

Министерство образования и науки Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Оренбургский государственный университет»

Е.С. Барышева, О.В. Баранова

# **ОРГАНИЗАЦИЯ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

Рекомендовано Ученым советом федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Оренбургский государственный университет» в качестве учебного пособия для студентов, обучающихся по программам высшего профессионального образования по направлению подготовки 260800.62 Технология продукции и организация общественного питания и профилей подготовки «Технология организации ресторанного сервиса», «Технология и организация специальных видов питания»

Оренбург  
2012

УДК 613 (07)  
ББК 51.230 я 7  
Б 24

Рецензент – доктор технических наук, профессор Никифорова Т.А.

**Барышева, Е.С.**

Б 24 Организация рационального питания детей в образовательных учреждениях: учебное пособие / Е.С. Барышева, О.В. Баранова; Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2012. – 305 с.

В учебном пособии разработаны качественные и количественные показатели состава меню-раскладок и технологических карт для детей раннего (от 1 года до 3 лет), дошкольного возраста (от 3-х до 7-и лет), школьного возраста (от 7 до 18 лет) образовательных учреждений с учетом современных физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии (СанПиН 2.4.1.2660 – 10 и СанПиН 2.4.5.2409-08).

Учебное пособие предназначено для студентов, обучающихся по программе высшего профессионального образования по направлению подготовки 260800.62 Технология продукции и организация общественного питания и профилей подготовки «Технология организации ресторанного сервиса», «Технология и организация специальных видов питания», а так же для специалистов в области питания детей в дошкольных и общеобразовательных учреждениях.

УДК 613 (07)  
ББК 51.230 я 7

© Барышева Е.С.,  
Баранова О.В., 2012  
© ОГУ, 2012

## Содержание

Введение.....	5
1 Рациональное питание детей.....	7
1.1 Принципы рационального и сбалансированного питания детей.....	7
1.2 Характеристика основных продуктов питания.....	8
1.3 Питание детей с аллергическими заболеваниями .....	13
1.4 Особенности организации питания в санаторных детских учреждениях детей с туберкулезной интоксикацией.....	13
2 Примерное десятидневное меню для детей раннего возраста (от 1 года до 3 лет) с 12-часовым пребыванием в детском саду.....	16
2.1 Первая неделя.....	16
2.2 Вторая неделя.....	19
3 Примерное десятидневное меню для детей дошкольного возраста (от 3 до 7 лет) с 12-часовым пребыванием в детском саду.....	22
3.1 Первая неделя.....	22
3.2 Вторая неделя.....	25
4 Примерные меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 и 11-18 лет в государственных образовательных учреждениях (Методические рекомендации № 0100/8605-07-34).....	28
4.1 Таблица Вклад школьных завтраков и обедов в удовлетворение суточной потребности детей (7-11 и 11-18 лет) в основных пищевых веществах и энергии.....	28
4.2 Таблица Вклад школьных завтраков и обедов в удовлетворение суточной потребности детей (7-11 и 11-18 лет) в основных пищевых веществах и энергии.....	41
5 Раздел 5 Технологические карты, рецептуры, технология приготовления продукции для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях.....	42
Список использованных источников.....	195

Приложение А Вопросы к экзамену по физиологии питания.....	198
Приложение Б СанПиН 2.4.5.2409-08 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования.....	203
Приложение В СанПиН 2.4.1.2660 – 10 Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях .....	258

## Введение

Одной из важнейших задач организации рационального питания в образовательных учреждениях является гарантированная безопасность продуктов питания, предлагаемых детям. Это достигается путем тщательного отбора сырья, используемого при производстве продуктов питания для детей, неукоснительного соблюдения всех санитарных норм и правил, регламентирующих порядок приготовления, хранения и транспортировки продуктов и блюд для детей разного возраста. Необходимо максимально учитывать физиологические и метаболические особенности детского организма, его потребности в основных пищевых веществах и энергии, специфику их ассимиляции на различных уровнях – от желудочно-кишечного тракта до клеток и субклеточных структур, требований к кулинарной обработке, показателям безопасности с учетом санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных и общеобразовательных учреждениях, согласно СанПиН 2.4.1.2660–10 и СанПиН 2.4.5.2409-08. Настоящие санитарно-эпидемиологические правила, и нормативы направлены на охрану здоровья детей при осуществлении деятельности по их воспитанию, обучению, развитию и оздоровлению в дошкольных и общеобразовательных учреждениях.

В данном учебном пособии представлены 10-ти дневные меню-раскладки и технологические карты для детей раннего (от 1 года до 3 лет), дошкольного возраста (от 3-х до 7-и лет), школьного возраста (от 7 до 18 лет) образовательных учреждений с учетом современных физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии (СанПиН 2.4.1.2660 – 10 и СанПиН 2.4.5.2409-08).

Сведения из представленного учебного пособия необходимы студентам для выполнения практической и самостоятельной работы по дисциплинам «Физиология питания», обучающимся по направлению подготовки 260800.62 Технология продукции и организация общественного питания и профилям подготовки «Технология организации ресторанного сервиса», «Технология и организация

специальных видов питания», а так же для специалистов в области организации питания детей в образовательных дошкольных и школьных учреждениях.

# **Рациональное питание детей**

## **1.1 Принципы рационального и сбалансированного питания детей**

Детское питание является одним из ключевых факторов, определяющих темпы роста ребенка, его гармоничное развитие, способность к различным формам и видам обучения, адекватную иммунную реакцию, устойчивость к действию неблагоприятных влияний внешней среды.

Потребление пищевых веществ и энергии должно соответствовать возрастным особенностям детей. Вследствие этого рекомендуемые нормы потребности в основных пищевых веществах и энергии существенно меняются у детей разного возраста в соответствии с изменениями в физическом развитии, пищеварительном аппарате, процессах обмена, вещества, двигательной активности, происходящими в период с 1 года (ранний возраст) до 7 лет (дошкольный возраст), а так же в подростковом периоде. Горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению. Организация полноценного горячего питания является, однако, сложной задачей, одним из важнейших звеньев которой служит разработка полноценного меню, соответствующих современным научным принципам оптимального (здорового) питания и обеспечивающих детей всеми необходимыми им пищевыми веществами. Расчет таких рационов зависит от местных традиций питания, экономических возможностей региона, особенностей организации питания и многих других факторов. Несмотря на существенные количественные различия, а также различия в рекомендуемой кулинарной обработке продуктов для детей дошкольного и школьного возраста можно сформулировать общие принципы рационального сбалансированного питания, которые могут обеспечить наиболее эффективную роль алиментарного фактора в поддержании здоровья детей. К числу таких принципов относятся:

- 1) адекватная энергетическая ценность рациона, соответствующая энергозатратам ребенка;
- 2) сбалансированность рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым

факторам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, витамины, минеральные соли и микроэлементы, а также минорные, условно незаменимые нутриенты, необходимые для обеспечения оптимального питания (биофлавоноиды и др.);

3) максимальное разнообразие рациона, являющееся основным условием обеспечения его сбалансированности;

4) оптимальный режим питания;

5) адекватная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая их высокие вкусовые достоинства и сохранность исходной пищевой ценности;

6) учет индивидуальных особенностей детей (в том числе непереносимость ими отдельных продуктов и блюд);

7) обеспечение безопасности питания, включая соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд.

В соответствии с этими принципами рационы питания детей в дошкольных и школьных учреждениях должны включать все основные группы продуктов, а именно - мясо и мясопродукты, рыбу и рыбопродукты, молоко и молочные продукты, яйца, пищевые жиры, овощи и фрукты, хлеб и хлебобулочные изделия, крупы, макаронные изделия и бобовые, сахар и кондитерские изделия. Только в этом случае можно обеспечить детей всеми пищевыми веществами. И, наоборот, исключение из рациона тех или иных продуктов или, напротив, избыточное потребление каких-либо из них неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей.

## **1.2 Характеристика основных продуктов питания**

Остановимся на краткой характеристике пищевой ценности указанных продуктов.

Мясо, рыба, яйца, молоко, кефир и другие кисломолочные продукты, сыр, творог являются основными источниками высококачественных животных белков,



способствующих нормальному росту и развитию детей и их устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов. Поэтому они должны постоянно включаться в рацион питания дошкольников. Предпочтительнее использовать нежирную говядину или телятину, курицу, индейку, значительно менее полезны разные виды колбас (вареных и копченых), сосиски и сардельки. Субпродукты (почки, печень, сердце и др.) служат источником не только полноценного белка, но и железа, витаминов В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub> и др., поэтому они также должны использоваться в питании детей.

Среди рекомендуемых видов рыбы - треска, минтай, хек, навага, судак и др. Рыбные деликатесы (икра, соленая рыба, консервы) по своей пищевой ценности не имеют никаких преимуществ перед свежей рыбой, но содержат значительное количество соли и оказывают раздражающее действие на недостаточно зрелую слизистую желудка и кишечника детей, особенно раннего и дошкольного возраста. Поэтому их можно включать в рацион питания дошкольников, лишь, изредка и в небольших количествах.

Мясо и рыба могут использоваться в виде самых разнообразных блюд - котлет, тефтелей, фрикаделек, гуляша, антрекотов – в зависимости от индивидуальных вкусов детей. Не следует сильно обжаривать пищу, лучше использовать отваривание и тушение, так возникающие при обжаривании продукты окисления жиров раздражают слизистую желудка и кишечника, могут вызвать изжогу, боли в животе и др. Поэтому в питании дошкольников жареные блюда использовать не следует. Молоко и молочные продукты являются источником не только белка и жира, но и одним из основных поставщиков легкоусвояемого кальция, необходимого для образования костной ткани, а так витамина В<sub>2</sub>. Чрезвычайно важно ежедневно вводить в рацион детей и подростков кефир, биокефир, йогурт, ряженку и другие кисломолочные продукты, нормализующие кишечный микробиоценоз и стимулирующие иммунный ответ организма. Детям требуются так же другие молочные продукты - сыр, творог, сметана.

В питании детей разного возраста необходимо широко использовать овощи, фрукты и плодоовощные соки. Дошкольники должны получать ежедневно от 120 до

140 г картофеля (школьники – 190 г) и от 205 до 260 г овощей (школьники 280-320 г соответственно) (капуста, огурцы, помидоры, морковь, свекла, редис, зелень и др.) в виде салатов, винегретов, овощных супов, пюре, запеканок и др.; 100 г фруктов и ягод в виде свежих плодов (школьникам 200 г) (яблоки, груши, вишни, сливы, черешня, малина, клубника, виноград) и 100 г (школьникам 200 г) различных плодовоовощных соков - особенно с мякотью (яблочный, сливовый, абрикосовый, персиковый, томатный и др.). Плоды и овощи, особенно свежие, являются важнейшим источником аскорбиновой кислоты, биофлавоноидов, В-каротина. Аскорбиновой кислотой особенно богаты черная смородина, зеленый перец, шиповник. Высоко ее содержание в цитрусовых, зеленом луке, цветной капусте. Уровень витамина С в картофеле, белокочанной капусте, яблоках ниже, чем в перечисленных ягодах и овощах, но благодаря их широкому использованию в питании школьников именно они и являются основными источниками витамина С в питании дошкольников и школьников в средней части России. Витамин Р (биофлавоноиды) усиливает действие витамина С в организме. Удачное сочетание этих витаминов имеется в цитрусовых - апельсинах, мандаринах, лимонах, черноплодной рябине. Богата этими витаминами, а также витамином Е и рядом других полезных витаминоподобных соединений облепиха

В-каротином (который в организме превращается в витамин А) особенно богата морковь. Немало его и в томатах, абрикосах, зеленом луке, сладком перце, облепихе, зелени. Плоды, овощи и плодовоовощные соки являются важнейшим пищевым источником калия. Весьма существенным достоинством этой группы продуктов является высокое содержание в них пищевых волокон, содержащих целлюлозу (клетчатку), гемицеллюлозу и пектиновые вещества. Хотя растительные волокна не перевариваются в желудке и кишечнике и не усваиваются организмом, их значение в питании весьма существенно. Именно эти вещества в значительной мере регулируют двигательную активность кишечника. Вместе с тем они способны связывать (сорбировать) на своей поверхности экзо- и эндогенные токсины и выводить их вместе с калом из кишечника. Растительными волокнами особенно богаты свекла, морковь, абрикосы, сливы, черная смородина, яблоки. Очень богаты ими

сухофрукты, которые к тому же содержат много калия. Велико их содержание и в соках с мякотью (абрикосовом, персиковом, яблочном и др.), но не в осветленных соках и напитках.

В питание детей и подростков должны быть обязательно включены хлеб (ржаной и пшеничный), макаронные изделия и вермишель, крупы, особенно гречневая и овсяная, обеспечивающие детей углеводами (преимущественно крахмалом), растительными жирами, растительными волокнами, витаминами E, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, PP, магнием и др.

Рационы питания должны ежедневно включать жиры в виде сливочного масла (дошкольники – от 22 до 26 г, школьники – от 30 до 35 г), сметаны (дошкольники и школьники – от 9 до 11 г), растительных масел (подсолнечного, кукурузного и др. - дошкольники – от 9 до 11 г, школьники - от 15 до 18 г). Растительное масло следует использовать как приправу к салатам, винегретам и т.п., а сливочное - для приготовления бутербродов, заправки блюд. Для обжаривания продуктов лучше всего использовать топленое или сливочное масло, а при отсутствии такой возможности - смесь сливочного и растительного масла.

Правильный подбор продуктов - условие необходимое, но еще недостаточное для рационального питания детей и подростков. Необходимо стремиться к тому, чтобы готовые блюда были красивыми, вкусными, ароматными, а также готовились с учетом индивидуальных вкусов детей. Другим условием является строгий режим питания, который должен предусматривать не менее 4 приемов пищи завтрак, обед, полдник, ужин, причем три из них обязательно должны включать горячее блюдо. Если интервал между приемами пищи слишком велик (более 4 ч), у детей может возникать транзиторная гипогликемия, сопряженная со снижением работоспособности, памяти. Чрезмерно же частый прием пищи ухудшает аппетит и тем самым снижает усвояемость пищевых веществ.

Учитывая незрелость иммунной системы, пищеварительных органов и жевательного аппарата детей особенно дошкольного возраста, они нуждаются в особой кулинарной обработке продуктов и блюд, предусматривающей исключение обжаривания продуктов, обеспечение механического щажения (приготовление мяса

и птицы в виде рубленых, а не кусковых изделий), отваривание и измельчение овощей, и широкое использование различных видов пудингов и запеканок, исключение попадания в блюда из рыбы костей, которыми может подавиться ребенок.

В случае посещения детьми детских дошкольных учреждений основную часть суточного рациона питания (не менее 70 %) ребенок получает именно в этих учреждениях. Поэтому организация питания в дошкольных организациях должна предусматривать обеспечение детей большей частью необходимых им энергии и пищевых веществ именно во время пребывания детей в этих учреждениях.

Дети, находящиеся в детском саду в дневное время (в течение 9-10 ч), получают четырехразовое питание, которое обеспечивает их суточную потребность в пищевых веществах и энергии примерно на 75-80 %. При этом на долю завтрака приходится 20 % суточной калорийности, второй завтрак - 5 %, на долю обеда - 35 %, полдника - 15 %, ужин - 20 %.

Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи обучающихся в образовательных учреждениях составляет: завтрак в школе (первая смена) от 20 % до 25 % от суточного рациона, обед в школе - от 30 % до 35 %, полдник в школе - 10 %.

Основой организации рационального питания детей в образовательных учреждениях является соблюдение рекомендуемых наборов продуктов и меню. Эти наборы включают все основные группы продуктов, потребление которых позволяет удовлетворить физиологические потребности детей в энергии и основных пищевых веществах, в первую очередь, в незаменимых факторах питания. К числу этих продуктов относятся: мясо и мясные продукты (включая птицу), рыба, яйца - источник белка, жира, витаминов А, В<sub>12</sub>, железа, цинка и др.; молоко и молочные продукты (источник белка, кальция, витаминов В<sub>2</sub> и А), сливочное и растительное масло (источник жирных кислот, витамина Е); хлеб, хлебобулочные изделия, крупы и макаронные изделия (носители углеводов - крахмала, как источника энергии, пищевых волокон, витаминов В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР, фосфора, железа, магния, селена); овощи и фрукты (основные источники витамина С, Р, В-каротина, калия, пищевых волокон,

органических кислот); сахар и кондитерские изделия. Совершенно очевидно, что в зависимости от длительности пребывания ребенка в детском саду (9, 12 или 24 ч) и школе меняется число приемов пищи и количество требующихся ребенку энергии и пищевых веществ.

### **1.3 Питание детей с аллергическими заболеваниями**

В специализированных дошкольных организациях и группах для детей с хроническими заболеваниями (пищевая аллергия, часто-болеющие дети) питание детей должно быть организовано в соответствии с принципами лечебного и профилактического питания детей с соответствующей патологией на основе соответствующих норм питания и меню.

При организации питания детей и составления примерного двухнедельного меню необходимо руководствоваться рекомендуемым среднесуточным набором продуктов питания санитарных правил, с учетом возрастом детей и временем их пребывания в дошкольной организации. При организации питания детей, находящихся на лечении в санаторно-курортных учреждениях различного профиля (кроме туберкулезных) следует руководствоваться СанПиН 2.4.1.2660 – 10 (таблица 2, приложение 6).

В меню детей, страдающих пищевой аллергией, следует ограничить следующие продукты: яйца, рыбу, цитрусовые, какао, шоколад, мясные, рыбные, грибные бульоны, так как они часто вызывают обострение аллергических заболеваний.

Продукты, являющиеся индивидуальными аллергенами, исключаются полностью. Замену следует проводить в соответствии с таблицей замены.

### **1.4 Особенности организации питания в санаторных детских учреждениях детей с туберкулезной интоксикацией**

В санаторные детские учреждения поступают дети с туберкулезной интоксикацией, с малыми затухающими формами туберкулеза или имевшие контакт с

туберкулезными больными.

В этих учреждениях используется стандартная высокобелковая диета при активном туберкулезе (Приказ МЗ и СР РФ №316 от 26.04.2006 г.) (таблица 1.1.).

Таблица 1.1 - Характеристика, химический состав и энергетическая ценность высокобелковой диеты (ДВБТ)

Показания к применению	Туберкулез органов дыхания
	Туберкулез
	Внелегочный туберкулез
	Туберкулез в сочетании с другой патологией: БИЧ, сахарный диабет, гепатит
	Туберкулез в сочетании с множественной лекарственной неустойчивостью
Общая характеристика, кулинарная обработка	Диета с повышенным содержанием белка, жира, физиологическим количеством сложных углеводов, ограничением легкоусвояемых сахаров, поваренной соли (до 6 г/день). Диета с повышенной энергетической ценностью. При назначении диеты больным сахарным диабетом рафинированные углеводы (сахар) исключаются. Блюда готовят в отварном, тушеном, запеченном виде с механическим или щажением или без такового. Температура пищи от 15 °С до 65 °С. Свободная жидкость 1,5-2 л. Ритм питания дробный 4-6 раз в день
Белки общие, в т. ч. животные, г	130-140/ 60-70
Жиры общие, в т. ч. растительные, г	110-120/ 40
Углеводы общие, в т. ч. моно- и дисахариды, г	400-500/50
Энергетическая ценность, ккал	3100-3600

В питании указанной группы детей могут быть приняты за основу примерные 10 дневные меню, разработанные для детских учреждений, но с соответствующей коррекцией. Рекомендуется увеличить число приемов пищи за счет назначения детям перед сном молочных продуктов (молоко, кефир и т. д.).

