и контроль качества питания детей в образовательной организации: методические рекомендации / О.В. Иерусалимцева, И. Ю. Яланузян. — Ярославль : ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2020. — 58 с. — (Безопасность жизнедеятельности) ISBN 978-5-907070-14-1 ISBN 978-5-907070-46-2

Пособие содержит методические рекомендации по организации питания детей с учетом нормативно-правового обеспечения, практические рекомендации по организации контроля работы пищевого и медицинского блоков, а также требования к пищевым продуктам детского питания. Представлены технико-технологические карты блюд с повышенной пищевой и биологической ценностью для общеобразовательных организаций. Пособие адресовано руководителям, ответственным за организацию питания в образовательных организациях, поварам и медицинским сестрам, всем лицам, заинтересованным в организации правильного питания детей и подростков.

Питание детей в образовательных организациях Ярославской области: методические рекомендации/ Иерусалимцева О.В., Яланузян И.Ю. — Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2021. — 224 с.

Пособие содержит методические рекомендации по организации питания детей с учетом состояния здоровья, описаны основные критерии качества продуктов детского питания и требования к обработке продуктов питания детей в соответствии действующими санитарно-эпидемиологическими требованиями. Представлены технологические и технико-технологические карты блюд, в том числе и блюд с повышенной пищевой и биологической ценностью для общеобразовательных организаций. Пособие адресовано руководителям, ответственным за организацию питания в образовательных организациях, поварам и медицинским сестрам, всем лицам, заинтересованным в организации правильного питания детей и подростков.

<http://ww.iro.yar.ru/index.php?id=5063>



Нововведения при организации питания детей в ОО в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590–20

В организациях, в которых организуется питание детей, должно разрабатываться меню, включающее горячее питание, дополнительное питание, а так же индивидуальное меню для детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании с учетом требований настоящих Правил.

Меню утверждает руководитель. В случае привлечения предприятия общественного питания или индивидуального предпринимателя, то меню утверждают руководитель общественного питания или индивидуальный предприниматель, а согласовывает руководитель ОО.

Меню разрабатывается не менее двух недель для каждой возрастной группы. Ежедневное меню основного питания на сутки для всех возрастных групп с указанием наименования блюда, массы порции и калорийности должно размещаться в доступных для родителей и детей местах (приложение 8 к настоящим Правилам).

Питание детей должно осуществляться в соответствии с утвержденным меню.

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рекомендуемый образец

Менюготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет / 3-6 лет / 7-11 лет / 12 лет и старше

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	День 1						
завтрак							
итого за завтрак							
обед							
итого за обед							
полдник							
итого за полдник							
ужин							
итого за ужин							
Итого за день:							
День 2							
завтрак							
итого за завтрак							
обед							
итого за обед							
полдник							
итого за полдник							
ужин							
итого за ужин							
Итого за день:							
...							
Среднее значение за период:							

Требования к разработке меню и рационов питания в ОО в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590–20

- Обучающиеся первой смены обеспечиваются завтраком. Завтрак должен состоять из горячего блюда и напитка, рекомендуется добавлять ягоды, фрукты и овощи.

Завтрак для обучающихся 1-4 классов должен содержать 12-16 г белка, 12-16 г жира и 48-60 г углеводов, для обучающихся старших классов - 15-20 г белка, 15-20 г жира и 60-80 г углеводов. Ассортимент продуктов и блюд завтрака должен быть разнообразным и может включать на выбор: крупяные и творожные блюда, мясные или рыбные блюда, молочные продукты (в том числе сыр, сливочное масло), блюда из яиц, овощи (свежие, тушеные, отварные), макаронные изделия и напитки.

- Обучающиеся во вторую смену обеспечиваются обедом. Обед должен включать закуску (салат или свежие овощи), горячее первое, второе блюдо и напиток.

Не допускается замена обеда завтраком. Обед в зависимости от возраста обучающегося, должен содержать 20-25 г белка, 20-25 г жира и 80-100 г углеводов.

Требования к разработке меню и рационов питания в ОО в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590–20

- ✓ При разработке меню рекомендуется руководствоваться следующим: включать блюда, технология приготовления которых обеспечивает сохранение вкусовых качеств, пищевой и биологической ценности продуктов и предусматривает использование щадящих методов кулинарной обработки.
- ✓ Наименования блюд и кулинарных изделий в меню должны соответствовать их наименованиям, указанным в используемых сборниках рецептов. Изготовление готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых указывается рецептура и технология приготовления блюд и кулинарных изделий.
- ✓ В меню не допускается включать повторно одни и те же блюда в течение одного дня и двух последующих дней.
- ✓ В меню должны быть указаны показатели пищевой ценности, которые рассчитываются с учетом потерь при холодной и термической обработке.

5 пунктов,
которые должны быть
указаны в ежедневном меню

1. Возрастная группа детей.
2. Наименование приема пищи.
3. Наименования блюд.
4. Масса порции.
5. Калорийность порции.

Требования к разработке типовых меню и рационов питания в ОО в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590–20

- ✓ При составлении меню (завтраков, обедов, полдников, ужинов) рекомендуется использовать минимальные среднесуточные наборы пищевой продукции (приложение 7 к СанПиН 2.3/2.4.3590–20).
- ✓ Меню разрабатывается с учетом сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам (классам) обучающихся.
- ✓ Для обучающихся, нуждающихся в лечебном питании, разрабатывается отдельное меню в соответствии с утвержденным набором продуктов для данной патологии.
- ✓ В исключительных случаях (нарушение графика подвоза, отсутствие необходимого запаса продуктов и т.п.) может проводиться замена блюд. Заменяемые продукты (блюда) должны быть аналогичны заменяемому продукту (блюда) по пищевым и биологически активным веществам (приложение 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590–20)

Требования к разработке типовых меню и рационов питания в ОО в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590–20

- ✓ Масса порций для детей в зависимости от возраста (таблица 1 приложение 9)
- ✓ Суммарные объемы блюд при приеме пищи (таблица 3 приложение 9)

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах – не менее)

Показатели	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 7 до 12 лет	12 лет и старше
Завтрак	350	400	500	550
Второй завтрак	100	100	200	200
Обед	450	600	700	800
Полдник	200	250	300	350
Ужин	400	450	500	600
Второй ужин	100	150	200	200

- ✓ Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) (таблица 1 приложение 10)

Таблица 1

Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах)

Блюдо	Масса порций			
	от 1 года до 3 лет	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)	130-150	150-200	150-200	200-250
Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.)	30-40	50-60	60-100	100-150
Первое блюдо	150-180	180-200	200-250	250-300
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	50-60	70-80	90-120	100-120
Гарнир	110-120	130-150	150-200	180-230
Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао-напиток, напиток из шиповника, сок)	150-180	180-200	180-200	180-200
Фрукты	95	100	100	100

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)

Показатели	Потребность в пищевых веществах			
	1-3 лет	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
белки (г/сут)	42	54	77	90
жиры (г/сут)	47	60	79	92
углеводы (г/сут)	203	261	335	383
энергетическая ценность (ккал/сут)	1400	1800	2350	2720
витамин С (мг/сут)	45	50	60	70
витамин В1 (мг/сут)	0,8	0,9	1,2	1,4
витамин В2 (мг/сут)	0,9	1,0	1,4	1,6
витамин А (рет. экв/сут)	450	500	700	900
витамин D (мкг/сут)	10	10	10	10
кальций (мг/сут)	800	900	1100	1200
фосфор (мг/сут)	700	800	1100	1200
магний (мг/сут)	80	200	250	300
железо (мг/сут)	10	10	12	18
калий (мг/сут)	400	600	1100	1200
йод (мг/сут)	0,07	0,1	0,1	0,1
селен (мг/сут)	0,0015	0,02	0,03	0,05
фтор (мг/сут)	1,4	2,0	3,0	4,0

Требования к разработке меню и рационов питания в ОО в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590–20

- ✓ Меню должно предусматривать распределение блюд, кулинарных, мучных, кондитерских и хлебобулочных изделий по отдельным приемам пищи (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин) с учетом следующего:
 - при отсутствии второго завтрака калорийность основного завтрака должна быть увеличена на 5% соответственно;
 - при 12-часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина и с распределением калорийности суточного рациона 30%;
 - допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/-5% при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам по каждому приему пищи (табл. 3 приложения 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590–20);
 - на период летнего отдыха и оздоровления (до 90 дней), в выходные, праздничные и каникулярные дни, при повышенной физической нагрузке (спортивные соревнования, слеты, сборы и т.д.) нормы питания, включая калорийность суточного рациона, должны быть увеличены не менее чем на 10,0 % в день на каждого человека.