Дополнительные количества других продуктов, входящих в набор для санаторных дошкольных учреждений (сметана, яйцо, сыр, сливочное и растительное масло), целесообразно вводить в различные блюда на завтрак, полдник, ужин.

В наборе продуктов для санаторных детских учреждений количество яиц и сыра увеличено в 2 раза. Это дает возможность чаще использовать указанные

продукты в течение недели как самостоятельные блюда или добавлять их в запеканки, пюре и т. д.

Творог для данных учреждений можно получать на молочных кухнях и давать детям без тепловой обработки на завтрак или полдник. Следует подчеркнуть, что творог, получаемый с продуктовых баз, можно использовать только для приготовления запеканок, пудингов, сырников и т. д.

Из дополнительного количества мяса или рыбы можно приготовить на завтрак котлеты или суфле.

Существенное увеличение овощей в наборе продуктов для данного типа учреждений дает возможность значительно расширить ассортимент овощных блюд и включать в рацион сезонные овощи, в том числе свежую зелень. Овощи лучше использовать в сыром виде для приготовления салатов, которые можно давать не только на обед, но и на завтрак,

Фрукты и ягоды, количество которых значительно увеличено, можно предлагать свежими или в виде соков, муссов, желе, добавляя их к обеду в качестве десерта, а также на полдник или к ужину.

## 2 Примерное десятидневное меню для детей раннего возраста (от 1 года до 3 лет) с 12-часовым пребыванием в детском саду

### 2.1 Первая неделя (таблица 2.1)

Таблица 2.1

Прием пищи	Понедельник	Выход, г	Вторник	Выход, г	Среда	Выход, г	Четверг	Выход, г	Пятница	Выход, г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак	Каша рисовая вязкая с сахаром	125	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	Омлет с морковью	65	Каша гречневая молочная жидкая	120	Суп молочный с макаронными изделиями	15
	Какао с молоком	150	Кофейный напиток с молоком	150	Какао с молоком	150	Кофейный напиток с молоком	150	Какао с молоком	15
	Хлеб пшеничный	35	Хлеб пшеничный	35	Хлеб пшеничный	35	Хлеб пшеничный	35	Хлеб пшеничный	35
	Масло сливочное	5					Масло сливочное	10	Сыр (порциями)	10
2-й завтрак	Сок фруктовый или овощной	100	Сок фруктовый или овощной	100	Сок фруктовый или овощной	100	Сок фруктовый или овощной	100	Сок фруктовый или овощной	10
Обед	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	45	Винегрет с растительным маслом	40	Салат из свеклы с яблоками	45	Салат витаминный с растительным маслом	45	Салат из моркови с изюмом с растительным маслом	45



Продолжение таблицы 2.1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	Салат из горошка зеленого консервированного	45					Икра кабачковая	45	Салат из свеклы с курагой и изюмом	45
	Борщ с фасолью со сметаной	150	Рассольник вегетарианский со сметаной	200	Суп картофельный	200	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	Суп гороховый вегетарианский	20
	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	70	Котлета мясная рубленая паровая	70	Котлеты рубленые из птицы	60	Жаркое домашнему	170	Голубцы ленивые	12
									Соус сметанный	15
	Рагу овощное	120	Картофельное пюре	150	Капуста тушеная	120				
	Компот из сухофруктов (изюм)	150	Компот из сухофруктов (смесь из сухофруктов)	150	Кисель из яблок сушеных	150	Компот из свежих плодов	150	Кисель из плодов или ягод свежих	150
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	Хлеб ржаной (или ржано-пшеничный)	40	Хлеб ржаной (или ржано-пшеничный)	40
			Фрукты	100						

Продолжение таблицы 2.1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Полдник	Булочка «Любимая»	50	Ватрушка с творогом (повидлом)	60	Зефир	15	Пирожок печеный с капустой	60	Вафли	20
	Кисломолочный продукт	150	Кисломолочный продукт	150	Молоко кипяченое	150	Кисломолочный продукт	150	Кисломолочный продукт	150
	Фрукты	100			Фрукты	100				
Ужин	Рыба тушеная в томате с овощами	150	Колбаса (порциями)	50	Тефтели из рыбы	70	Запеканка творожная с изюмом	100	Рыба, запеченная в молочном соусе	60
			Макаронные изделия отварные с маслом	105	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	100	Соус молочный сладкий	20	Пюре картофельное	120
	Кисель из кураги	150	Чай с лимоном	150	Чай с сахаром	150	Чай с лимоном	150	Чай с сахаром	150
	Хлеб пшеничный	35	Хлеб пшеничный	35	Хлеб пшеничный	35	Хлеб пшеничный	35	Хлеб пшеничный	35
							Фрукты	100		

## 2.2 Вторая неделя(таблица 2.2)

Таблица 2.2

Прием пищи	Понедельник	Выход, г	Вторник	Выход, г	Среда	Выход, г	Четверг	Выход, г	Пятница	Выход, г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак	Котлеты или биточки (из смеси круп) с морковью	150	Омлет с сыром	65	Каша ячневая вязкая с сахаром и маслом	160	Каша манная с изюмом и яблоками	155	Драчена с маслом	65
	Соус молочный сладкий	20							Сыр (порциями)	10
	Кофейный напиток с молоком	150	Какао с молоком	150	Кофейный напиток с молоком	150	Какао с молоком	150	Молоко кипяченое	150
	Хлеб пшеничный	35	Хлеб пшеничный	35	Хлеб пшеничный	35	Хлеб пшеничный	35	Хлеб пшеничный	35
2-й завтрак	Сок фруктовый или овощной	100	Сок фруктовый или овощной	100	Сок фруктовый или овощной	100	Сок фруктовый или овощной	100	Сок фруктовый или овощной	100
Обед	Салат из картофеля с зеленым горошком	45	Винегрет овощной	45	Салат из свеклы	45	Салат из репчатого лука	30	Салат из свеклы с черносливом	45

Продолжение таблицы 2.2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Обед	Борщ с картофелем	200	Рассольник домашний	150	Щи из свежей капусты с картофелем	200	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	200	Суп крестьянский со сметаной	200
	Плов из курицы	160	Фрикадельки мясные в соусе	120	Бефстроганов из отварного мяса	120	Запеканка картофельная с мясом или печенью	120	Биточки паровые	60
			Пюре картофельное	120	Макаронные изделия отварные с маслом	105	Рыба соленая (порциями)	45	Рагу овощное	120
	Компот из свежих плодов	150	Компот из сухофруктов (курага)	150	Чай с лимоном	150	Компот из сухофруктов (чернослив)	150	Компот из апельсинов	150
	Хлеб ржаной (или ржано-пшеничный)	40	Хлеб ржаной (или ржано-пшеничный)	40	Хлеб ржаной (или ржано-пшеничный)	40	Хлеб ржаной (или ржано-пшеничный)	40	Хлеб ржаной (или ржано-пшеничный)	40
							Конфета шоколадная	10		
							Фрукты	100		

Продолжение таблицы 2.2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Полдник	Крендель сахарный	50	Пирожок с яблоком	50	Пряник	30	Сдоба обыкновенная	50	Пирог открытый	50
	Кисломолочный продукт	150	Кисломолочный продукт	150	Кисломолочный продукт	150	Кисломолочный продукт	150	Кисломолочный продукт	150
					Фрукты	100				
Ужин	Вареники ленивые (отварные)	70	Рыба, припущенная в молоке	60	Сырники из творога	70	Котлеты рыбные любительские	60	Вареники ленивые (отварные)	70
			Овощи отварные с маслом	120	Соус молочный сладкий	20	Рагу из овощей	125		
	Молоко кипяченое	150	Кисель из повидла	150	Молоко кипяченое	150	Чай с сахаром	150	Чай с молоком	150
	Хлеб пшеничный	35	Хлеб пшеничный	35	Хлеб пшеничный	35	Хлеб пшеничный	35	Хлеб пшеничный	35
	Фрукты	100								

### 3 Примерное десятидневное меню для детей дошкольного возраста (от 3 до 7 лет) с 12-часовым пребыванием в детском саду

#### 3.1 Первая неделя (таблица 3.1)

Таблица 3.1

Прием пищи	Понедельник	Выход, г	Вторник	Выход, г	Среда	Выход, г	Четверг	Выход, г	Пятница	Выход, г
Завтрак	Каша рисовая вязкая с сахаром	205	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	Омлет с морковью	85	Каша гречневая молочная жидкая	200	Суп молочный с макаронными изделиями	200
	Какао с молоком	180	Кофейный напиток с молоком	180	Какао с молоком	180	Кофейный напиток с молоком	180	Какао с молоком	180
	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50
	Масло сливочное	5					Масло сливочное	10	Сыр (порциями)	15
2-й завтрак	Сок фруктовый или овощной	100	Сок фруктовый или овощной	100	Сок фруктовый или овощной	100	Сок фруктовый или овощной	100	Сок фруктовый или овощной	100
Обед	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	60	Винегрет с растительным маслом	60	Салат из свеклы с яблоками	60	Салат витаминный с растительным маслом	60	Салат из моркови с изюмом с растительным маслом	60

Продолжение таблицы 3.1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	60					Икра кабачковая	60	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60
	Борщ с фасолью со сметаной	250	Рассольник вегетарианский со сметаной	250	Суп картофельный	250	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250	Суп гороховый вегетарианский	250
	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	70	Котлета мясная рубленая паровая	70	Котлеты рубленые из птицы	80	Жаркое подомашнему	220	Голубцы ленивые	160
									Соус сметанный	30
	Рагу овощное	150	Картофельное пюре	180	Капуста тушеная	150				
	Компот из сухофруктов (изюм)	180	Компот из сухофруктов (смесь из сухофруктов)	180	Кисель из яблок сушеных	180	Компот из свежих плодов	180	Кисель из плодов или ягод свежих	180

Продолжение таблицы 3.1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Обед	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	Хлеб ржаной (или ржано-пшеничный)	50	Хлеб ржаной (или ржано-пшеничный)	50
			Фрукты	100						
Полдник	Булочка «Любимая»	50	Ватрушка с творогом (повидлом)	60	Зефир	30	Пирожок печеный с капустой	60	Вафли	40
	Кисломолочный продукт	180	Кисломолочный продукт	180	Молоко кипяченое	180	Кисломолочный продукт	180	Кисломолочный продукт	180
	Фрукты	100			Фрукты	100				
Ужин	Рыба тушеная в томате с овощами	200	Колбаса (порциями)	70	Тефтели из рыбы	70	Запеканка творожная с изюмом	120	Рыба, запеченная в молочном соусе	80
			Макаронные изделия отварные с маслом	105	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	120	Соус молочный сладкий	30	Пюре картофельное	150
	Кисель из кураги	180	Чай с лимоном	180	Чай с сахаром	180	Чай с лимоном	180	Чай с сахаром	180
	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50
							Фрукты	100		



### 3.2 Вторая неделя (таблица 3.2)

Таблица 3.2

Прием пищи	Понедельник	Выход, г	Вторник	Выход, г	Среда	Выход, г	Четверг	Выход, г	Пятница	Выход, г
Завтрак	Котлеты или биточки (из смеси круп) с морковью	200	Омлет с сыром	85	Каша ячневая вязкая с сахаром и маслом	210	Каша манная с изюмом и яблоками	205	Драчена с маслом	85
	Соус молочный сладкий	30							Сыр (порциями)	15
	Кофейный напиток с молоком	180	Какао с молоком	180	Кофейный напиток с молоком	180	Какао с молоком	180	Молоко кипяченое	180
	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50
2-й завтрак	Сок фруктовый или овощной	100	Сок фруктовый или овощной	100	Сок фруктовый или овощной	100	Сок фруктовый или овощной	100	Сок фруктовый или овощной	100
Обед	Салат из картофеля с зеленым горошком	60	Винегрет овощной	60	Салат из свеклы	60	Салат из репчатого лука	40	Салат из свеклы с черносливом	60
	Борщ с картофелем	250	Рассольник домашний	250	Щи из свежей капусты с картофелем	250	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	250	Суп крестьянский со сметаной	250

Продолжение таблицы 3.2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Обед	Плов из курицы	210	Фрикадельки мясные в соусе	160	Бефстроганов из отварного мяса	160	Запеканка картофельная с мясом или печенью	160	Биточки паровые	80
			Пюре картофельное	150	Макаронные изделия отварные с маслом	205	Рыба соленая (порциями)	60	Рагу овощное	150
	Компот из свежих плодов	180	Компот из сухофруктов (курага)	180	Чай с лимоном	180	Компот из сухофруктов (чернослив)	180	Компот из апельсинов	180
	Хлеб ржаной (или ржано-пшеничный)	50	Хлеб ржаной (или ржано-пшеничный)	50	Хлеб ржаной (или ржано-пшеничный)	50	Хлеб ржаной (или ржано-пшеничный)	50	Хлеб ржаной (или ржано-пшеничный)	50
							Конфета шоколадная	10		
							Фрукты	100		
Полдник	Крендель сахарный	50	Пирожок с яблоком	50	Пряник	30	Сдоба обыкновенная	50	Пирог открытый	50
	Кисломолочный продукт	180	Кисломолочный продукт	180	Кисломолочный продукт	180	Кисломолочный продукт	180	Кисломолочный продукт	180
					Фрукты	100				

Продолжение таблицы 3.2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Ужин	Вареники ленивые (отварные)	115	Рыба, припущенная в молоке	80	Сырники из творога	120	Котлеты рыбные любительские	80	Вареники ленивые (отварные)	115
			Овощи отварные с маслом	150	Соус молочный сладкий	30	Рагу из овощей	205		
	Молоко кипяченое	180	Кисель из повидла	180	Молоко кипяченое	180	Чай с сахаром	180	Чай с молоком	180
	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50
	Фрукты	100								

**4 Примерные меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 и 11-18 лет в государственных образовательных учреждениях (Методические рекомендации № 0100/8605-07-34)**

Таблица 4.1

Дни недели	Наименование блюда	Возраст детей	
		7-11 лет	11-18 лет
1	2	3	4
<b>День 1 (понедельник)</b>	<b>Завтрак 1</b>		
	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	250
	Сыр порциями	20	30
	Масло сливочное	10	10
	Напиток кофейный на молоке	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
	<i>Обед</i>		
	Салат из моркови или из моркови с яблоками	100	100
	Суп с изделиями макаронными на бульоне из птицы	250	300
	Птица отварная	100	120
	Овощи тушеные	150	200
	Кисель	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60
	Изделие кондитерское (зефир)	20	20
	Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150
<b>День 2 (вторник)</b>	<b>Завтрак 1</b>		
	Оладьи с яблоками	150	150
	Кисломолочный продукт	125	125
	Чай с лимоном	200	200
	<i>Обед</i>		
	Салат из морской капусты	100	100
	Суп из овощей	250	300
	Рыба (треска), тушенная в томате с овощами	80	120
	Рис отварной	150	200

Продолжение таблицы 4.1

1	2	3	4
	Отвар из шиповника	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60
	Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150
<b>День 3 (среда)</b>	<b>Завтрак 1</b>		
	Колбаски детские (сосиски) отварные	49	98
	Капуста тушеная	150	200
	Яйцо куриное диетическое вареное вкрутую	40	40
	Чай с сахаром	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
	<b>Обед</b>		
	Салат из огурцов свежих с растительным маслом	100	100
	Борщ сибирский на мясном бульоне	250	300
	Запеканка картофельная с отварным мясом	225	300
	Компот из ягод	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60
	Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150
<b>День 4 (четверг)</b>	<b>Завтрак 1</b>		
	Котлеты или биточки рыбные	80	100
	Пюре картофельное	150	200
	Огурцы свежие	30	50
	Напиток кофейный на молоке	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
	<b>Обед</b>		
	Винегрет овощной с раст. маслом	100	100
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	250	300
	Бефстроганов из мяса отварного	80	100
	Каша гречневая рассыпчатая	150	200
	Сок фруктовый или овощной	200	200

Продолжение таблицы 4.1

1	2	3	4
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60
	Печенье	20	20
	Фрукты и ягоды свежие на весь день	150	150
<b>День 5 (пятница)</b>	<b>Завтрак 1</b>		
	Пудинг из творога запеченный	180	200
	Джем (варенье)	20	20
	Чай с лимоном	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
	<b>Обед</b>		
	Салат из капусты белокочанной с раст. маслом	100	100
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	300
	Печень, тушенная в сметане	100	100
	Изделия макаронные отварные	150	200
	Компот из кураги	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60
	Фрукты и ягоды свежие на весь день	150	150
<b>День 6 (суббота)</b>	<b>Завтрак 1</b>		
	Каша гречневая молочная	200	250
	Творожный сырок	50	50
	Чай с сахаром	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
	<b>Обед</b>		
	Салат из свеклы отварной и яблок	100	100
	Щи вегетарианские со сметаной	250	300
	Котлеты или биточки рыбные	80	100
	Соус томатный	30	50
	Картофель отварной	150	200

Продолжение таблицы 4.1

1	2	3	4
	Отвар из шиповника	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60
	Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150
<b>День 7 (понедельник)</b>	<b>Завтрак 1</b>		
	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	200	250
	Сыр порциями	20	30
	Масло сливочное фасованное	10	10
	Какао с молоком	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
	<b>Обед</b>		
	Икра из кабачков пром. производства (для питания детей и подростков)	100	100
	Суп из овощей	250	300
	Котлеты рубленые из птицы	80	100
	Изделия макаронные отварные	150	200
	Компот из ягод	200	200
	изделие кондитерское (печенье)	20	20
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60
	Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150
<b>День 8 (вторник)</b>	<b>Завтрак 1</b>		
	Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару	120	150
	Кисломолочный продукт	125	125
	Чай с лимоном	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
	<b>Обед</b>		
	Салат из моркови, яблок, апельсинов с соусом салатным	100	100

Продолжение таблицы 4.1

1	2	3	4
	Борщ с капустой и картофелем	250	300
	Рыба отварная	80	120
	Соус польский	30	30
	Пюре картофельное	150	200
	Кисель	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60
	Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150
<b>День 9 (среда)</b>	<b>Завтрак 1</b>		
	Котлета мясная натуральная рубленая	80	100
	Рис отварной	150	200
	Какао с молоком	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
	<b>Обед</b>		
	Салат из огурцов свежих с зеленью и с раст. маслом	100	100
	Суп крестьянский с крупой (перловой)	250	300
	Мясо, тушенное с картофелем по-домашнему	230	250
	Сок фруктовый или овощной	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60
	Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150
<b>День 10 (четверг)</b>			
	<b>Завтрак 1</b>		
	Пудинг из творога запеченный	180	200
	Молоко сгущенное с сахаром	20	20
	Чай с лимоном	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	40	50



Продолжение таблицы 4.1

1	2	3	4
	<b>Обед</b>		
	Салат из капусты белокочанной с раст. маслом	100	100
	Уха ростовская	250	300
	Фрикадели мясные	100	100
	Рис отварной	150	200
	Компот из смеси сухофруктов	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60
	Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150
<b>День 11 (пятница)</b>			
	<b>Завтрак 1</b>		
	Макароны, запеченные с сыром	200	200
	Кисломолочный продукт	125	125
	Кофейный напиток на молоке	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
	<b>Обед</b>		
	Салат из помидоров свежих с раст. маслом	100	100
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250	300
	Запеканка картофельная с мясом отварным	225	300
	Компот из свежих фруктов	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60
	Изделие кондитерское (пряник, кекс)	40	40
	Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150
<b>День 12 (суббота)</b>	<b>Завтрак 1</b>		
	Каша пшенная молочная с тыквой	200	250
	Творожный сырок	50	50
	Чай с сахаром	200	200