Требования к разработке меню и рационов питания в ОО в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590–20

Для обеспечения биологической ценности в питании детей рекомендуется использовать:

- продукты повышенной пищевой ценности, в т.ч. обогащенные продукты (макронутриентами, витаминами, пищевыми волокнами и биологически активными веществами);
- пищевые продукты с ограниченным содержанием жира, сахара и соли.

Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами в эндемичных по недостатку отдельных микроэлементов регионах в меню должна использоваться специализированная пищевая продукция промышленного выпуска, обогащенные витаминами и микроэлементами, а также витаминизированные напитки промышленного выпуска. Витаминные напитки должны готовиться в соответствии с прилагаемыми инструкциями непосредственно перед раздачей. Замена витаминизации блюд выдачей детям поливитаминных препаратов не допускается. В целях профилактики йододефицитных состояний у детей должна использоваться соль поваренная пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий.

Витаминизация блюд: новые требования СанПиН

Требования к витаминизации по СанПиН 2.4.1.3049-13 (п. 14.21)

Цель витаминизации – профилактика недостаточности микронутриентов (витаминов и минеральных веществ) в питании детей

Витаминизация блюд проводится с учетом состояния здоровья детей, под контролем медицинского работника и при обязательном информировании родителей о проведении витаминизации

Технология приготовления витаминизированных напитков должна соответствовать технологии, указанной изготовителем в соответствии с инструкцией и удостоверением о государственной регистрации

Витаминизированные напитки готовят непосредственно перед раздачей

При отсутствии в рационе питания витаминизированных напитков проводится искусственная С-витаминизация. Данные о ней медработник заносит в журнал проведения витаминизации третьих и сладких блюд (таблица 2 приложения 8), который хранится один год

Требования к витаминизации по СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (п. 8.1.6)

Цель витаминизации – дополнительно обогащать рацион питания детей микронутриентами в эндемичных по недостатку отдельных микроэлементов регионах

Информация об ответственных лицах и согласии родителей не указана

Витаминные напитки должны готовиться в соответствии с прилагаемыми инструкциями

Витаминизированные напитки готовят непосредственно перед раздачей

Такая форма витаминизации не предусматривается

50 мл
– количество витаминизированных напитков в суточном рационе детей 3–7 лет (приложение 7 к СанПиН 2.3/2.4.3590–20)

Витаминизация блюд в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590–20

Витаминизацию при организации питания детей необходимо проводить с целью дополнительного обогащения рациона питания (п. 8.1.6 СанПиН 2.3/2.4.3590–20). Обогащению подлежат пищевые продукты массового потребления, которые используются повсеместно в повседневном питании взрослых и детей старше трех лет. Это мука и хлебобулочные изделия, молочная продукция, соки и нектары из фруктов и овощей, растительное масло, соусы, поваренная пищевая соль, готовые завтраки, макароны и крупы. Обогащают также продукты, подвергающиеся рафинированию и другим технологическим воздействиям, в результате чего в них существенно теряются витамины и минеральные вещества.

В перечне среднесуточных наборов пищевой продукции для детей семи лет указано количество витаминизированных напитков, которое должно быть в меню (приложение 7 к СанПиН 2.3/2.4.3590–20), для детей раннего возраста использовать витаминизированные напитки нельзя.

Контролировать наличие витаминизированных напитков можно по меню (в графе «Наименование блюда» должно быть указание на витаминизацию продукта).

Витаминизация блюд

Для витаминизации используют две формы:

- специализированная пищевая продукция промышленного выпуска, обогащенная витаминами и микроэлементами;
- витаминизированные напитки промышленного выпуска.

По настоящим СанПиН не надо проводить профилактику витаминной недостаточности с помощью С-витаминизации третьих блюд.

Форма витаминизации	По СанПиН 2.4.1.3049-13	По СанПиН 2.3/2.4.3590-20
1. Пищевые продукты, обогащенные микронутриентами	+	+
2. Инстантные витаминизированные напитки промышленного выпуска	+	+
3. Искусственная С-витаминизация третьих блюд: компотов или киселей	+	-

Пример. Как контролировать наличие обогащенных продуктов и напитков

В меню есть указание на использование обогащенного продукта или витаминного напитка промышленного производства: например, молоко ультрапастеризованное обогащенное для детского питания.

Витаминизация блюд

Концентраты напитков – это сухие смеси с длительным сроком хранения, заданным витаминным и минеральным составом. Смеси использовать удобно: можно дозировать объем употребляемого продукта и количество получаемых с ним микронутриентов.

Витаминные напитки необходимо готовить в соответствии с прилагаемыми инструкциями. Главное правило – готовить их надо непосредственно перед раздачей. Срок реализации напитков – не более одного часа с момента приготовления.

Способ приготовления витаминизированного напитка



Проверьте меню на разнообразии фруктов

Для профилактики гипо- и авитаминоза весной включите в меню разнообразные фрукты.

Фрукты в меню должны быть преимущественно в свежем виде. Это позволяет сохранить полезные свойства продуктов: содержание витаминов, пищевых волокон. В таком виде фрукты рекомендуется включать в холодные блюда – салаты или подавать как самостоятельное блюдо.

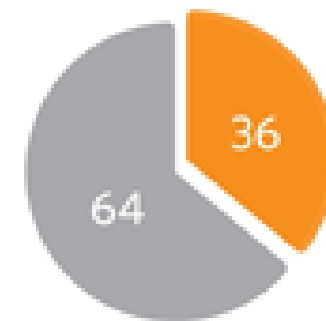
Чтобы развивать вкусовые ощущения у детей, необходимо включать фрукты и в горячие блюда – каши, запеканки, выпечки, напитки.

Свежие фрукты за счет содержащихся в них пищевых волокон способны возбуждать секрецию пищеварительных желез и повышать моторную функцию кишечника. Поэтому давать детям фрукты необходимо перед основным приемом пищи для возбуждения аппетита и лучшего усвоения пищевых веществ. Кроме того, целесообразно в детском саду предлагать фрукты на отдельный прием пищи – второй завтрак или полдник.

Внимание !!!

Запрещено использовать в детском питании консервированные фрукты, содержащие уксус

Доля импортных и отечественных фруктов и ягод, %



- Отечественные ягоды и фрукты
- Импортные ягоды и фрукты

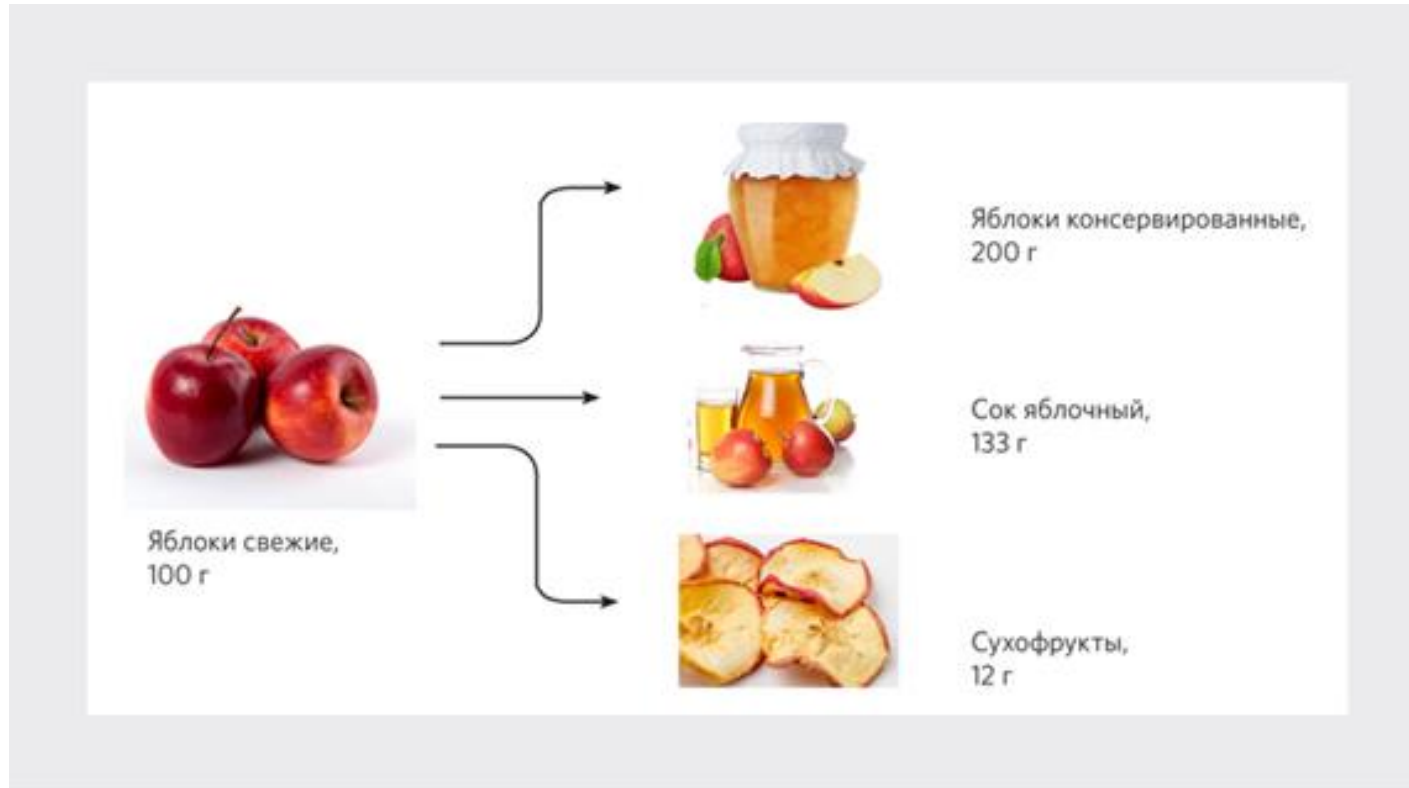
КАКОЕ КОЛИЧЕСТВО СВЕЖИХ ФРУКТОВ НЕОБХОДИМО ДЕТЯМ В СУТКИ
(СП 2.3/2.4.3590-20)