Продолжение таблицы 4.1

1	2	3	4
	Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
	<b>Обед</b>		
	Салат из свеклы и яблок с маслом растительным	100	100
	Щи вегетарианские со сметаной	250	300
	Рыба с гарниром (каша гречневая), запеченная в соусе молочном	220	300
	Сок фруктовый или овощной	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60
	Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150
<b>День 13 (понедельник)</b>	<b>Завтрак 1</b>		
	Завтрак сухой из круп с молоком	200	250
	Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару	70	100
	Чай с лимоном	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
	<b>Обед</b>		
	Икра кабачковая (баклажанная) для питания детей и подростков	100	100
	Суп рыбный из консервов	250	300
	Котлеты рубленые из птицы	80	100
	Капуста цветная, запеченная под соусом молочным	150	200
	Компот из смеси сухофруктов	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60
	Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150

Продолжение таблицы 4.1

1	2	3	4
<b>День 14 (вторник)</b>	<b><i>Завтрак 1</i></b>		
	Колбаска детская (сосиска), запеченная в тесте	100	100
	Кисломолочный продукт	125	125
	Напиток кофейный на молоке	200	200
	<b><i>Обед</i></b>		
	Салат из помидоров свежих с раст. маслом	100	100
	Борщ с капустой и картофелем	250	300
	Тефтели рыбные	80	100
	Картофель отварной	150	200
	Отвар из шиповника	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60
	Изделие кондитерское	20	20
	Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150
<b>День 15 (среда)</b>	<b><i>Завтрак 1</i></b>		
	Пудинг из творога запеченный	180	200
	Варенье или джем	20	20
	Какао с молоком	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
	<b><i>Обед</i></b>		
	Салат из огурцов свежих с раст. маслом	100	100
	Суп гороховый на мясном бульоне	250	300
	Гренки из хлеба пшеничного	15	15
	Бефстроганов из мяса отварного	80	100
	Изделия макаронные отварные	150	200
	Сок фруктовый или овощной	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60
	Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150

Продолжение таблицы 4.1

1	2	3	4
<b>День 16 (четверг)</b>	<b><i>Завтрак 1</i></b>		
	Каша вязкая на молоке (из овсяных хлопьев)	200	250
	Сыр порциями	20	30
	Масло сливочное фасованное	10	10
	Чай с лимоном	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
	<b><i>Обед</i></b>		
	Салат из моркови или из моркови с яблоками с раст. маслом	100	100
	Щи вегетарианские со сметаной	250	300
	Печень, тушенная в соусе сметанном	100	100
	Пюре картофельное	150	200
	Кисель	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60
	Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150
<b>День 17 (пятница)</b>	<b><i>Завтрак 1</i></b>		
	Тефтели мясные паровые или тефтели мясные школьные	80	100
	Соус томатный (к тефтелям паровым)	30	50
	Свекла тушенная	150	200
	Кофейный напиток на молоке	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
	<b><i>Обед</i></b>		
	Икра кабачковая (баклажанная) (для питания детей и подростков)	100	100
	Суп из овощей	250	300
	Птица тушенная	100	100
	Каша рассыпчатая гречневая	150	200
	Сок фруктовый или овощной	200	200

Продолжение таблицы 4.1

1	2	3	4
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60
	изделие кондитерское	20	20
	Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150
<b>День 18 (суббота)</b>	<b>Завтрак 1</b>		
	Каша манная молочная жидкая	200	250
	Пирожок печеный (с яблоком)	80	80
	Чай с сахаром	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
	<b>Обед</b>		
	Салат из огурцов и помидоров свежих с р/м	100	100
	Рассольник ленинградский	250	300
	Котлеты или биточки рыбные	80	100
	Картофельное пюре	150	200
	Компот из кураги	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60
	Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150
<b>День 19 (понедельник)</b>	<b>Завтрак 1</b>		
	Завтрак зерновой с молоком	200	250
	Сыр порциями	20	30
	Масло сливочное фасованное	10	10
	Чай с сахаром	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
	<b>Обед</b>		
	Салат из моркови с изюмом	100	100

Продолжение таблицы 4.1

1	2	3	4
	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	300
	Птица отварная	100	120
	Рис отварной с овощами	150	200
	Компот из свежемороженых ягод	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60
	Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150
<b>День 20 (вторник)</b>	<b>Завтрак 1</b>		
	Суфле творожное паровое или запеченное	180	200
	Молоко сгущенное с сахаром	20	20
	Напиток кофейный на молоке	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
	<b>Обед</b>		
	Салат из свеклы с сыром	100	100
	Щи на мясном бульоне со сметаной	250	300
	Гуляш из отварного мяса в томатно-сметанном соусе	80	100
	Изделия макаронные отварные	150	200
	Кисель	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60
	Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150
<b>День 21 (среда)</b>	<b>Завтрак 1</b>		
	Каша пшеничная молочная	200	250
	Кисломолочный продукт	125	125
	Чай с лимоном	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	40	50

Продолжение таблицы 4.1

1	2	3	4
	<b>Обед</b>		
	Салат из моркови с яблоками с соусом салатным	100	100
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	250	300
	Голубцы с мясом и рисом тушеные	200	300
	Компот из свежих фруктов	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60
	Изделие кондитерское	20	20
	Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150
<b>День 22 (четверг)</b>	<b>Завтрак 1</b>		
	Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару	120	150
	Горошек зеленый консервированный	50	50
	Кисломолочный продукт	125	125
	Какао с молоком	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
	<b>Обед</b>		
	Салат из капусты белокочанной с раст. маслом	100	100
	Суп крестьянский с крупой перловой	250	300
	Печень по-строгановски	100	100
	Пюре картофельное	150	200
	Сок фруктовый или овощной	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60
	Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150
<b>День 23 (пятница)</b>	<b>Завтрак 1</b>		
	Котлета мясная натуральная рубленая	80	100
	Капуста тушеная	150	200

Продолжение таблицы 4.1

1	2	3	4
	Чай с сахаром	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
	<b>Обед</b>		
	Салат из помидоров и огурцов свежих с раст. маслом	100	100
	Суп с изделиями макаронными (лапша) на бульоне из птицы	250	300
	Птица отварная	150	120
	Картофель отварной	150	200
	Компот из сухофруктов	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60
	Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150
<b>День 24 (суббота)</b>	<b>Завтрак 1</b>		
	Каша гречневая молочная	200	250
	Сыр порциями	20	30
	Масло сливочное фасованное	10	10
	Кофейный напиток на молоке	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
	<b>Обед</b>		
	Салат из капусты, огурцов и сладкого перца с раст. маслом	100	100
	Суп картофельный на мясном бульоне	250	300
	Мясо отварное (говядина)	80	100
	Рис отварной	150	200
	Соус томатный	30	50
	Компот из плодов свежих	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60
	Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150



**4.2 Таблица Вклад школьных завтраков и обедов в удовлетворение суточной потребности детей (7-11 и 11-18 лет) в основных пищевых веществах и энергии**

Таблица 4.2

Нутриент	Возраст детей, содержание в рационе, % удовлетворения суточной потребности			
	7-11 лет		11-18 лет	
	Содержание	%	Содержание	%
Белок, г	52,5	66	64,7	67
Жир, г	49,6	62	60,1	63
Углеводы, г	179,0	55	212,0	56
Энергетическая ценность, ккал	1414,2	59	1701,4	60
Витамины, мг				
В <sub>1</sub>	0,6	47	0,7	49
В <sub>2</sub>	0,98	70	1,14	67
Минеральные вещества, мг				
Кальций	528,5	48	611,4	51
Железо	11,1	93	13,4	75

## 5 Технологические карты, рецептуры, технология приготовления продукции для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях

Технологическая карта № 1

Наименование изделия: **Борщ с фасолью со сметаной**

Номер рецептуры: 29

Наименование сборника рецептов: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях, МУК, М., 2007.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Фасоль	6,0	6,0	12,0	12,0
Свекла				
до 01.01 (х/о – 20 %)	21,0	16,8	35,0	28,0
с 01.01 (х/о – 25 %)	22,5	16,8	37,5	28,0
Капуста белокочанная (до 01.01 х/о – 20 %)	27,0	21,6	45,0	36,0
Морковь красная				
до 01.01 х/о – 20 %	9,0	7,2	15,0	12,0
с 01.01 х/о – 25 %	9,75	7,2	16,0	12,0
Картофель				
с 01.09 по 31.10 х/о – 25 %	19,5	14,7	32,5	24,5
с 01.11 по 31.12 х/о – 30 %	21,0	14,7	35,0	24,5
с 01.01 по 28-29.02 х/о – 35 %	22,5	14,7	37,5	24,5
с 01.03 по 31.08 х/о – 40 %	24,5	14,7	40,7	24,5
Лук репчатый (х/о – 16 %)	6,0	5,0	10,0	8,4
Сахар-песок	0,6	0,6	1,0	1,0
Кислота лимонная пищевая	0,07	0,07	0,12	0,12
Сметана 15% жирности	6,0	6,0	10,0	10,0
Петрушка (зелень) (х/о-26 %)	3,0	2,25	5,0	3,7
Вода питьевая	180,0	180,0	300,0	300,0
Соль йодированная	0,53	0,53	0,88	0,88
<b>Выход:</b>	<b>150</b>		<b>250</b>	

### Химический состав Борщ с фасолью со сметаной (на 150 г)

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
2,4	1,1	5,6	58,1	51,1	0,99	0,06	0,05	7,11

### Химический состав Борщ с фасолью со сметаной (на 250 г)

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
4,0	1,8	9,3	96,8	85,3	1,6	0,1	0,07	11,8

Технология приготовления: Фасоль перебрать, промыть, замочить в холодной воде в течение 5-6 часов. Замоченную фасоль залить кипящей водой и варить до неполного разваривания фасоли (минут 25-30).

Подготовленную свеклу мелко нарезать или натереть на терке и тушить в небольшом количестве воды с добавлением лимонной кислоты. В кипящую воду с фасолью положить мелко нарезанный картофель, варить 7-10 минут. Подготовленные овощи: морковь, репчатый лук мелко нарезать, белокочанную капусту нашинковать соломкой и добавить в кипящую воду с фасолью и картофелем. За 10 минут до готовности добавить тушеную свеклу, соль, сахар. В готовый борщ положить сметану, мелко нарезанную зелень и дать вскипеть.

Требования: Цвет бульона малиново-красный.

Овощи сохранили форму нарезки, консистенция овощей мягкая, фасоль не разварившаяся.

Консистенция фасоли мягкая.

Вкус и запах кисло-сладкий, аромат овощей.

Температура подачи от 60 °С до 65 °С.

Срок реализации: не более 2 часов.

Технологическая карта № 2

Наименование изделия: **Рассольник вегетарианский со сметаной**

Номер рецептуры: 32

Наименование сборника рецептов: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях, МУК, М., 2007.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Картофель				
с 01.09 по 31.10 х/о – 25 %	74,6	56,0	93,3	70,0
с 01.11 по 31.12 х/о – 30 %	80,0	56,0	100,0	70,0
с 01.01 по 28-29.02 х/о – 35 %	86,2	56,0	107,8	70,0
с 01.03 по 31.08 х/о – 40 %	93,4	56,0	116,8	70,0
Огурец соленый консервированный без уксуса очищенный (х/о-20 %)	24,0	19,2	30,0	24,0
Морковь красная т/о-0,5 %				
до 01.01 х/о – 20 %	16,0	12,8	20,0	16,0
с 01.01 х/о – 25 %	17,0	12,8	21,3	16,0
Лук репчатый (х/о – 16 %)	8,0	6,8	10,0	8,5
Крупа перловая (рисовая)	6,0	6,0	7,5	7,5
Петрушка (зелень)	2,4	1,8	3,0	2,3
Вода питьевая	240,0	240,0	300,0	300,0
Сметана 15 % жирности	8,0	8,0	10,0	10,0
Соль йодированная	0,4	0,4	0,5	0,5
<b>Выход:</b>	200		250	

Химический состав **Рассольник вегетарианский со сметаной (на 200 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
3,4	1,9	12,2	94,7	42,6	0,88	0,1	0,08	7,3

### Химический состав **Рассольник вегетарианский со сметаной (на 250 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
4,2	2,4	15,3	118,4	51,2	1,1	0,12 5	0,1	9,1

Технология приготовления: Овощи предварительно промывают, тщательно перебирают и очищают. Повторно промывают в проточной питьевой воде. Крупу перебирают, промывают. Перловую крупу кладут в кипящую воду, варят до полуготовности, отвар сливают, крупу промывают. Соленые огурцы зачищают от кожицы, удаляют крупные зерна, нарезают соломкой или ромбиками, припускают в небольшом количестве воды 15 мин. В кипящий бульон кладут подготовленную крупу, картофель, нарезанный брусочками, варят 7-10 минут, добавляют нарезанные соломкой морковь, лук, а через 5-10 минут вводят припущенные огурцы, в конце варки солят, добавляют сметану и вновь доводят до кипения.

Температура подачи блюда +65 °С.

Срок реализации: 2 часа с момента приготовления.

Требования:

Консистенция овощей мягкая.

Цвет супа – светло-желтый.

Вкус и запах в меру острый, аромат овощей.

Технологическая карта № 3

Наименование изделия: **Суп картофельный**

Номер рецептуры: 77

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, М., 2010.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Картофель	120	90	150	112,5
Морковь	10	8	12,5	10
Лук репчатый	9,6	8	12	10
Масло растительное	2	2	2,5	2,5
Бульон или вода	140	140	175	175
Соль йодированная				
Выход:	200		250	

**Химический состав Суп картофельный (на 200 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
1,87	2,26	13,3	81,0	20,7	0,94	0,1	0,06	9,6

**Химический состав Суп картофельный (на 250 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
2,34	2,82	16,6	101,3	25,9	1,2	0,13	0,08	12,0

Технология приготовления: В кипящий бульон или воду кладут картофель, нарезанный кубиками, доводят до кипения, добавляют припущенную морковь, лук и варят до готовности 7-10 мин. За 10-15 мин до окончания варки кладут соль. Температура подачи +65 °С.

Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: в жидкой части супа распределены картофель и овощи, нарезанные кубиками.

Консистенция: картофель, коренья - мягкие, соблюдается соотношение жидкой и плотной частей.

Цвет: супа – золотистый, жира на поверхности – светло – оранжевый.

Вкус: картофеля, припущенных овощей, умеренно соленый.

Запах: овощей, входящих в состав супа.

Технологическая карта № 4

Наименование изделия: **Борщ на мясокостном бульоне со сметаной**

Номер рецептуры: 28

Наименование сборника рецептов: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях, МУК, М., 2007.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Свекла				
до 01.01 х/о -20 %	28,0	22,4	35,0	28,0
с 01.01 х/о-25 %	30,0	22,4	37,5	28,0
Картофель				
с 01.09 по 31.10 х/о -25 %	26,0	19,6	32,5	24,5
с 01.11 по 31.12 х/о – 30 %	26,0	19,6	35,0	24,5
с 01.01 по 28-29.02 х/о – 35 %	26,0	19,6	37,5	24,5
с 01.03 по 31.08 х/о – 40 %	26,0	19,6	40,7	24,5
Капуста белокочанная (х/о 20 %)	40,0	32,0	50,0	40,0
Морковь				
до 01.01 х/о-20 %	12,0	9,6	15,0	12,0
с 01.01 х/о-25 %	13,0	9,6	16,3	12,0
Лук репчатый	8,0	6,7	10,0	8,4
Кислота лимонная пищевая	0,1	0,1	0,12	0,12
Сахар-песок	0,8	0,8	1,0	1,0
Петрушка (корень) (х/о – 25 %)	4,0	3,0	5,0	3,7
Сметана 15 % жирности	8,0	8,0	10,0	10,0
Бульон мясокостный	240,0	240,0	300,0	300,0
Соль йодированная	0,4	0,4	0,5	0,5
Выход:	200		250	

Химический состав **Борщ на мясном бульоне со сметаной (на 200 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
3,1	1,7	5,4	65,0	59,1	0,88	0,06	0,67	9,98

### Химический состав Борщ на мясном бульоне со сметаной (на 250 г)

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценност ь, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
3,9	2,2	6,8	81,2	73,9	1,1	0,07	0,84	12,5

Технология приготовления: Приготовить мясной бульон, вареное мясо вынуть из бульона, бульон процедить. В кипящий мясной бульон положить картофель, нарезанный брусками, варить минут 7-10. Свеклу очистить, промыть, мелко нарезать или натереть на крупной терке. Тушить в небольшом количестве бульона с добавлением лимонной кислоты в закрытой посуде в течение 30 минут, сначала на сильном огне при температуре от 220 °С до 250 °С, затем на слабом. Подготовленные мелко нарезанные овощи: белокочанную капусту, морковь, нашинкованные соломкой, мелко нарезанный репчатый лук, корень петрушки, соль, сахар положить в кипящий мясной бульон с картофелем и варить до готовности. За 10 мин до готовности добавить тушеную свеклу. Готовый суп заправить сметаной и прокипятить.

Температура подачи блюда от 60 °С до 65 °С.

Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: овощи сохранили форму нарезки

Консистенция: овощей - мягкая

Цвет: малиново-красный

Вкус: кисло-сладкий

Запах: аромат овощей



Технологическая карта № 5

Наименование изделия: Суп молочный с макаронными изделиями

Номер рецептуры: 93

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, М., 2010.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Молоко	105	105	140	140
Вода	45	45	60	60
Макаронные изделия	12	12	16	16
Сахар	1,2	1,2	1,6	1,6
Масло сливочное	1,5	1,5	2	2
Соль йодированная	0,09	0,09	0,12	0,12
Выход:	150		200	

Химический состав Суп молочный с макаронными изделиями (на 150 г)

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
4,3	3,9	14,1	108,9	121,2	0,38	0,06	0,15	0,68

Химический состав Суп молочный с макаронными изделиями (на 200 г)

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
5,7	5,2	18,8	145,2	161,6	0,5	0,09	0,2	0,91

Технология приготовления: макаронные изделия варят в воде до полуготовности (макароны – 15-20 мин, лапшу 10-12 мин, вермишель 5-7 мин), воду сливают, а макаронные изделия закладывают в кипящую смесь молока и воды и, периодически помешивая, варят до готовности. Заправляют солью, сахаром, сливочным маслом (соль кладут в суп за 5-10 мин до окончания варки).

Температура подачи от 60 °С до 65 °С.

Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: в жидкой части супа распределены макаронные изделия, сохранившие форму, на поверхности – сливочное масло

Консистенция: макаронных изделий - мягкая

Цвет: супа – бело-молочный, сливочного масла - желтый

Вкус: молока и сливочного масла, умеренно сладкий

Запах: продуктов, входящих в суп

Технологическая карта № 6

Наименование изделия: **Суп гороховый вегетарианский**

Номер рецептуры: 35

Наименование сборника рецептов: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях, МУК, М., 2007.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Горох шлифованный	24,0	24,0	30,0	30,0
Картофель	37,4	28,0	46,8	35,0
с 01.09 по 31.10 х/о-25 %)	40,0	28,0	50,0	35,0
с 01.11 по 31.12 х/о – 30 %	43,0	28,0	53,7	35,0
с 01.01 по 28-29.02 х/о – 35 %	46,6	28,0	58,3	35,0
с 01.03 по 31.08 х/о – 40 %				
Морковь красная	16,0	12,8	20,0	16,0
до 01.01 х/о-20 %	17,0	12,8	21,3	16,0
с 01.01 х/о-25 %				
Лук репчатый (х/о-16 %)	10,0	8,4	12,5	10,5
Петрушка (зелень)	2,0	1,5	2,5	1,9
Соль йодированная	0,7	0,7	0,9	0,9
Вода питьевая	240,0	240,0	300,0	300,0
<b>Выход:</b>	<b>200</b>		<b>250</b>	

**Химический состав Суп гороховый вегетарианский (на 200 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
5,7	0,48	16,1	101,9	47,8	2,1	0,2	0,06	4,3

### Химический состав Суп гороховый вегетарианский (на 250 г)

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
7,1	0,6	20,1	127,3	59,8	2,6	0,25	0,08	5,3

Технология приготовления: Луцный горох перебрать, промыть, заложить в кипящую воду и варить до готовности. Добавить очищенный мелко нарезанный картофель и варить 7-10 минут. Затем ввести нарезанные ломтиками морковь и репчатый лук, соль. В готовый суп положить зелень (обработка, согласно СанПиН 2.4.1.2660-10) и довести до кипения.

Температура подачи от 60 °С до 65 °С.

Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: в жидкой части супа – картофель, нарезанный кубиками или дольками, горох - разварившийся

Консистенция: картофель – мягкий, горох – пюреобразный, соблюдается соотношение жидкой и плотной частей супа

Цвет: светло-желтый (горчичный)

Вкус: умеренно соленый, свойственный гороху

Запах: продуктов, входящих в суп

Технологическая карта № 7

Наименование изделия: **Борщ с картофелем**

Номер рецептуры: 58

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, М., 2010.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Свекла	41	32 <sup>1</sup>	51,3	40 <sup>1</sup>
Картофель	53,4	40	66,8	50
Морковь	12,6	10	15,8	12,5
Лук репчатый	9,6	8	12	10
Томатное пюре	6	6	7,5	7,5
Масло растительное	4	4	5	5
Сахар	1,2	1,2	1,5	1,5
Бульон или вода	140	140	175	175
<b>Выход:</b>	200		250	

<sup>1</sup> Масса отварной очищенной свеклы

#### Химический состав **Борщ с картофелем (на 200 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
1,6	4,0	11,3	87,8	29,3	1,0	0,06	0,04	7,0

#### Химический состав **Борщ с картофелем (на 250 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
2,0	5,0	14,1	109,8	36,6	1,34	0,07	0,05	8,8

Технология приготовления: картофель нарезают брусочками, закладывают в кипящий бульон или воду и варят 10-15 мин, затем кладут подготовленную вареную свеклу, припущенные овощи и томатное пюре, за 5-10 мин до готовности добавляют соль, сахар.

Температура подачи от 60 °С до 65 °С.

Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: в жидкой части борща – овощи, сохранившие форму нарезки (свекла, морковь, лук – соломкой, картофель – брусочками)

Консистенция: свекла и овощи мягкие, соблюдается соотношение жидкой и плотной частей

Цвет: супа – малиново-красный, жира на поверхности – оранжевый

Вкус: кисло-сладкий, умеренно-соленый

Запах: продуктов, входящих в блюдо

Технологическая карта № 8

Наименование изделия: **Рассольник домашний**

Номер рецептуры: 75

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, М., 2010.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Капуста свежая	15	12	25	20
Картофель	60	45	100	75
Морковь	7,5	6,0	12,5	10
Лук репчатый	7,2	6,0	12	10
Огурцы соленые	10,0	9,0	16,8	15
Масло растительное	3,0	3,0	5	5
Бульон или вода	105,0	105,0	175,0	175,0
Соль йодированная	0,4	0,4	0,5	0,5
Выход:	150		250	

Химический состав **Рассольник домашний (на 150 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
1,25	3,1	8,9	67,9	21,1	0,62	0,06	0,04	7,1

Химический состав **Рассольник домашний (на 250 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
2,1	5,1	14,8	113,2	35,2	1,0	0,1	0,06	11,8

Технология приготовления: в кипящий бульон или воду кладут нашинкованную капусту, доводят до кипения, закладывают картофель, нарезанный брусочками, а через 5-10 мин вводят припущенные овощи и припущенные огурцы. За 5-10 мин до окончания варки добавляют соль.

Температура подачи от 60 °С до 65 °С.

Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: в жидкой части рассольника – огурцы без кожицы и семян, нарезанные ромбиками или соломкой, картофель – брусочками, капуста, коренья - соломкой

Консистенция: овощей, мяса – мягкая, сочная, огурцов – слегка хрустящая, соблюдается соотношение жидкой и плотной части

Цвет: желтый, жира на поверхности – желтый, овощей - натуральный

Вкус: умеренно соленый, с умеренной кислотностью

Запах: продуктов, входящих в рассольник

Технологическая карта № 9

Наименование изделия: **Щи из свежей капусты с картофелем**

Номер рецептуры: 67

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, М., 2010.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Капуста белокочанная (х/о – 20 %)	50	40	62,5	50
Картофель	32	24	40	30
Морковь	12,6	10	15,8	12,5
Лук репчатый	9,6	8	12	10
Томатное пюре	2	2	2,5	2,5
Масло растительное	4	4	5	5
Бульон или вода	160	160	200	200
Соль йодированная	0,7	0,7	0,9	0,9
Выход:	200		250	

Химический состав **Щи из свежей капусты с картофелем (на 200 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
1,4	3,9	6,8	67,8	34,7	0,64	0,05	0,04	14,8

Химический состав **Щи из свежей капусты с картофелем (на 250 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
1,74	4,9	8,5	84,7	43,3	0,79	0,06	0,05	18,5



Технология приготовления: капусту нарезают квадратиками, картофель – дольками. В кипящий бульон или воду закладывают капусту, доводят до кипения, затем кладут картофель, добавляют припущенные морковь, лук и варят до готовности 10-15 минут. За 5-10 мин до окончания варки в щи добавляют припущенное томатное пюре. При приготовлении щей из ранней капусты, ее закладывают после картофеля. Температура подачи от 60 °С до 65 °С.

Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: в жидкой части щей – капуста, нарезанная квадратиками, морковь, лук, картофель - дольками

Консистенция: капуста – упругая, овощи - мягкие, соблюдение соотношения жидкой и плотной части

Цвет: желтый, жира на поверхности – оранжевый, овощей – натуральный

Вкус: капусты в сочетании с входящими в состав овощами, умеренно соленый

Запах: продуктов, входящих в щи

Технологическая карта № 10

Наименование изделия: Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной

Номер рецептуры: 44

Наименование сборника рецептов: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях, МУК, М., 2007.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Свекла	32,0	25,6	40,0	32,0
до 01.01 х/о-20 %	34,0	25,6	42,5	32,0
с 01.01 х/о-25%				
Картофель	30,0	22,4	37,5	28,0
с 01.09 по 31.10 х/о – 25 %	32,0	22,4	40,0	28,0
с 01.11 по 31.12 х/о – 30 %	34,4	22,4	43,0	28,0
с 01.01 по 28-29.02 х/о – 35 %	37,4	22,4	46,7	28,0
с 01.03 по 31.08 х/о – 40 %				
Морковь красная	16,0	12,8	20,0	16,0
до 01.01 х/о-20 %	17,0	12,8	21,3	16,0
с 01.01 х/о-25 %				
Лук репчатый (х/о-16 %)	10,0	8,4	12,5	10,5
Фасоль	4,0	4,0	5,0	5,0
Томат-паста	2,0	2,0	2,5	2,5
Укроп	2,0	1,5	2,5	1,9
Сметана 15 % жирности	8,0	8,0	10,0	10,0
Бульон мясной	240,0	240,0	300,0	300,0
Соль йодированная	0,4	0,4	0,5	0,5
Выход:	200		250	

Химический состав Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной (на 200 г)

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
3,7	1,9	10,2	72,8	48,2	1,04	0,10	0,08	9,9

## Химический состав Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной (на 250 г)

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
4,7	2,4	12,7	91,0	60,3	1,3	0,12	0,1	12,4

Технология приготовления: Фасоль перебрать, промыть, замочить в холодной воде в течение 5-6 часов. Замоченную фасоль залить кипящей водой и варить до неполного разваривания (минут 25-30). Очищенную и вымытую свеклу нарезать соломкой или нашинковать. Сложить в кастрюлю, добавить бульон, томат-пасту и тушить, закрыв крышкой. В кипящий мясной бульон с фасолью кладут очищенный и нарезанный кубиками картофель, варят 7-10 минут. Добавляют морковь, лук, свеклу, соль и варят до готовности. В готовый суп кладут сметану, зелень (предварительно обработав согласно СанПиН 2.4.1.2660-10) и доводят до кипения.

Температура подачи от 60 °С до 65 °С.

Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: овощи сохраняют правильную форму нарезки, не переварены

Консистенция: овощи имеют мягкую консистенцию

Цвет: малиновый

Вкус: кисловато-сладкий, не допустим привкус сырой свеклы

Запах: продуктов, входящих в блюдо

Технологическая карта № 11

Наименование изделия: **Суп крестьянский со сметаной**

Номер рецептуры: 37

Наименование сборника рецептов: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях, МУК, М., 2007.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Картофель	74,6	56,0	93,3	70,0
с 01.09 по 31.10 х/о - 25 %	80,0	56,0	100,0	70,0
с 01.11 по 31.12 х/о – 30 %	86,2	56,0	107,8	70,0
с 01.01 по 28-09.02 х/о – 35 %	93,4	56,0	116,8	70,0
с 01.03 по 31.08 х/о – 40 %				
Морковь красная	16,0	12,8	20,0	16,0
до 01.01 х/о-20 %	17,0	12,8	21,3	16,0
с 01.01 х/о-25 %				
Лук репчатый (х/о-16 %)	10,0	8,4	12,5	10,5
Петрушка (зелень)	2,0	1,5	2,5	1,9
Пшено	8,0	8,0	10,0	10,0
Сметана 15 % жирности	8,0	8,0	10,0	10,0
Вода питьевая	240,0	240,0	300,0	300,0
Соль йодированная	0,7	0,7	0,9	0,9
Выход:	200		250	

**Химический состав Суп крестьянский со сметаной (на 200 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
2,4	1,6	13,2	92,1	38,2	0,92	0,1	0,06	7,0

## Химический состав Суп крестьянский со сметаной (на 250 г)

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
3,0	2,0	16,5	115,1	47,7	1,1	0,12	0,07	8,9

Технология приготовления: Крупу пшеничную перебрать и тщательно промыть. Заложить в кипящую воду (3 л на 1 кг крупы) и сварить до полуготовности, воду слить. Очищенный картофель нарезать кубиками или брусочками. Морковь и репчатый лук мелко нашинковать. В кипящую воду положить подготовленную крупу, нарезанный картофель, варить 7-10 минут, добавить овощи, соль и варить до готовности. В готовый суп добавить сметану, зелень (следует тщательно промывать проточной водой и выдержать в 3 % растворе уксусной кислоты или 10 % растворе поваренной соли в течение 10-минут с последующим ополаскиванием проточной водой и просушиванием) и прокипятить.

Температура подачи от 60 °С до 65 °С.

Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: в жидкой части супа распределены картофель и овощи

Консистенция: крупы и картофеля мягкая

Цвет: светло-желтый

Вкус: свойственный продуктам с ароматом овощей

Запах: свойственный продуктам с ароматом овощей

Технологическая карта № 12

Наименование изделия: **Каша рисовая вязкая с сахаром**

Номер рецептуры: 168

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, М., 2010.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Крупа рисовая (отходы – 1-1,5%)	27,0	26,6	46,4	45,7
Жидкость (молоко)	98,4	98,4	164,0	164,0
Соль йодированная	1,35	1,35	2,25	2,25
Масса каши		120,0		200,0
Сахар	5	5	5	5
Выход с сахаром:	125		205	

Химический состав **Каша рисовая вязкая с сахаром (на 125 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
1,84	0,27	23,3	103,2	2,82	0,28	0,02	0	0

Химический состав **Каша рисовая вязкая с сахаром (на 205 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
3,05	0,44	36,92	164,0	4,7	0,46	0,02	0,01	0

Технология приготовления: вязкие каши готовят на воде, молоке и молоке с добавлением воды. Из 1 кг крупы получается от 4 до 5 кг готовой каши. Крупа не должна содержать посторонних примесей. Перед использованием крупу промывают проточной водой. Подготовленную крупу всыпают в кипящую жидкость, добавляют соль, сахар и варят, периодически помешивая, пока каша не загустеет. Вязкие каши после заваривания варят на поверхности плиты при небольшом нагреве (при температуре не выше 90 °С -100 °С) и помешивании до готовности. Время варки каши 60 мин.

Отпускают в горячем виде с сахаром или поливают прокипяченным сливочным маслом.

Температура подачи: от 60 °С до 65 °С.

Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления.

Технологическая карта № 13

Наименование изделия: **Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе**

Номер рецептуры: 93

Наименование сборника рецептов: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях, МУК, М., 2007.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Говядина (бескостная 1-го сорта) (х/о-потери при размораживании и зачистке - 9 %, т/о – варка - 38 %)	61,2	55,7	61,2	55,7
Масса отварного мяса		34,5		34,5
Морковь красная до 01.01 х/о – 20 % с 01.01 х/о – 25 %	14,3 15,0	11,4 11,4	14,3 15,0	11,4 11,4
Лук репчатый (х/о – 16 %)	5,7	4,8	5,7	4,8
Соус:				
Мука пшеничная 1 сорта	1,4	1,4	1,4	1,4
Бульон мясной (или вода)	24,5	24,5	24,5	24,5
Молоко стерилизованное 3,2 % жирности	10,5	10,5	10,5	10,5
Сметана 15% жирности	2,1	2,1	2,1	2,1
Соль йодированная	0,84	0,84	0,84	0,84
Масса соуса		38,5		38,5
Масса полуфабриката т/о – 20 %		87,5		87,5
Выход:	70		70	

Химический состав **Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе**  
(на 70 г)

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
9,2	7,0	1,9	103,2	13,3	1,24	0,02	0,06	0,25

Технология приготовления: Подготовленное мясо промывают, нарезают на куски массой 1-1,5 кг, толщиной 8 см, закладывают в горячую воду, доводят до кипения, снимают пену, добавляют соль (1/2 часть от рецептурной нормы), варят в закрытой

посуде при слабом кипении до готовности. Готовое вареное мясо охлаждают и нарезают мелкими кубиками. Очищенные морковь и лук репчатый нарезают соломкой и припускают в небольшом количестве воды (бульона). Из подсушенной муки, с добавлением бульона, молока и сметаны готовят соус. Нарезанное вареное мясо укладывают в посуду, добавляют припущенные репчатый лук и морковь, соль (оставшуюся часть), заливают соусом, перемешивают и тушат в закрытой посуде 10-20 минут. Гуляш отпускают вместе с соусом, в котором он тушился.

Температура подачи от 60 °С до 65 °С.

Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления.

Требования: Консистенция мяса мягкая, сочная, цвет светло-коричневый, вкус и запах блюда свойственный набору продуктов, с ароматом мяса, молочно-сметанного соуса.



Технологическая карта № 14

Наименование изделия: **Рагу из овощей**<sup>1</sup>

Номер рецептуры: 137

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, М., 2010.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Картофель	51,6	38,4	85,3	64
Морковь	24/19,2 <sup>1</sup>	18	40/32 <sup>2</sup>	29,3
Лук репчатый	20,4/16,8 <sup>2</sup>	13,2	32/26,7 <sup>2</sup>	21,3
Капуста свежая белокочанная	16,8/13,2 <sup>2</sup>	12	28/22,7 <sup>2</sup>	25
Масло растительное	4,8	4,8	8	8
Соус молочный (см. т.к. № 55а)	-	27	-	35
Тыква	20,4	14,4	34,7	24
Или кабачки	21,6	14,4	36	24
Соль йодированная	0,4	0,4	0,6	0,6
Масса рагу	-	120	-	200
Масло сливочное	-	5	-	5
<b>Выход:</b>	<b>125</b>		<b>205</b>	

<sup>1</sup> При отсутствии того или иного вида овощей, указанных в рецептуре, можно приготовить блюдо из остальных овощей, соответственно увеличив закладку.

<sup>2</sup> В графе брутто в числителе указана масса продуктов брутто, знаменателе – масса продуктов нетто, в графе нетто – масса готовых продуктов.

#### Химический состав Рагу из овощей (на 125 г)

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
1,5	7,4	8,9	108,8	22,5	0,64	0,06	0,05	6,3

#### Химический состав Рагу из овощей (на 205 г)

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
2,5	12,3	14,8	181,3	37,5	1,1	0,1	0,08	10,5

Технология приготовления: нарезанные дольками или кубиками картофель и морковь слегка запекают в жарочном шкафу при температуре 250 °С в течение от 8 до 10 мин, капусту нарезают квадратиками и припускают до полуготовности. Картофель и овощи соединяют с соусом и тушат 10-15 мин, добавляют припущенный репчатый лук, тыкву или кабачки и тушат еще 15 мин. При отпуске поливают прокипяченным сливочным маслом.

Температура подачи от 60 °С до 65 °С.

Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: картофель и овощи нарезаны кубиками или дольками, капуста квадратиками, форма нарезки сохранена

Консистенция: мягкая, плотная

Цвет: светло-оранжевый

Вкус: умеренно соленый

Запах: тушеных овощей

Технологическая карта № 15

Наименование изделия: **Рыба тушеная в томате с овощами**

Номер рецептуры: 88

Наименование сборника рецептов: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях, МУК, М., 2007.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
Из филе, выпускаемого промышленностью:	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Филе трески без костей и кожи (х/о – 6 %)	97,5	91,5	130,0	122,0
или филе хека (х/о – 10 %)	101,7	91,5	135,6	122,0
или филе минтая (х/о – 5 %)	96,0	91,5	128,0	122,0
или филе горбуши (х/о – 6 %)	97,5	91,5	130,0	122,0
вода питьевая	28,5	28,5	38,0	38,0
соль йодированная	0,75	0,75	1,0	1,0
морковь красная				
до 01.01 х/о – 20 %	37,5	30,0	50,0	40,0
с 01.01 х/о – 25 %	40,5	30,0	54,0	40,0
Петрушка	9,0	6,75	12,0	9,0
Лук репчатый (х/о – 16 %)	15,0	12,6	20,0	16,8
Томат-пюре	3,0	3,0	4,0	4,0
Кислота лимонная пищевая (2 % р-р)	4,5	4,5	6,0	6,0
Сахар-песок	3,0	3,0	4,0	4,0
Масло подсолнечное рафинированное	7,5	7,5	10,0	10,0
Масса рыбы тушеной		75,0		100,0
Масса рыбы готовой с овощами тушеными и соусом		150		200
Выход:	150		200	

Химический состав **Рыба тушеная в томате с овощами (на 150 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
14,2	7,4	5,9	150,0	57,9	1,1	0,1	0,1	6,5

## Химический состав Рыба тушеная в томате с овощами (на 200 г)

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
18,9	9,9	7,9	200,0	77,2	1,5	0,13	0,13	8,7

Технология приготовления: Подготовленное филе рыбное промывают, нарезают на порционные куски, укладывают в посуду в два слоя, чередуя со слоями нашинкованных моркови, лука репчатого и петрушки. Заливают водой или бульоном, добавляют масло растительное, томат-пюре, кислоту лимонную 2 %-ную (в 100 мл раствора содержится 98 мл воды, 2 г кислоты лимонной), сахар-песок, соль поваренную йодированную. Посуду закрывают крышкой и тушат до готовности в течение 45-60 мин. Допускается рыбу готовить без кислоты лимонной. При отпуске рыбу поливают соусом с овощами, в котором она тушилась.

Температура подачи: не ниже 65 °С.

Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: тушеный кусочек филе рыбы с овощами, соусом

Консистенция: мягкая

Цвет: филе рыбы – на разрезе белый или светло-серый, овощей – натуральный, соуса - розовый

Вкус: рыбы в сочетании с соусом и овощами

Запах: продуктов, входящих в блюдо

Технологическая карта № 16

Наименование изделия: **Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая**

Номер рецептуры: 67

Наименование сборника рецептов: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях, МУК, М., 2007.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Овсяные хлопья «Геркулес»	15,0	15,0	20,0	20,0
Вода питьевая	18,0	18,0	24,0	24,0
Молоко пастеризованное 3,2%	112,5	112,5	150,0	150,0
Масло сливочное	4,5	4,5	6,0	6,0
Сахар-песок	4,5	4,5	6,0	6,0
Соль йодированная	0,4	0,4	0,5	0,5
Выход:	150		200	

Химический состав **Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая (на 150 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
5,0	8,25	16,98	162,3	143,1	0,67	0,07	0,15	0,67

Химический состав **Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая (на 200 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
6,7	11,0	22,6	216,4	190,8	0,9	0,1	0,2	0,9

Технология приготовления: Крупу перебирают. Смесь молока и воды доводят до кипения, добавляют соль, сахар, вводят крупу «Геркулес» и варят, при помешивании, до готовности. В готовую кашу добавляют прокипяченное сливочное масло, все тщательно перемешивают.

Температура подачи от 60 °С до 65 °С.

Срок реализации: не более одного часа с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: Зерна крупы полностью набухшие и хорошо разварены.

Консистенция: мягкая, без комков и засохших пленок.

Цвет: светло-кремовый, слегка сероватый.

Вкус и запах, свойственные набору продуктов.

Технологическая карта № 17

Наименование изделия: **Котлета мясная рубленая паровая**

Номер рецептуры: 99

Наименование сборника рецептов: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях, МУК, М., 2007.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Говядина (котлетное мясо) (х/о-потери при размораживании и зачистке – 9 %)	62,3	56,7	62,3	56,7
Хлеб пшеничный	9,8	9,8	9,8	9,8
Вода питьевая	13,3	13,3	13,3	13,3
Соль йодированная	0,7	0,7	0,7	0,7
Масса полуфабриката (т/о – варка на пару – 12 %)		79,8		79,8
Выход:	70		70	

Химический состав **Котлета мясная рубленая паровая (на 70 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
10,3	4,1	3,8	87,5	9,5	0,7	0,04	0,08	0

Технология приготовления: Подготовленное мясо котлетное нарезают на куски, пропускают через мясорубку дважды, смешивают с размоченным в воде хлебом пшеничным, снова пропускают через мясорубку, добавляют соль поваренную йодированную, хорошо выбивают. Из приготовленной котлетной массы формируют котлеты или биточки, варят на пару или в воде до готовности в течение 15-20 мин. Требования к качеству:

Внешний вид: форма котлеты – овально-приплюснутая с заостренным концом.

Консистенция: сочная, пышная, однородная.

Цвет: светло-серый.

Вкус: свойственный продуктам, входящим в блюдо.

Запах: свойственный продуктам, входящим в блюдо.

Температура подачи +65 °С.

Срок реализации – не более 2 часов с момента приготовления

Технологическая карта № 18

Наименование изделия: **Пюре картофельное**

Номер рецептуры: 56

Наименование сборника рецептов: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях, МУК, М., 2007.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Картофель т/о-3 %				
с 01.09 по 31.10 х/о – 25 %	147,0	110,3	176,4	132,3
с 01.11 по 31.12 х/о – 30 %	157,5	110,3	189,0	132,3
с 01.01 по 28-29.02 х/о – 35 %	169,6	110,3	203,6	132,3
с 01.03 по 31.08 х/о – 40 %	183,7	110,3	220,5	132,3
Масса отварного картофеля		107,0		128,3
Молоко пастеризованное 3,2 %	42,0	42,0	50,4	50,4
Масло сливочное	3,8	3,8	4,5	4,5
Соль йодированная	0,4	0,4	0,45	0,45
Выход:	150		180	

#### Химический состав Пюре картофельное (на 150 г)

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
3,2	4,7	8,0	123,9	55,1	0,7	0,1	0,03	3,1

#### Химический состав Пюре картофельное (на 180 г)

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
3,9	5,6	9,6	148,7	66,1	0,88	0,13	0,04	3,8

Технология приготовления: Очищенный картофель заливают кипящей, подсоленной водой и варят до готовности. Отвар сливают, картофель протирают (с использованием механического оборудования) в горячем состоянии (температура картофеля – не ниже 80 °С). В протертый картофель добавляют горячее кипяченое молоко, прокипяченное сливочное масло и тщательно перемешивают до получения пышной однородной массы.

Температура подачи от 60 °С до 65 °С.

Срок реализации: не более часа с момента приготовления

Требования к качеству:

Внешний вид: протертая картофельная масса

Консистенция: густая, пышная, однородная

Цвет: бело-кремовый.

Вкус: свойственный вареному картофелю, с выраженным привкусом сливочного масла и кипяченного молока, умеренно соленый, нежный

Запах: свежеприготовленного картофельного пюре, кипяченого молока и сливочного масла



Технологическая карта № 19

Наименование изделия: **Макаронные изделия отварные**

Номер рецептуры: 204

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, М., 2010.

Наименование продукта	Масса, г	
	Брутто	Нетто
Макаронные изделия	350	350
	-	1000

Химический состав **Макаронные изделия отварные (на 1000 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
38,42	5,79	207,62	1034,0	49,9	8,14	0,56	0,2	0

Технология приготовления: макаронные изделия (макароны, лапшу, вермишель) варят в большом количестве кипящей подсоленной воды (на 1 кг макаронных изделий берут 6 л воды, 30 г соли). Макароны варят 20-30 мин, лапшу – 20-25 мин, вермишель – 10-12 мин. В процессе варки макаронные изделия набухают, впитывая воду, в результате чего масса их увеличивается примерно в 3 раза (в зависимости от сорта). Сваренные макаронные изделия откидывают и перемешивают с растопленным сливочным маслом (1/3 – 1/2 часть от указанного в рецептуре количества), чтобы они не склеивались и не образовывали комочков. Остальной частью масла макаронные изделия заправляют непосредственно перед отпуском. Блюда из макаронных изделий подают в горячем виде.

Температура подачи от 60 °С до 65 °С.

Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: макаронные изделия сохраняют форму, легко отделяются друг от друга

Консистенция: мягкая, упругая, в меру плотная

Цвет: белый с кремовым оттенком

Вкус: свойственный отварным макаронным изделиям, умеренно соленый

Запах: отварных макаронных изделий

Технологическая карта № 20

Наименование изделия: **Макаронные изделия отварные с маслом**

Номер рецептуры: 205

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, М., 2010.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Масса макаронных изделий		102,0		102,0
Масло сливочное	3,0	3,0	3,0	3,0
Выход:	105		105	

Химический состав **Макаронные изделия отварные с маслом (на 105 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
3,66	2,81	17,58	110,3	3,2	0,73	0,04	0,02	0

Технология приготовления: макаронные изделия отваривают. При отпуске поливают прокипяченным сливочным маслом.

Температура подачи от 60 °С до 65 °С.

Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: макаронные изделия сохраняют форму, легко отделяются друг от друга

Консистенция: мягкая, упругая, в меру плотная

Цвет: белый с кремовым оттенком

Вкус: свойственный отварным макаронным изделиям, умеренно соленый

Запах: отварных макаронных изделий

Технологическая карта № 21

Наименование изделия: **Омлет с морковью**

Номер рецептуры: 217

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, М., 2010.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Яйца	4/5 шт	32	1,1 шт	44
Молоко	13	13	17	17
Масса омлетной смеси		45		61
Морковь	25	19 <sup>1</sup>	33	25 <sup>1</sup>
Масло сливочное	3	3	4	4
Масса готового омлета		60		80
Масло сливочное	5	5	5	5
Соль йодированная	0,24	0,24	0,33	0,33
Выход:	65		85	

<sup>1</sup> Масса отварной протертой моркови

#### Химический состав **Омлет с морковью (на 65 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
4,56	9,44	2,26	112,0	40,3	0,96	0,04	0,18	0,78

#### Химический состав **Омлет с морковью (на 85 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
6,22	11,57	2,97	141,0	53,5	1,31	0,05	0,25	1,03

Обработку яиц перед использованием в любых блюдах проводят в отдельном помещении либо в специальном месте, используя при этом промаркированные ванны и (или) емкости, при условии полного погружения яиц в раствор в следующем порядке: 1) обработка 1-2 % теплом растворе кальцинированной соды;

- 2) обработка в разрешенных для этой цели дезинфицирующих средствах;
- 3) ополаскивание проточной водой в течение не менее 5 минут с последующим выкладыванием в чистую промаркированную посуду; не допускается хранить яйцо в кассетницах поставщика в производственных цехах пищеблока ДО.

Омлеты готовят из яиц, разведенных молоком или водой (натуральные), или с добавлением овощей, свежей зелени, мясных продуктов. Добавляемые продукты предварительно подвергают тепловой кулинарной обработке, а затем соединяют с омлетной смесью и запекают в жарочном шкафу (от 180 °С до 200 °С). Соль в омлеты кладут из расчета 0,3 г на 1 яйцо.

Технология приготовления: Отварную морковь протирают или мелко шинкуют, смешивают с омлетной смесью и запекают на противне или сковороде слоем толщиной не более 2,5-3 см при температуре от 180 °С до 200 °С в течение 8-10 мин.

При отпуске поливают прокипяченным сливочным маслом.

Температура подачи от 60 °С до 65 °С.

Срок реализации: не более 30 минут с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: поверхность омлета равномерно зарумянена, без подгорелых мест.

Консистенция: однородная, сочная.

Цвет: золотисто-желтый с наличием кусочков моркови.

Вкус: свежих запеченных яиц и моркови.

Запах: свежих запеченных яиц и моркови.

Технологическая карта № 22

Наименование изделия: **Котлеты рубленые из птицы**

Номер рецептуры: 305

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, М., 2010.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Куры,	74	44	98	79
Или бройлер-цыпленок	96	44	127	59
Или куриные окорочка	75	44	101	59
Или индейка	64	44	85	59
Или кролик	63	44	84	59
Или филе птицы (полуфабрикат)	45	44	60	59
Хлеб пшеничный	11	11	15	15
Молоко или вода	16	16	21	21
Сухари	6	6	8	8
Масса полуфабриката		75		100
Масло сливочное	2	2	3	3
Соль йодированная	0,6	0,6	0,8	0,8
Масса запеченных котлет		60		80
<b>Выход:</b>		<b>60</b>		<b>80</b>

**Химический состав Котлеты рубленые из птицы (бройлер-цыпленок, с молоком)  
(на 60 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
9,63	8,68	9,98	157,0	25,7	0,97	0,07	0,1	0,54

**Химический состав\_Котлеты рубленые из птицы (бройлер-цыпленок, с молоком)  
(на 80 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
12,92	11,85	13,46	212,0	34,1	1,3	0,09	0,13	0,73

Технология приготовления: мякоть птицы нарезают на кусочки и пропускают через мясорубку, соединяют с замоченным в молоке (или воде) хлебом, кладут соль, хорошо перемешивают, пропускают второй раз через мясорубку и выбивают. Готовую котлетную массу порционируют, формируют котлеты, панируют в сухарях, кладут на смазанный маслом противень и запекают в жарочном шкафу при температуре от 250 °С до 280 °С в течение 20-25 мин.

Температура подачи от 60 °С до 65 °С.

Срок реализации: не более 1 часа с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: изделие овально-приплюснутой формы с одним заостренным концом, поверхность равномерно запечена

Консистенция: мягкая, сочная

Цвет: бело-серый

Вкус: продуктов, входящих в блюдо

Запах: продуктов, входящих в блюдо

Технологическая карта № 23

Наименование изделия: **Капуста тушеная**

Номер рецептуры: 48

Наименование сборника рецептов: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях, МУК, М., 2007.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Капуста белокочанная (х/о - 20%)	144,0	115,2	180,0	144,0
Масса отварной капусты		106,0		132,5
Морковь красная	18,0	14,4	22,5	18,0
до 01.01 х/о-20%	19,2	14,4	24,0	18,0
с 01.01 х/о-25%				
Масса припущенной моркови		12,4		15,5
Лук репчатый (х/о-16%)	19,2	16,1	24,0	20,1
Масса припущенного лука		8,0		10,0
Масло сливочное	4,2	4,2	5,3	5,3
Мука пшеничная 1 сорта	2,4	2,4	3,0	3,0
Томат-паста	2,4	2,4	3,0	3,0
Масло подсолнечное рафинированное	2,4	2,4	3,0	3,0
Петрушка (зелень)	4,2	3,1	5,3	3,9
Вода питьевая	30,0	30,0	37,5	37,5
Соль йодированная	0,36	0,36	0,45	0,45
Выход:	120		150	

#### Химический состав Капуста тушеная (на 120 г)

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
2,5	5,4	5,6	95,7	71,2	1,0	0,04	0,05	13,6

## Химический состав Капуста тушеная (на 150 г)

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
3,2	6,7	7,0	119,7	88,9	1,26	0,05	0,06	17,0

Технология приготовления: Капусту нарезают соломкой, варят в кипящей подсоленной воде 5-10 минут, затем отвар сливают. Морковь и лук припускают в воде с добавлением сливочного масла и томат-пасты. Муку подсушивают на раскаленной сковороде. В отваренную капусту добавляют припущенные овощи, растительное масло и тушат 5-10 минут. Затем добавляют подсушенную муку, разведенную водой (в соотношении 1:2), соль и тушат до готовности. Перед подачей посыпают зеленью (зелень следует тщательно промыть проточной водой и выдержать в 3 %-ном растворе уксусной кислоты или 10 %-ном растворе поваренной соли в течение 10 мин с последующим ополаскиванием проточной водой и подсушиванием).

Температура подачи: +65 °С.

Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: смесь тушеной капусты с овощами, капуста, лук и морковь – в виде соломки.

Консистенция: сочная, слабо хрустящая.

Цвет: светло-коричневый.

Вкус: свойственный капусте и продуктам, входящим в состав, умеренно соленый, кисло-сладкий.

Запах: тушеной капусты, томата, овощей.



Технологическая карта № 24

Наименование изделия: **Тефтели из рыбы**

Номер рецептуры: 90

Наименование сборника рецептов: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях, МУК, М., 2007.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
Из филе, выпускаемого промышленностью:	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
филе трески <sup>1</sup> (х/о – 6 %)	48,5	45,5	48,5	45,5
Или Филе хека <sup>1</sup> (х/о – 10 %)	51,0	45,5	51,0	45,5
Или Филе минтая <sup>1</sup> (х/о – 5 %)	48,0	45,5	48,0	45,5
Или Филе горбуши <sup>1</sup> (х/о – 6 %)	48,5	45,5	48,5	45,5
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	9,1	9,1	9,1	9,1
Молоко пастеризованное 3,2 %	14,0	14,0	14,0	14,0
Лук репчатый (х/о-16 %)	10,0	8,4	10,0	8,4
Мука пшеничная 1 сорта	5,6	5,6	5,6	5,6
Соль йодированная	0,4	0,4	0,4	0,4
Масса полуфабриката		82,6		82,6
Масло сливочное для смазывания противня	4,2	4,2	4,2	4,2
Масса тефтелей тушеных (т/о-15 %)		70,0		70,0
Выход:	70		70	

<sup>1</sup> Тефтели рыбные готовят из филе рыбного без костей и кожи

#### Химический состав **Тефтели из рыбы (на 70 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
8,1	3,1	5,6	81,8	31,4	0,46	0,05	0,05	0,59

Технология приготовления: Подготовленное филе рыбное без кожи и костей промывают, нарезают на куски, пропускают два раза через мясорубку вместе с очищенным луком репчатым и размоченным в молоке хлебом пшеничным. В полученную массу добавляют соль поваренную йодированную (3/4 от рецептурной нормы), хорошо вымешивают и формируют шарики массой 25-35 г, панируют в муке

пшеничной и слегка обжаривают в масле с двух сторон на сковороде в нагретом сливочном масле.

Из подсушенной муки пшеничной (1/4 часть от рецептурной нормы) готовят соус молочный густой. Обжаренные тефтели укладывают в посуду, заливают приготовленным соусом молочным, добавляют воду (10 % от массы соуса) и тушат при слабом кипении в течение 15-20 мин. При отпуске тефтели рыбные поливают соусом, в котором они тушились.

Температура подачи от 60 °С до 65 °С.

Срок реализации: не более часа с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: тефтели в виде шариков с равномерной мягкой корочкой, без трещин, политые соусом, сбоку гарнир

Консистенция: тефтелей – в меру плотная, сочная, однородная

Цвет: светло-серый

Вкус: рыбный, приятный, умеренно - соленый

Запах: рыбный, приятный

Технологическая карта № 25

Наименование изделия: **Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)**

Номер рецептуры: 60

Наименование сборника рецептов: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях, МУК, М., 2007.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Крупа рисовая	28,0	28,0	33,6	33,6
Вода питьевая	60,0	60,0	72,0	72,0
Масса готовой каши		78,4		94,0
Масло сливочное	4,0	4,0	4,8	4,8
Соль йодированная	0,5	0,5	0,6	0,6
Морковь	20,0	16,0	24,0	19,2
до 01.01 х/о-20 %	21,5	16,0	25,6	19,2
с 01.01 х/о-25 %				
Масса припущенной моркови		15,0		18,0
Лук репчатый	5,0	4,2	6,0	5,0
Масса припущенного лука		2,1		2,5
Масло подсолнечное рафинированное	2,0	2,0	2,4	2,4
Выход:	100		120	

#### Химический состав **Сложный гарнир (на 100 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
3,0	3,9	16,9	115,8	25,0	0,61	0,16	0,08	8,3

#### Химический состав **Сложный гарнир (на 120 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
3,6	4,7	20,3	139,0	30,0	0,73	0,19	0,09	10,0

Технология приготовления: Подготовленный рис кладут в кипящую подсоленную воду и варят при слабом кипении 15-20 мин. Подготовленные морковь и репчатый лук припустить в небольшом количестве воды с добавлением растительного масла. В готовую рисовую кашу добавить прокипяченное сливочное масло, припущенные овощи, соль и все и перемешать. Подавать в качестве гарнира к блюдам из мяса, рыбы и птицы.

Температура подачи от 60 °С до 65 °С.

Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: зерна крупы хорошо разварены, овощи припущены, нарезаны кубиками

Консистенция: рис – мягкий, морковь и лук – мягкие

Цвет: риса – белый, моркови – оранжевый, лук - светлый

Вкус: соответствует виду овощей и крупы, умеренно соленый

Запах: входящих в состав гарнира овощей и риса

Технологическая карта № 26

Наименование изделия: **Каша гречневая молочная жидкая**

Номер рецептуры: 64

Наименование сборника рецептов: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях, МУК, М., 2007.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Крупа гречневая ядрица	12	12	20	20
Вода питьевая	14,4	14,4	24	24
Молоко	90	90	150	150
Сахар-песок	3,6	3,6	6	6
Масло сливочное	3,6	3,6	6	6
Соль йодированная	0,3	0,3	0,5	0,5
Выход:	120		200	

Химический состав **Каша гречневая молочная жидкая (на 120 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
4,2	6,2	15,0	133,4	110,7	0,9	0,06	0,13	0,54

Химический состав **Каша гречневая молочная жидкая (на 200 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
7,0	10,4	25,0	222,4	184,5	1,5	0,1	0,22	0,9

Технология приготовления: В кипящую воду кладут соль, всыпают перебранную и промытую крупу, перемешивают и варят до полуготовности в течение 15-20 мин. Затем вливают горячее молоко, добавляют сахар, снова перемешивают и варят до готовности при слабом кипении под закрытой крышкой при температуре от 90 °С до 100 °С. В готовую кашу добавляют прокипяченное сливочное масло, все тщательно перемешивают.