95 г для детей
1-3 лет

100 г для детей
3-7 лет

Проверьте меню на разнообразие фруктов

Если нет свежих фруктов, их можно заменить на консервированные фрукты, соки фруктовые и фруктово-ягодные, сухофрукты: яблоки, чернослив, курага, изюм. Это необходимо на тот случай, если какие-то виды фруктов дорогие, например ягоды или ананас. Замена может понадобиться, если на пищеблок привезут некачественные фрукты.



Схема, на которой представлены замены в количественном соотношении на примере яблок, смотрите далее (по приложению 11 к СП 2.3/2.4.3590–20).

Нарушения при составлении меню

Нарушение 1. Объемы порций не соответствуют утвержденным показателям

- ❑ Объем порций готовых блюд должен соответствовать показателям, указанным в приложении 9 к СанПиН 2.3./2.4.3590–20. При составлении меню обязательно учитывайте возрастной критерий: порции для детей 1–3 лет и 4–7 лет.

Нарушение 2. Нет разнообразия блюд

- ❑ Соблюсти принцип разнообразия помогут различные продукты (в приложении 7 к СанПиН 2.3./2.4.3590–20). Например, ежедневно в рацион 2-6-разового питания в детском саду следует включать мясо, молоко, сливочное и растительное масло. При этом в каждом приеме пищи должен быть хлеб – ржаной и пшеничный. Рыбу, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты желателно включать один раз в 2–3 дня. Овощи могут быть свежие, замороженные, консервированные. Доля соленых и квашеных овощей должна быть не более 10 процентов от общего количества овощей. При расчете количества сахара и соли для блюд учитывайте их количество в продуктах промышленного выпуска. Внимательно смотреть на маркировке показатели и сокращать эти вещества на такое же количество в готовящихся блюдах, в том числе напитках.

Нарушения при составлении меню

Нарушение 3. Использование запрещенных продуктов

- Полный перечень запрещенных продуктов питания приведен в приложении 6 к СанПиН 2.3./2.4.3590–20.

Нарушение 4. Показатели пищевой ценности не учитывают термическую обработку

- При термической обработке продукты теряют показатели пищевой ценности. Для учета этих потерь необходимо обратить внимание, что послужило основой для составления технологических карт. Технологическая карта должна быть составлена на основании официально изданного сборника для приготовления кулинарных изделий для образовательной организации. Образец технологической карты в новых СанПиН отсутствует. Но можно использовать образец, представленный в приложении 7 к МР 2.3.6.0233–21. При этом обратите внимание, что номер технологической карты и номер рецептуры – это не одно и то же. Номер рецептуры приводится согласно сборнику рецептур, а номер технологической карты – это порядковый номер, присваиваемый при разработке непосредственно меню для образовательных организаций.



Государственное автономное учреждение дополнительного профессионального образования
Ярославской области «**Институт развития образования**»

**Спасибо
за
внимание !**

Ведущие:

Яланузян Ирина Юрьевна, преподаватель ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования»;

Иерусалимцева Ольга Васильевна, старший преподаватель кафедры инклюзивного образования ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования», руководитель Регионального методического объединения координаторов питания Ярославской области.

E-mail: ierusalimceva@iro.yar.ru