Температура подачи от 60 °С до 65 °С.

Срок реализации: не более одного часа с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: зерна крупы хорошо разварены

Консистенция: однородная, рыхлая

Цвет: коричневый

Вкус: свойственные набору продуктов, без признаков подгорелой каши

Запах: свойственные набору продуктов, без признаков подгорелой каши

Технологическая карта № 27

Наименование изделия: **Жаркое по-домашнему**

Номер рецептуры: 276

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях М., 2010.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Говядина (боковой и наружные куски тазобедренной части)	132	97	175	129
Картофель	155	116	175	131
Лук репчатый	12	10	13	11
Масло сливочное	4	4	6	6
Томатное пюре	-	-	10	10
Соль йодированная	0,3	0,3	0,4	0,4
Масса отварного мяса		60		80
Масса готовых овощей		110		140
<b>Выход:</b>	170		220	

Химический состав **Жаркое по-домашнему (на 170 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
20,8	5,33	18,5	205,0	24,0	3,05	0,17	0,26	7,26

Химический состав **Жаркое по-домашнему (на 220 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
27,5	7,5	21,95	265,0	31,1	4,0	0,21	0,34	8,97

Технология приготовления: овощи нарезают дольками и слегка запекают. Мясо отваривают и нарезают мелкими кусочками (мясо варят кусками массой не более 1,5 кг и толщиной не более 8 см в течение 2 часов). Отварное мясо и овощи кладут в посуду слоями, добавляют масло сливочное, томатное пюре (для второй возрастной

группы), соль и бульон (продукты должны быть только покрыты жидкостью), закрывают крышкой и тушат до готовности. За 5-10 мин до окончания тушения можно добавить лавровый лист. Отпускают вместе с бульоном и гарниром, с которым тушилось мясо.

Температура подачи от 60 °С до 65 °С.

Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: кусочки мяса одинаково нарезаны, овощи сохранили форму нарезки

Консистенция: мяса - сочная, мягкая; овощей - мягкая

Цвет: мяса – серый, свойственный овощам и соусу

Вкус: свойственный продуктам, входящим в блюдо

Запах: свойственный продуктам, входящим в блюдо

Технологическая карта № 28

Наименование изделия: **Голубцы ленивые**

Номер рецептуры: 298

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, М., 2010.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Капуста свежая белокочанная	90	72	121	96
Говядина (котлетное мясо)	61	45	81	60
Крупа рисовая	6	17 <sup>1</sup>	8	23 <sup>1</sup>
Лук репчатый	12	10	16	13
Масло сливочное	3	3	4	4
Масса припущенного лука с маслом		10		14
Яйца	1/10 шт	4	1/8 шт	5
Соль йодированная	0,6	0,6	0,8	0,8
Масса полуфабриката		145		193
Масса тушеных голубцов		120		160
<b>Выход:</b>	120		160	

<sup>1</sup> масса рассыпчатого риса

#### Химический состав **Голубцы ленивые (на 120 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
10,61	6,81	15,0	164,0	45,2	1,23	0,06	0,12	15,03

#### Химический состав **Голубцы ленивые (на 160 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
14,1	9,0	20,3	219,0	60,0	1,63	0,08	0,15	20,0

Технология приготовления: котлетное мясо дважды пропускают через мясорубку. При повторном измельчении добавляют нашинкованную свежую белокочанную капусту. В подготовленный мясо-капустный фарш вводят мелко рубленый



припущенный лук, рассыпчатый рис, обработанные яйца, соль и перемешивают. Из полученной массы формируют голубцы, придавая изделиям цилиндрическую форму. Голубцы кладут на смазанный маслом противень, заливают соусом с добавлением воды (от 10 до 20 г на порцию) и запекают в жарочном шкафу в течение 30 мин при температуре 250 °С.

Температура подачи от 60 °С до 65 °С.

Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: порционные изделия, уложенные на тарелку и политые соусом

Консистенция: капусты – мягкая, фарша – сочная, нежная

Цвет: светло-коричневый или оранжевый

Вкус: свойственный продуктам, входящим в блюдо

Запах: свойственный продуктам, входящим в блюдо

Технологическая карта № 29

Наименование изделия: **Рыба, запеченная в молочном соусе**

Номер рецептуры: 251

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, М., 2010.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
Из филе, выпускаемого промышленностью:	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
филе трески	38	37	51	49
Или филе хека тихоокеанского	41	37	54	49
Или филе судака	40	37	53	49
Масса припущенной рыбы		30		40
Масло растительное	2	2	3	3
Яйца	1/8 шт	5	1/6 шт	7
Соль йодированная	0,3	0,3	0,4	0,4
Сыр	3,2	3	4,3	4
Соус молочный (для запекания рыбы)		27		35
Масса полуфабриката		67		89
Масса запеченной рыбы		60		80
Выход:	60		80	

Химический состав **Рыба, запеченная в молочном соусе (треска) (на 60 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
7,18	4,31	2,38	77,0	43,8	0,32	0,03	0,05	0,14

Химический состав **Рыба, запеченная в молочном соусе (треска) (на 80 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
9,54	5,95	3,08	104,0	57,6	0,42	0,04	0,07	0,19

Технология приготовления: филе рыбы, нарезанное на порционные куски, припускают 5-7 мин. Затем выкладывают на смазанный маслом противень, посыпают мелко рубленным, сваренным вкрутую яйцом, заливают молочным соусом, посыпают тертым сыром и запекают без предварительного обжаривания при температуре от 250 °С до 280 °С в течение 20-25 мин.

Температура подачи от 60 °С до 65 °С.

Срок реализации: не более двух часов с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: филе рыбы в виде целого куска, сохраняющее форму, сбоку гарнир

Консистенция: мягкая, сочная

Цвет: корочки – золотистый, рыбы на разрезе – белый или светло-серый

Вкус: запеченной рыбы, сыра и яиц

Запах: запеченной рыбы, сыра и яиц

Технологическая карта № 30

Наименование изделия: **Пюре картофельное**

Номер рецептуры: 321

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, М., 2010.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Картофель	136,8	102,6	171,0	128,3
Молоко	19,0	18,0	23,7	22,5 <sup>1</sup>
Масло сливочное	4,2	4,2	5,3	5,3
Соль йодированная	1,2	1,2	1,5	1,5
Выход:	120		150	

Химический состав **Пюре картофельное (на 120 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
2,45	3,8	16,4	109,8	29,6	0,8	0,11	0,09	14,5

Химический состав **Пюре картофельное (на 150 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
3,1	4,8	20,4	137,2	40,0	1,0	0,14	0,11	18,2

Технология приготовления: очищенный картофель варят в подсоленной воде до готовности, воду сливают, картофель подсушивают. Вареный горячий картофель протирают (при изготовлении картофельного пюре следует использовать механическое оборудование), температура протираемого картофеля должна быть не ниже 80 °С. В горячий потертый картофель, непрерывно помешивая, добавляют в два-три приема горячее кипяченое молоко и растопленное сливочное масло. Смесь перемешивают до получения пышной однородной массы.

Температура подачи от 60 °С до 65 °С.

Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: протертая картофельная масса

Консистенция: густая, пышная, однородная

Цвет: белый с кремовым оттенком

Вкус: свойственный вареному картофелю, с выраженным привкусом сливочного масла и кипяченого молока, умеренно соленый, нежный

Запах: свежеприготовленного картофельного пюре, кипяченого молока и сливочного масла

Технологическая карта № 31

Наименование изделия: **Котлеты или биточки (из смеси круп) с морковью**

Номер рецептуры: 201

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, М., 2010.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Крупа гречневая	12	12	16	16
Крупа овсяная	26	26	34	34
Вода	110	110	145	145
Морковь	36	29	48	38
Масло сливочное	3	3	4	4
Сухари пшеничные	5	5	6	6
Яйца	1/13 шт	3	1/10 шт	4
Масса полуфабриката		171		228
Масло растительное	4	4	5	5
Масса готовых биточков или котлет		150		200
<b>Выход:</b>		<b>150</b>		<b>200</b>

Химический состав **Биточки (из смеси круп) с морковью (на 150 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
5,99	4,32	27,32	172,0	34,4	2,23	0,16	0,08	0,48

Химический состав **Биточки (из смеси круп) с морковью (на 200 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
7,82	5,72	35,54	225,0	45,3	2,92	0,21	0,11	0,63

Технология приготовления: варят вязкую кашу с выходом из 1 кг крупы 3,5 кг каши (добавляют соли в количестве 2-3 г на 1 кг готовой каши).

Готовую вязкую кашу охлаждают до температуры от 60 до 70 °С, добавляют припущенную морковь, сырые яйца, массу перемешивают. Подготовленную массу порционируют (по 2-3 шт. на порцию), придавая круглую форму (для биточков) или овальную с заостренным концом (для котлет), панируют в сухарях и запекают в жарочном шкафу при температуре 250 °С на противнях, предварительно смазанных растительным маслом в течение 15-20 мин.

Температура подачи от 60 °С до 65 °С.

Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: биточки – кругло-приплюснутой формы, котлеты – овально-приплюснутой формы с заостренным концом, равномерно запечены, без трещин

Консистенция: мягкая, однородная, рыхлая

Цвет: поверхности – от золотистого до светло-коричневого, на срез изделия – соответствуют используемым крупам

Вкус: характерный для крупы и входящих в блюдо продуктов

Запах: характерный для крупы и входящих в блюдо продуктов

Технологическая карта № 32

Наименование изделия: **Плов из курицы**

Номер рецептуры: 304

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, М., 2010.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Куры,	177	157	236	209
Или бройлер-цыпленок,	187	138	249	184
Или куриные окорочка,	119	68	158	90
Или индейка,	179	133	238	177
Или филе птицы (полуфабрикат)	84	82	112	109
Масса отварной курицы		60		80
Масло сливочное	6	6	8	8
Морковь	16	13	16	13
Лук репчатый	8	7	11	9
Томатное пюре	-	-	7	7
Крупа рисовая	35	35	46	46
Соль йодированная	0,6	0,6	0,8	0,8
Масса готового риса с овощами		100		130
Выход:	160		210	

Примечание - При варке бульона количество соли составляет 10 г на 1 кг птицы.

Химический состав **Плов из курицы (на 160 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
16,59	5,81	26,76	226,0	15,5	1,33	0,06	0,06	0,41

Химический состав **Плов из курицы (на 210 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
22,26	7,73	35,69	301,0	20,7	1,87	0,08	0,08	1,01

Технология приготовления: подготовленный тушки, окорочка птицы варят до готовности, охлаждают, отделяют мякоть от кожи и костей. Филе птицы нарезают, кладут в посуду, добавляют мелко нарезанные лук и морковь, заливают горячей водой и дают закипеть, (жидкость наливают из расчета нормы воды для приготовления рассыпчатой каши), затем кладут промытую рисовую крупу и доводят до кипения. После этого посуду с пловом ставят на 30-40 мин в жарочный шкаф.

Томатное пюре используют для приготовления плова для второй возрастной группы. Предварительно томатное пюре необходимо прокипятить.

При массовом приготовлении рассыпчатую кашу можно варить отдельно.

При отпуске на рассыпчатую кашу кладут мясо птицы, поливают соусом, в котором оно тушилось.

Температура подачи от 60 °С до 65 °С.

Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: мясо равномерно запечено, не подгорело, рис рассыпчатый

Консистенция: мяса – мягкая, риса - мягкая

Цвет: мяса – серый, риса и овощей – от светло до темно-оранжевого

Вкус: тушеного мяса, риса, овощей, умеренно соленый

Запах: тушеного мяса птицы, риса и овощей



Технологическая карта № 33

Наименование изделия: **Омлет с сыром**

Номер рецептуры: 216

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, М., 2010.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Яйца	1,05 шт	42	1,4 шт	56
Молоко	16	16	21	21
Масса омлетной смеси		58		77
Сыр	9	8 <sup>1</sup>	11	10 <sup>1</sup>
Масло сливочное	3	3	4	4
Соль йодированная	0,32	0,32	0,42	0,42
Масса готового омлета		60		80
Масло сливочное	5	5	5	5
Выход:	65		85	

<sup>1</sup> Масса тертого сыра

Химический состав **Омлет с сыром (на 65 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
6,95	12,87	1,07	148,0	114,6	1,16	0,04	0,24	0,13

Химический состав **Омлет с сыром (на 85 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
9,1	15,8	1,4	184,0	146,2	1,54	0,05	0,32	0,17

Технология приготовления: Яйца предварительно обрабатываются согласно СанПин 2.4.1.2660-10.

К обработанным яйцам добавляют молоко и соль. Смесь тщательно размешивают, соединяют с тертым сыром, выливают на смазанный маслом противень слоем толщиной не более 2,5-3 см и запекают в жарочном шкафу до готовности 8-10 минут при температуре от 180 °С до 200 °С.

При подаче нарезать на порционные куски. При отпуске поливают прокипяченным сливочным маслом.

Температура подачи от 60 °С до 65 °С.

Срок реализации: не более 30 минут с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: поверхность омлета зарумянена, без подгорелых мест

Консистенция: однородная, сочная

Цвет: золотисто-желтоватый

Вкус: свежих запеченных яиц, молока, сыра, сливочного масла

Запах: свежих запеченных яиц, сыра, сливочного масла

Технологическая карта № 34

Наименование изделия: **Фрикадельки мясные в соусе**

Номер рецептуры: 288

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, М., 2010.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Говядина (котлетное мясо)	62	46	83	61
Хлеб пшеничный	9	9	12	12
Молоко или вода	12	12	16	16
Лук репчатый	5	4	6	5
Соль йодированная	0,3	0,3	0,4	0,4
Масса полуфабриката		71		94
Масло сливочное		3		4
Масса готовых фрикаделек		60		80
Соус сметанный		60		80
Выход с гарниром:	240		310	
Выход:	120		160	

Химический состав **Фрикадельки мясные в соусе (на 120 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
9,78	9,85	8,96	164,0	41,2	0,92	0,05	0,1	0,53

Химический состав **Фрикадельки мясные в соусе (на 160 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
12,98	13,1	11,92	218,0	54,9	1,23	0,07	0,14	0,69

Технология приготовления: котлетное мясо с добавлением сырого репчатого лука измельчают дважды на мясорубке, разделяют в виде шариков массой от 10 до 12 г. Фрикадельки варят на пару 20-25 мин или припускают в сотейнике под крышкой 15-20 мин, затем заливают соусом сметанным, добавляют воду (от 12 до 16 г на порцию) и тушат 8-10 мин до готовности. Отпускают с соусом, в котором тушились фрикадельки.

Температура подачи от 60 °С до 65 °С.

Срок реализации: не более часа с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: фрикадельки в виде шариков с равномерной без трещин мягкой корочкой, пропитаны соусом, сбоку гарнир

Консистенция: в меру плотная, сочная, однородная

Цвет: фрикаделек – коричневый, соуса – кремовый или розовый от томата

Вкус: тушеного мяса, соуса и гарнира

Запах: тушеного мяса, соуса и гарнира

Технологическая карта № 35

Наименование изделия: **Пюре картофельное**

Номер рецептуры: 56

Наименование сборника рецептов: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях, МУК, М., 2007.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Картофель т/о-3%				
с 01.09 по 31.10 х/о – 25 %	117,6	88,2	147,0	110,3
с 01.11 по 31.12 х/о – 30 %	126,0	88,2	157,5	110,3
с 01.01 по 28-29.02 х/о – 35 %	135,7	88,2	169,6	110,3
с 01.03 по 31.08 х/о – 40 %	147,0	88,2	183,7	110,3
Масса отварного картофеля		85,6		107,0
Молоко пастеризованное 3,2 %	33,6	33,6	42,0	42,0
Масло сливочное	3,0	3,0	3,8	3,8
Соль йодированная	0,3	0,3	0,4	0,4
<b>Выход:</b>	120		150	

#### Химический состав **Пюре картофельное (на 120 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
2,45	3,8	16,4	109,8	29,6	0,8	0,11	0,09	14,5

#### Химический состав **Пюре картофельное (на 150 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
3,1	4,8	20,4	137,2	40,0	1,0	0,14	0,11	18,2

Технология приготовления: Очищенный картофель заливают кипящей, подсоленной водой и варят до готовности. Отвар сливают, картофель протирают в горячем состоянии (температура картофеля – не ниже 80 °С). В протертый через механическое оборудование картофель добавляют горячее кипяченое молоко, прокипяченное сливочное масло и тщательно перемешивают до получения пышной однородной массы.

Температура подачи от 60 °С до 65 °С.

Срок реализации: не более часа с момента приготовления

Требования к качеству:

Внешний вид: протертая картофельная масса

Консистенция: густая, пышная, однородная

Цвет: бело-кремовый.

Вкус: свойственный вареному картофелю, с выраженным привкусом сливочного масла и кипяченного молока, умеренно соленый, нежный

Запах: свежеприготовленного картофельного пюре, кипяченного молока и сливочного масла

Технологическая карта № 36

Наименование изделия: **Рыба, припущенная в молоке**

Номер рецептуры: 246

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, М., 2010.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
Из филе, выпускаемого промышленностью:	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
судак	59	55	79	73
Или треска	57	55	76	73
или окунь морской	59	55	79	73
или хек тихоокеанский	61	55	81	73
Молоко	18	18	24	24
Лук репчатый	14	12	19	16
Масло сливочное	4	4	5	5
Масса припущенной рыбы		60		80
Выход:		60		80

Химический состав **Рыба, припущенная в молоке (на 60 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
8,19	3,16	1,9	69,0	28,0	0,31	0,04	0,05	0,5

Химический состав **Рыба, припущенная в молоке (на 80 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
10,87	4,01	2,53	90,0	36,9	0,41	0,06	0,07	0,66

Технология приготовления: филе рыбы перекладывают луком, нарезанным полукольцами, заливают молоком, добавляют масло сливочное, припускают от 20 до 25 мин при температуре 250 °С.

Температура подачи от 60 °С до 65 °С.

Срок реализации: не более часа с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: куски рыбы, сохраняют форму

Консистенция: мягкая, сочная, нежная

Цвет: от белого до серого

Вкус: припущенной рыбы

Запах: припущенной рыбы

Технологическая карта № 37

Наименование изделия: **Овощи отварные с маслом**

Номер рецептуры: 320

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, М., 2010.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Морковь <sup>1</sup> ,	158,2	126,5	197,7	158,1
Или капуста белокочанная ранняя	161,8	129,4	202,2	161,7
Или капуста белокочанная свежая <sup>1</sup> ,	158,2	126,5	197,7	158,1
Или капуста цветная <sup>1</sup> ,	248,8	129,4	310,9	161,7
Или тыква <sup>1</sup>	200,4	140,3	250,5	175,3
Масса отварных овощей		116,4		145,5
Масло сливочное	4,2	4,2	5,3	5,3
Соль йодированная	1,2	1,2	1,5	1,5
<b>Выход:</b>	<b>120</b>		<b>150</b>	

<sup>1</sup> Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки (см. СанПиН 2.4.1.2660-10 п.15.18.2).

Химический состав **Овощи отварные с маслом (на примере моркови) (на 120 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
1,57	3,1	6,2	59,2	31,6	0,76	0,06	0,08	4,4

Химический состав **Овощи отварные с маслом (на примере моркови) (на 150 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
1,97	3,88	7,76	73,9	39,5	0,95	0,08	0,09	5,5



*При обработке овощей должны быть соблюдены следующие требования:*

*Овощи сортируют, моют и очищают. Очищенные овощи повторно промывают в проточной питьевой воде не менее 5 минут небольшими партиями, с использованием дурилагов, сеток. При обработке белокочанной капусты необходимо обязательно удалить наружные листья. Не допускается предварительное замачивание овощей.*

*Очищенные картофель, корнеплоды и другие овощи, во избежание их потемнения и высушивания, допускается хранить в холодной воде не более 2 часов.*

Технология приготовления: овощи нарезают дольками или кубиками и варят в подсоленной воде до готовности. При отпуске поливают прокипяченным сливочным маслом.

Температура подачи от 60 °С до 65 °С.

Срок реализации: не 2 часов с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: отварные овощи политы растопленным сливочным маслом

Консистенция: мягкая, сочная

Цвет: соответствует виду овощей

Вкус: соответствует виду овощей, умеренно соленый

Запах: соответствует виду овощей, сливочного масла

Технологическая карта № 38

Наименование изделия: **Каша ячневая вязкая с сахаром и маслом**

Номер рецептуры: 168

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, М., 2010.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Крупа ячневая	30	30	50	50
Молоко	75	75	100	100
Или молоко	50	50	67	67
И вода	25	25	33	33
Масса каши		150	200	200
Масло сливочное	5	5	5	5
Сахар	5	5	5	5
Соль йодированная	0,3	0,3	0,4	0,4
Выход с маслом сливочным и сахаром:	160		210	

Химический состав **Каша ячневая вязкая с сахаром и маслом (на 160 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
3,3	4,06	26,13	154,0	28,2	0,62	0,06	0,03	0

Химический состав **Каша ячневая вязкая с сахаром и маслом (на 210 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
4,39	4,2	33,19	188,0	37,2	0,82	0,08	0,03	0

Технология приготовления: вязкие каши готовят на воде, молоке и молоке с добавлением воды. Из 1 кг крупы получается от 4 до 5 кг готовой каши. Подготовленную крупу всыпают в кипящую жидкость, добавляют соль, сахар и варят, периодически помешивая, пока каша не загустеет. Время приготовления каши

– 120 мин. Вязкие каши после заваривания варят на поверхности плиты при небольшом нагреве и помешивании до готовности. Отпускают в горячем виде с сахаром или поливают прокипяченным сливочным маслом.

Температура подачи от 60 °С до 65 °С.

Срок реализации: не более одного часа с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: зерна крупы набухшие, разваренные

Консистенция: однородная, вязкая, зерна – мягкие, без комков

Цвет: свойственный данному виду крупы

Вкус: с выраженным вкусом крупы, не допускается вкус подгорелой каши

Запах: свойственный данному виду круп

Технологическая карта № 39

Наименование изделия: **Бефстроганов из отварного мяса**

Номер рецептуры: 278

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, М., 2010.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Говядина (покромка, лопаточная часть, грудинка)	132	97	175	129
Масса отварного мяса		60		80
Соус сметанный		60		80
Масса бефстроганова		120		150
Соль йодированная	0,3	0,3	0,4	0,4
Выход:	120		160	

Химический состав **Бефстроганов из отварного мяса (на 120 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
15,51	12,43	3,29	187,0	33,4	0,99	0,03	0,1	0,01

Химический состав **Бефстроганов из отварного мяса (на 160 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
20,68	16,57	4,38	249,0	44,5	1,32	0,04	0,14	0,01

Технология приготовления: мясо варят кусками не более 1,5 кг и толщиной не более 8 см в течение 2 часов. Соль добавляют в конце варки из расчета 5 г на 1 кг мяса. Готовность мяса определяют поварской иглой. В сварившееся мясо она входит легко, при этом выделяется бесцветный сок. Бульон, в котором варилося мясо, используют для приготовления супов или соусов.

Отварное мясо нарезают брусочками длиной от 3 до 4 см массой от 5 до 8 г, заливают сметанным соусом, добавляют бульон (примерно десятую часть к массе мяса), соль и тушат от 5 до 10 мин.

Отпускают вместе с соусом, в котором тушился бефстроганов.

Температура подачи от 60 °С до 65 °С.

Срок реализации: не более 1 часа с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: отварное мясо нарезано брусочками

Консистенция: мяса- сочная, мягкая, соуса - однородная

Цвет: мяса – светло-серый

Вкус: свойственный продуктам, входящим в блюдо

Запах: свойственный продуктам, входящим в блюдо

Технологическая карта № 40

Наименование изделия: **Макаронные изделия отварные с маслом**

Номер рецептуры: 205

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, М., 2010.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Масса макаронных изделий №24а		102		200
Масло сливочное	3,0	3,0	5	5
Выход:	105		205	

Химический состав **Макаронные изделия отварные с маслом (на 105 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
3,84	2,95	18,45	115,8	3,4	0,77	0,04	0,02	0

Химический состав **Макаронные изделия отварные с маслом (на 205 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
7,57	4,63	36,31	217,0	6,4	1,52	0,08	0,03	0

Технология приготовления: макаронные изделия отваривают. При отпуске поливают прокипяченным сливочным маслом.

Температура подачи от 60 °С до 65 °С.

Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: макаронные изделия сохраняют форму, легко отделяются друг от друга

Консистенция: мягкая, упругая, в меру плотная

Цвет: белый с кремовым оттенком

Вкус: свойственный отварным макаронным изделиям, умеренно соленый

Запах: отварных макаронных изделий

Технологическая карта № 41

Наименование изделия: **Каша манная с изюмом и яблоками**

Номер рецептуры: 179

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, М., 2010.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Крупа манная	16	16	22	22
Молоко	80	80	106	106
Вода	40	40	53	53
Изюм	3,2	3	4,3	4
Яблоки свежие	28	20	37	26
Сахар	3	3	4	4
Масса каши		150		200
Масло сливочное	5	5	5	5
Соль йодированная	0,3	0,3	0,4	0,4
<b>Выход:</b>	155		205	

Химический состав **Каша манная с изюмом и яблоками (на 155 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
4,1	4,45	21,93	144,0	107,6	0,79	0,05	0,11	1,52

Химический состав **Каша манная с изюмом и яблоками (на 205 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
5,52	5,92	29,63	194,0	142,7	1,05	0,07	0,14	1,99

Технология приготовления: предварительно просеянную крупу засыпают в кипящую воду с молоком, добавляют сахар при непрерывном помешивании и варят

до готовности 20 мин при температуре от 80 °С до 85 °С. Изюм перебирают, моют и замачивают в воде при температуре 30 °С в течение 20 мин. Яблоки очищают от кожуры и семенного гнезда, нарезают мелкими кубиками. Подготовленный изюм и яблоки смешивают с готовой кашей. Доводят до готовности при температуре от 95 °С до 105 °С в течение 10-15 мин. При подаче поливают прокипяченным сливочным маслом.

Температура подачи от 60 °С до 65 °С.

Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: зерна крупы полностью набухшие, разварены

Консистенция: вязкая, без комочков, яблок и изюма - мягкая

Цвет: от бежевого до желтого

Вкус: характерный для крупы и входящих в блюдо продуктов

Запах: характерный для крупы и входящих в блюдо продуктов



Технологическая карта № 42

Наименование изделия: **Рыба соленая (порциями)**

Номер рецептуры: 8

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, М., 2010.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Кета,	-	-	91,2	60
Или семга,	-	-	84	60
Или лосось,	-	-	91,2	60
Или сельдь	93,6	45	124,8	60
Выход:	45		60	

Химический состав **Рыба соленая (порциями) (сельдь) (на 45 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
7,65	3,82	0	64,8	36,0	0,5	0,02	0,05	0

Химический состав **Рыба соленая (порциями) (сельдь) (на 60 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
10,2	5,1	0	86,4	48,0	0,67	0,02	0,07	0

Технология приготовления: рыбу разделяют на филе без кожи и костей, нарезают тонкими кусочками по 2-3 на порцию, или используют филе обесшкуренное без костей промышленного производства.

Температура подачи 15 °С.

Срок реализации: не более 30 минут с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: филе, нарезанное тонкими кусочками одинаковой формы

Консистенция: мягкая, нежная

Цвет: соответствует виду рыбы

Вкус: соответствует виду рыбы

Запах: соответствует виду рыбы

Технологическая карта № 43

Наименование изделия: **Запеканка картофельная с мясом или печенью**

Номер рецептуры: 291

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, М., 2010.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Говядина (котлетное мясо)	54	40	72	53
Или печень говяжья	38	31	50	41
Масло сливочное	2	2	3	3
Масса готовых мясопродуктов		25		33
Картофель	153	115/112 <sup>1</sup>	204	153/148 <sup>1</sup>
Масса отварного протертого картофеля		109		145
Лук репчатый	10	8	13	11
Масло сливочное	1	1	2	2
Масса припущенного лука		6		8
Масло сливочное	1	1	2	2
Сухари	2	2	3	3
Масса полуфабриката		141		188
Масса готового изделия		120		160
Масло сливочное	5	5	5	5
Соль йодированная	0,6	0,6	0,8	0,8
<b>Выход:</b>	120		160	

<sup>1</sup> В числителе, масса картофеля нетто, в знаменателе – масса отварного картофеля

**Химический состав Запеканка картофельная с мясом или печенью (на 120 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
8,91	6,59	20,43	177,0	18,2	1,38	0,08	0,1	17,85

## Химический состав **Запеканка картофельная с мясом или печенью (на 160 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
12,13	9,5	25,7	237,0	24,8	1,82	0,17	0,16	3,8

Технология приготовления: мясо варят, печень измельчают на мясорубке и припускают до готовности. Готовые продукты пропускают через мясорубку, добавляют припущенный лук.

Протертый картофель делят на две равные части. Одну часть кладут на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень, или сковороду, разравнивают, кладут измельченные мясoproductы с луком, а на них оставшуюся часть картофеля. После разравнивания изделие посыпают сухарями, сбрызгивают растопленным маслом и запекают при температуре 250 °С -280 °С в течение 25-30 мин. При отпуске запеканку нарезают по одному куску на порцию. Отпускают с прокипяченным сливочным маслом или соусом сметанным.

Температура подачи от 60 °С до 65 °С.

Срок реализации: не более 1 часа с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: запеканка сохраняет форму, порционные куски политы маслом или соусом

Консистенция: нежная, сочная, однородная

Цвет: продуктов, входящих в блюдо

Вкус: свойственный продуктам, входящим в блюдо

Запах: свойственный продуктам, входящим в блюдо

Технологическая карта № 44

Наименование изделия: **Котлеты рыбные любительские**

Номер рецептуры: 256

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, М., 2010.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
Из филе, выпускаемого промышленностью:	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
треска	43	41	57	55
Морковь	19	12 <sup>1</sup>	25	16 <sup>1</sup>
Хлеб пшеничный	5	5	6	6
Лук репчатый	7	4 <sup>1</sup>	9	6 <sup>2</sup>
Яйца	¼ шт	7	¼ шт	10
Молоко или вода	6	6	8	8
Масса полуфабриката		75		101
Масло сливочное	2	2	3	3
Соль йодированная	0,3	0,3	0,4	0,4
Масса готовых котлет		60		80
Масло сливочное		5		5
Выход:	60		80	
Выход с маслом сливочным:	65		85	
<sup>1</sup> Масса отварной моркови				
<sup>2</sup> Масса припущенного лука				

#### Химический состав **Котлеты рыбные любительские (на 60 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
8,25	2,69	6,68	84,0	37,9	0,87	0,06	0,08	2,12

### Химический состав **Котлеты рыбные любительские (на 80 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
10,95	3,7	8,69	112,0	43,6	1,2	0,09	0,1	3,02

Технология приготовления: филе рыбы измельчают вместе с замоченным в молоке или воде хлебом, вареной морковью, припущенным луком репчатым, добавляют яйца (условии полного погружения яиц в раствор в следующем порядке: 1) обработка в 1-2 % теплом растворе кальцинированной соды; 2) обработка в разрешенных для этой цели дезинфицирующих средствах; 3) ополаскивание проточной водой в течение не менее 5 минут с последующим выкладыванием в чистую промаркированную посуду), соль, хорошо перемешивают и формируют котлеты. Изделия кладут в сотейник, смазанный сливочным маслом, добавляют немного воды и припускают при закрытой крышке 15-20 мин при температуре от 250 °С до 280 °С. Отпускают с прокипяченным сливочным маслом или соусом сметанным.

Температура подачи от 60 °С до 65 °С.

Срок реализации: не более 1 часа с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: котлеты овальной формы с одним заостренным концом, поверхность без трещин

Консистенция: мягкая, сочная

Цвет: белый или светло-серый

Вкус: вареной рыбы

Запах: продуктов, входящих в блюдо

Технологическая карта № 45

Наименование изделия: **Биточки паровые**

Номер рецептуры: 289

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, М., 2010.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Говядина (котлетное мясо)	60	44	80	59
Хлеб пшеничный	11	11	15	15
Молоко или вода	13	13	17	17
Мало сливочное	2	2	3	3
Масса полуфабриката		70		93
Масса припущенных биточков		60		80
Соус сметанный (см тех. карту №51)		15		30
Соль йодированная	0,3	0,3	0,4	0,4
Выход:	60		80	

#### Химический состав **Биточки паровые (на 60 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
8,64	5,79	5,71	110,0	23,4	0,72	0,05	0,1	0,13

#### Химический состав **Биточки паровые (на 80 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
11,59	7,97	7,75	149,0	31,0	0,96	0,06	0,13	0,17

Технология приготовления: в котлетную массу добавляют масло сливочное, формируют биточки, варят на пару 20-25 мин или припускают в сотейнике под крышкой 15-20 мин при температуре от 250 °С до 280 °С.

Отпускают с соусом сметанным или молочным.

Температура подачи от 60 °С до 65 °С.

Срок реализации: не более 1 часа с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: биточки правильной кругло-приплюснутой формы, поверхность и края ровные, без трещин

Консистенция: биточков – мягкая, сочная, однородная, пышная

Цвет: поверхности и на разрезе – от светло-серого до серого

Вкус: свойственный продуктам, входящих в блюдо

Запах: свойственный продуктам, входящих в блюдо

Технологическая карта № 46

Наименование изделия: **Рагу овощное**

Номер рецептуры: 57

Наименование сборника рецептов: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях, МУК, М., 2007.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Картофель				
с 01.09 по 31.10 х/о – 25%	65,0	48,7	81,1	61,0
с 01.11 по 31.12 х/о – 30%	69,6	48,7	87,0	61,0
с 01.01 по 28-29.02 х/о – 35%	75,0	48,7	93,8	61,0
40,6	81,2	48,7	101,5	61,0
с 01.03 по 31.08 х/о – 40%				
Капуста белокочанная (х/о 20%)	38,4	30,7	48,0	38,4
Морковь красная				
до 01.01 х/о – 20%	36,0	28,8	45,0	36,0
с 01.01 х/о-25%	38,4	28,8	48,0	36,0
Лук репчатый	18,0	15,1	22,5	18,9
Молоко 3,2% жирности	36,0	36,0	45,0	45,0
Масло сливочное несоленое	3,6	3,6	4,5	4,5
Соль йодированная	0,4	0,4	0,45	0,45
<b>Выход:</b>	120		150	

#### Химический состав Рагу овощное (на 120 г)

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
3,0	4,1	11,6	101,0	77,1	0,85	0,07	0,09	6,7

#### Химический состав Рагу овощное (на 150 г)

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
3,7	5,1	14,4	126,3	96,4	1,1	0,09	0,12	8,4

Допускается взамен овощей свежих использовать соответствующие овощи свежие быстрозамороженные в тех же количествах (нетто), Их используют без предварительного размораживания.

*Овощи сортируют, моют и очищают. Очищенные овощи повторно промывают в проточной питьевой воде не менее 5 мин небольшими партиями, с использованием дуршлагов, сеток. При обработке белокочанной капусты необходимо обязательно удалить наружные листья.*

*Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.*

Технология приготовления: Картофель, морковь очистить, промыть, нарезать дольками или кубиками и припустить в небольшом количестве воды со сливочным маслом до полуготовности. Белокочанную капусту нарезать шашечками и припустить в воде. Затем картофель и овощи соединить, залить горячим молоком, добавить соль и продолжать тушить до готовности 15-20 мин при температуре от 250 °С до 280 °С .

Температура подачи от 60 °С до 65 °С.

Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: овощи сохраняют форму нарезки

Консистенция: мягкая, сочная

Цвет: соответствует овощам

Вкус: характерный для тушеных овощей

Запах: характерный для тушеных овощей



Технологическая карта № 47

Наименование изделия: **Вареники ленивые (полуфабрикат)**

Номер рецептуры: 229

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, М., 2010.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	Масса, г	
	Брутто, г	Нетто, г
Творог	837	820
Мука пшеничная	115	115
Сахар	60	60
Яйца	1,5 шт	60
Соль поваренная йодированная	2,5	2,5
Выход:	1000	

Технология приготовления: в протертый творог вводят муку, яйца, сахар, соль и тщательно перемешивают до получения однородной массы. Затем полоску раскатывают пластом толщиной 10-12 мм и разрезают на полоски шириной 25 мм. Полоски нарезают на кусочки прямоугольной или треугольной формы.

Требования к качеству:

Внешний вид: кусочки прямоугольной или треугольной формы

Консистенция: однородная, мягкая

Цвет: белый

Вкус: свойственный продуктам, входящим в блюдо

Запах: слабовыраженный запах творога и продуктов, входящих в блюдо

Технологическая карта № 48

Наименование изделия: **Вареники ленивые (отварные)**

Номер рецептуры: 230

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, М., 2010.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Вареники ленивые (полуфабрикат, №89)	-	57	-	95
Масса отварных вареников	-	60	-	100
Масло сливочное	5	5	5	5
Сахар	5	5	10	10
Выход: с маслом и сахаром		70		115

Химический состав **Вареники ленивые (отварные) (на 70 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
8,91	7,89	9,21	144,0	57,5	0,35	0,03	0,13	0,12

Химический состав **Вареники ленивые (отварные) (на 115 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
14,83	10,86	15,31	218,0	95,3	0,58	0,06	0,22	0,19

Технология приготовления: подготовленные вареники (полуфабрикат см т.к. № 93) отваривают в подсоленной воде при слабом кипении в течение 4-5 мин. Отпускают с прокипяченным сливочным маслом и сахаром.

Температура подачи от 60 °С до 65 °С.

Срок реализации: не более 30 минут с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: кусочки прямоугольной или треугольной формы

Консистенция: однородная, мягкая, сочная

Цвет: белый

Вкус: свойственный продуктам, входящим в блюдо

Запах: продуктов, входящих в блюдо

Технологическая карта № 49

Наименование изделия: **Салат из капусты и моркови с растительным маслом**

Номер рецептуры: 11

Наименование сборника рецептов: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях, МУК, М., 2007.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Капуста белокочанная (х/о-20 %)	45,5	36,4	62,5	50,0
Морковь красная				
до 01.01 х/о – 20 %	9,1	7,3	12,5	10,0
с 01.01 х/о – 25 %	9,8	7,3	13,4	10,0
Масло подсолнечное рафинированное	3,2	3,2	4,4	4,4
Соль йодированная	0,11	0,11	0,16	0,16
Выход:	45		60	

Химический состав **Салат из капусты и моркови с растительным маслом (на 45 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
0,74	3,2	2,21	40,9	20,9	0,26	0,01	0,02	11,6

Химический состав **Салат из капусты и моркови с растительным маслом (на 60 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
0,99	4,3	2,96	54,7	28,0	0,35	0,02	0,02	15,5

Технология приготовления: подготовленную мелко нашинкованную соломкой капусту растереть с солью, отжать от сока. Морковь очистить, промыть, мелко нашинковать соломкой (или натереть на терке), соединить с капустой, заправить растительным маслом непосредственно перед раздачей.

Температура подачи – не ниже +15 °С.

Хранение заправленного салата – не более 30 минут при температуре + 4 °С.

Требования к качеству:

Внешний вид: овощи сохраняют форму нарезки, заправлен растительным маслом

Консистенция: овощей – хрустящая, не жесткая, сочная

Цвет: свойственный входящим в блюдо продуктам

Вкус: свойственный входящим в блюдо продуктам

Запах: свежей белокочанной капусты, моркови с ароматом растительного масла

Технологическая карта № 50

Наименование изделия: **Винегрет с растительным маслом**

Номер рецептуры: 2

Наименование сборника рецептов: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях, МУК, М., 2007.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Свекла т/о-2 %	12,4	9,6 <sup>1</sup>	18,6	14,4
до 01.01 х/о-20 %	12,8	9,6	19,2	14,4
с 01.01 х/о-25 %				
Картофель т/о-3 %				
с 01.09 по 31.10 х/о – 25 %	17,1	12,8 <sup>1</sup>	25,6	19,2
с 01.11 по 31.12 х/о – 30 %	18,4	12,8	27,6	19,2
с 01.01 по 28-29.02 х/о – 35 %	19,7	12,8	29,5	19,2
с 01.03 по 31.08 х/о – 40 %	21,3	12,8	32,0	19,2
Морковь красная т/о-0,5 %	7,2	5,6 <sup>1</sup>	10,8	8,4
до 01.01 х/о – 20 %	7,6	5,6	11,4	8,4
с 01.01 х/о – 25 %				
Лук репчатый (х/о – 16 %)	2,4	2,0	3,6	3,0
Горошек зеленый консервированный натуральный (х/о-16 %)	4,4	2,8	6,6	4,2
Огурец консервированный без уксуса очищенный (х/о-20 %)	7,2	5,6	10,8	8,4
Масло подсолнечное рафинированное	2,0	2,0	3,0	3,0
Петрушка (зелень)	0,4	0,3	0,6	0,4
Соль йодированная	0,1	0,1	0,15	0,15
Выход:	40		60	

<sup>1</sup> Масса очищенных отварных овощей

### Химический состав **Винегрет с растительным маслом (на 40 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
0,64	2,1	3,4	36,6	10,7	0,36	0,02	0,02	4,4

### Химический состав **Винегрет с растительным маслом (на 60 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
0,97	3,1	5,0	54,9	16,0	0,54	0,04	0,03	6,6

Технология приготовления: Морковь, картофель, свеклу предварительно промывают, тщательно перебирают, зачищают, повторно промывают в проточной питьевой воде небольшими партиями с использованием дуршлага в течение 5 минут и варят в кожуре. Вареные, очищенные картофель, свеклу и морковь, а также очищенные соленые огурцы нарезают ломтиками, Репчатый лук перебирают, очищают от кожицы, промывают, мелко шинкуют. Горошек зеленый консервированный прогревают в отваре до кипения, отвар сливают, горошек охлаждают. Приготовленные овощи соединяют, перед подачей заправляют солью, растительным маслом и посыпают рубленой зеленью.

Температура подачи – не ниже 15 °С.

Срок реализации – не более 30 минут с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: овощи нарезаны ломтиками, равномерно перемешаны и заправлены растительным маслом

Консистенция: мягкая, сочная

Цвет: продуктов, входящих в винегрет

Вкус: продуктов, входящих в винегрет

Запах: продуктов, входящих в винегрет

Технологическая карта № 51

Наименование изделия: **Салат из свеклы с яблоками**

Номер рецептуры: 35

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, М., 2010.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Свекла	38,6	30,2 <sup>1</sup>	51,5	40,2 <sup>1</sup>
Яблоки свежие	13,3	11,7	17,8	15,6
Сахар	1,35	1,35	1,8	1,8
Масло растительное	2,25	2,25	3,0	3,0
Выход:	45		60	

<sup>1</sup> Масса отварной очищенной свеклы

#### Химический состав Салат из свеклы с яблоками (на 45 г)

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
0,5	2,32	5,1	43,5	13,1	0,68	0	0,01	4,2

#### Химический состав Салат из свеклы с яблоками (на 60 г)

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
0,66	3,1	6,9	58,0	17,4	0,91	0,01	0,02	5,6

Технология приготовления: подготовленную свеклу отваривают, затем очищают и нарезают мелкой соломкой. Добавляют яблоки с удаленным семенным гнездом, нарезанные соломкой, припущенные с сахаром в течение 3 мин при температуре 85 °С. При отпуске салат перемешивают и заправляют растительным маслом.

Температура подачи: 15 °С.

Срок реализации: не более 30 минут с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: свекла и яблоки мелко измельчены, салат уложен горкой, заправлен маслом растительным.

Консистенция: мягкая, сочная.

Цвет: темно-малиновый.

Вкус: свойственный свекле и яблокам.

Запах: свойственный входящим в блюдо продуктам.

Технологическая карта № 52

Наименование изделия: **Салат витаминный с растительным маслом**

Номер рецептуры: 5

Наименование сборника рецептов: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях, МУК, М., 2007.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Капуста белокочанная (х/о-20 %)	19,1	15,3	25,5	20,4
Морковь красная	11,3	9,0	15,0	12,0
до 01.01 х/о-20 %	12,2	9,0	16,2	12,0
с 01.01 х/о-25 %				
Лук зеленый (перо) (х/о-20 %)	5,6	4,5	7,5	6,0
Яблоки (х/о-без кожицы с удаленным семенным гнездом-30 %)	15,4	10,8	20,6	14,4
Лимон (х/о-58 %)	4,5	1,9	6,0	2,5
Сахар-песок	0,9	0,9	1,2	1,2
Масло подсолнечное рафинированное	3,2	3,2	4,2	4,2
Соль йодированная	0,11	0,11	0,15	0,15
Выход:	45		60	

Химический состав **Салат витаминный с растительным маслом (на 45 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
0,5	3,2	3,5	45,4	18,6	0,45	0,01	0,02	8,6

Химический состав **Салат витаминный с растительным маслом (на 60 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
0,7	4,29	4,7	60,5	25,2	0,6	0,02	0,02	11,4

Технология приготовления: Белокочанную капусту и морковь очистить, промыть и мелко нашинковать соломкой. Лук зеленый перебрать, очистить, промыть, мелко



нарезать. Яблоки очистить от кожицы и семенных гнезд, мелко нарезать. Подготовленные овощи соединить, добавить соль, сахар, перемешать, перед отпуском заправить соком лимона и растительным маслом.

Температура подачи: 15 °С.

Срок реализации: не более 30 минут с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: овощи и яблоки должны сохранять форму нарезки

Консистенция: плотная, хрустящая

Цвет: свойственный входящим в блюдо продуктам

Вкус: свойственные набору продуктов

Запах: свойственные набору продуктов

Технологическая карта № 53

Наименование изделия: **Салат из моркови с изюмом с растительным маслом**

Номер рецептуры: 13

Наименование сборника рецептов: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях, МУК, М., 2007.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Морковь красная до 01.01 х/о-20 % с 01.01 х/о-25 %	42,2	33,8	56,3	45,0
	45,0	33,8	60,0	45,0
Сахар-песок	2,7	2,7	3,6	3,6
Виноград (изюм)	5,4	5,4	7,2	7,2
Масло подсолнечное	3,2	3,2	4,2	4,2
Лимон (х/о – получение сока - 58 %)	5,6	2,4	7,5	3,2
Выход:	45		60	

Химический состав **Салат из моркови с изюмом с растительным маслом**  
(на 45 г)

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
0,57	3,2	8,8	65,3	22,9	0,43	0,03	0,03	2,5

Химический состав **Салат из моркови с изюмом с растительным маслом**  
(на 60 г)

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
0,76	4,2	11,7	87,0	30,58	0,57	0,04	0,03	3,4

Технология приготовления: очищенную свежую морковь натереть на мелкой терке. Добавить промытый в теплой воде, ошпаренный кипятком изюм, сахар, полить лимонным соком, перемешать и заправить растительным маслом.

Температура подачи: 15 °С.

Срок реализации: не более 30 минут с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: морковь и изюм равномерно перемешаны, салат уложен горкой

Консистенция: мягкая, сочная

Цвет: оранжевый

Вкус: свойственный входящим в блюдо продуктам

Запах: свойственный входящим в блюдо продуктам

Технологическая карта № 54

Наименование изделия: **Салат из картофеля с зеленым горошком**

Номер рецептуры: 25

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, М., 2010.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Картофель	24,7	18 <sup>1</sup>	32,9	24 <sup>1</sup>
Морковь	8,5	6,8	11,3	9
Горошек зеленый консервированный	10,4	6,8 <sup>1</sup>	13,9	9 <sup>2</sup>
Лук зеленый	5,6	4,5	7,5	6
Огурец свежий	9	7,2	12	9,6
Масло растительное	2,3	2,3	3	3
Выход:	45		60	

<sup>1</sup> Масса отварного очищенного картофеля  
<sup>2</sup> Масса прогретого горошка зеленого консервированного

#### Химический состав Салат из картофеля с зеленым горошком (на 45 г)

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
0,89	2,36	4,4	42,4	11,9	0,37	0,04	0,03	7,0

#### Химический состав Салат из картофеля с зеленым горошком (на 60 г)

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
1,2	3,2	5,9	56,5	15,9	0,5	0,05	0,04	9,3

Технология приготовления: отваренные в кожуре картофель и морковь очищают, нарезают мелкими ломтиками. Горошек зеленый консервированный прогревают и охлаждают. Огурцы очищают, нарезают мелкими ломтиками. Подготовленные продукты соединяют, заправляют маслом растительным и посыпают мелко нарезанным зеленым луком (лук следует тщательно промывать проточной водой и

выдержать в 3 % растворе уксусной кислоты или 10 % растворе поваренной соли в течение 10-минут с последующим ополаскиванием проточной водой и просушиванием).

Температура подачи: 15 °С.

Срок реализации: не более 30 минут с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: овощи сохранили форму нарезки, заправлен растительным маслом

Консистенция: слегка плотноватая, огурцов - хрустящая

Цвет: свойственный входящим в блюдо продуктам

Вкус: вареных овощей и свежего огурца

Запах: свойственный входящим в блюдо продуктам

Технологическая карта № 55

Наименование изделия: **Винегрет овощной**

Номер рецептуры: 45

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, М., 2010.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Картофель	15,5	11,3 <sup>1</sup>	20,6	15 <sup>1</sup>
Свекла	11,5	9 <sup>1</sup>	15,3	12 <sup>1</sup>
Морковь	8,5	6,8 <sup>1</sup>	11,3	9 <sup>1</sup>
Огурцы соленые <sup>1</sup>	11,3	9	15	12
Лук зеленый	8,5	6,8	11,3	9
Или лук репчатый	8	6,8 <sup>1</sup>	10,7	9 <sup>3</sup>
Масло растительное	2,7	2,7	3,6	3,6
Соль йодированная	0,4	0,4	0,6	0,6
<b>Выход:</b>	45		60	

<sup>1</sup> Масса отварных очищенных овощей  
<sup>2</sup> С использованием огурцов консервированных без уксуса  
<sup>3</sup> Масса бланшированного репчатого лука

#### Химический состав **Винегрет овощной (с луком репчатым) (на 45 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
0,61	2,8	3,8	42,7	104,4	0,38	0,02	0,02	4,6

#### Химический состав **Винегрет овощной (с луком репчатым) (на 60 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
0,82	3,7	5,1	56,9	13,9	0,51	0,03	0,02	6,2

Технология приготовления: Морковь, картофель, свеклу предварительно промывают, тщательно перебирают, зачищают, повторно промывают в проточной

питьевой воде небольшими партиями с использованием дуршлага в течение 5 минут и варят в кожуре. Отварные очищенные картофель, свеклу и морковь, очищенные соленые огурцы нарезают мелкими ломтиками. Зеленый лук нарезают длиной 1 см; если используют репчатый лук, то его мелко шинкуют и бланшируют кипящей водой, откидывают на дуршлаг. Подготовленные овощи соединяют, добавляют растительное масло, перемешивают.

В винегрет можно добавлять от 50 до 100 г припущенного зеленого горошка за счет соответственного уменьшения соленых огурцов.

Температура подачи: 15 °С.

Срок реализации: не более 30 минут с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: овощи нарезаны мелкими ломтиками, равномерно перемешаны и заправлены растительным маслом

Консистенция: мягкая, сочная

Цвет: продуктов, входящих в винегрет

Вкус: продуктов, входящих в винегрет

Запах: продуктов, входящих в винегрет

Технологическая карта № 56

Наименование изделия: **Салат из репчатого лука**

Номер рецептуры: 11

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, М., 2010.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Лук репчатый	35,7	28,5 <sup>1</sup>	47,6	38 <sup>1</sup>
Масло растительное	1,8	1,8	2,4	2,4
Соль йодированная	0,2	0,2	0,3	0,3
Выход:	30		40	

<sup>1</sup> - масса бланшированного лука

#### Химический состав Салат из репчатого лука (на 30 г)

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
0,4	1,85	2,34	27,6	8,8	0,23	0,01	0	2,85

#### Химический состав Салат из репчатого лука (на 40 г)

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
0,53	2,5	3,1	36,8	11,8	0,3	0,02	0	3,8

Технология приготовления: очищенный лук шинкуют мелкой соломкой, бланшируют кипятком, откидывают на дуршлаг, дают воде стечь. Перед подачей заправляют солью и растительным маслом.

Температура подачи: 15 °С.

Срок реализации: не более 30 минут с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: лук нашинкован мелкой соломкой, заправлен растительным маслом

Консистенция: сочная

Цвет: свойственный сорту лука

Вкус: бланшированного лука в сочетании с растительным маслом

Запах: репчатого лука и растительного масла

Технологическая карта № 57

Наименование изделия: **Овощи отварные с маслом**

Номер рецептуры: 320

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, М., 2010.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Морковь <sup>1</sup> ,	158,2	126,5	197,7	158,1
Или капуста белокочанная ранняя	161,8	129,4	202,2	161,7
Или капуста белокочанная свежая <sup>1</sup> ,	158,2	126,5	197,7	158,1
Или капуста цветная <sup>1</sup> ,	248,8	129,4	310,9	161,7
Или тыква <sup>1</sup>	200,4	140,3	250,5	175,3
Масса отварных овощей		116,4		145,5
Масло сливочное	4,2	4,2	5,3	5,3
Соль йодированная	1,2	1,2	1,5	1,5
Выход:	120		150	

<sup>1</sup> Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки (см. СанПиН 2.4.1.2660-10 п.15.18.2).

Химический состав **Овощи отварные с маслом (на примере моркови) (на 120 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
1,57	3,1	6,2	59,2	31,6	0,76	0,06	0,08	4,4

Химический состав **Овощи отварные с маслом (на примере моркови) (на 150 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
1,97	3,88	7,76	73,9	39,5	0,95	0,08	0,09	5,5

*При обработке овощей должны быть соблюдены следующие требования: Овощи сортируют, моют и очищают. Очищенные овощи повторно*



*промывают в проточной питьевой воде не менее 5 минут небольшими партиями, с использованием дурилагов, сеток. При обработке белокочанной капусты необходимо обязательно удалить наружные листья. Не допускается предварительное замачивание овощей.*

*Очищенные картофель, корнеплоды и другие овощи, во избежание их потемнения и высушивания, допускается хранить в холодной воде не более 2 часов.*

Технология приготовления: овощи нарезают дольками или кубиками и варят в подсоленной воде до готовности. При отпуске поливают прокипяченным сливочным маслом.

Температура подачи от 60 °С до 65 °С.

Срок реализации: не 2 часов с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: отварные овощи политы растопленным сливочным маслом

Консистенция: мягкая, сочная

Цвет: соответствует виду овощей

Вкус: соответствует виду овощей, умеренно соленый

Запах: соответствует виду овощей, сливочного масла

Технологическая карта № 58

Наименование изделия: **Салат из свеклы**

Номер рецептуры: 33

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, М., 2010.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Свекла	54,7	42,8 <sup>1</sup>	73,0	57,0 <sup>1</sup>
Масло растительное	2,7	2,7	3,6	3,6
Соль йодированная	0,1	0,1	0,15	0,15
Выход:	45		60	

<sup>1</sup> Масса отварной очищенной свеклы

#### Химический состав Салат из свеклы (на 45 г)

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
0,64	2,74	3,76	42,2	15,8	0,6	0	0,02	4,3

#### Химический состав Салат из свеклы (на 60 г)

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
0,85	3,65	5,02	56,3	21,1	0,79	0,01	0,02	5,7

Обработка овощей: овощи сортируют, моют и очищают. Очищенные овощи повторно промывают в проточной питьевой воде не менее 5 мин небольшими партиями, с использованием дуршлагов, сеток.

Технология приготовления: отварную очищенную свеклу нарезают мелкой соломкой. При отпуске свеклу заправляют солью и растительным маслом. Температура подачи: 15 °С.

Срок реализации: не более часа с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: свекла нарезана мелкой соломкой, заправлен растительным маслом

Консистенция: мягкая, сочная

Цвет: темно-малиновый

Вкус: свойственный свекле и растительному маслу

Запах: свеклы и растительного масла

Технологическая карта № 59

Наименование изделия: **Салат из свеклы с черносливом**

Номер рецептуры: 28

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, М., 2010.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Свекла	47,3	36,9 <sup>1</sup>	63,0	49,2 <sup>1</sup>
Чернослив	4,4	5,0 <sup>1</sup>	5,8	6,6 <sup>2</sup>
Масло растительное	2,3	2,3	3,0	3,0
Сахар	1,8	1,8	2,4	2,4
Выход:	45		60	

<sup>1</sup> Масса отварной очищенной свеклы  
<sup>1</sup> Масса набухшего чернослива без косточек

#### Химический состав Салат из свеклы с черносливом (на 45 г)

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
0,7	2,33	8,8	59,2	19,0	0,72	0	0,02	3,9

#### Химический состав Салат из свеклы с черносливом (на 60 г)

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
0,94	3,1	11,8	78,9	25,3	0,96	0,01	0,03	5,2

Технология приготовления: отварную очищенную свеклу нарезают мелкой соломкой. Подготовленный чернослив заливают горячей водой и оставляют в ней до полного набухания, затем удаляют косточку, нарезают. Свеклу соединяют с черносливом, сахаром и растительным маслом, прогревают 3 мин при температуре 85 °С.

Температура подачи: 15 °С.

Срок реализации: не более 30 минут с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: свекла и чернослив, нарезанные соломкой

Консистенция: мягкая

Цвет: продуктов, входящих в состав блюда

Вкус: свеклы, чернослива и растительного масла

Запах: продуктов, входящих в состав блюда

Технологическая карта № 60

Наименование изделия: **Салат из горошка зеленого консервированного (сезон летне-осенний)**

Номер рецептуры: 10

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, М., 2010.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Горошек зеленый консервированный	65,8	42,8	87,7	57 <sup>1</sup>
Масло растительное	2,3	2,3	3,0	3,0
Петрушка (зелень)	0,6	0,45	0,81	0,6
Соль йодированная	0,2	0,2	0,3	0,3
Выход:	45		60	

<sup>1</sup> Масса прогретого горошка

Химический состав **Салат из горошка зеленого консервированного (на 45 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
1,3	2,3	2,81	37,6	9,6	0,31	0,05	0,02	5,0

Химический состав **Салат из горошка зеленого консервированного (на 60 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
1,7	3,1	3,75	50,1	12,8	0,41	0,06	0,03	6,7

Технология приготовления: консервированный горошек прогревают в собственном соку, затем отвар сливают и отпускают с растительным маслом и мелко рубленой зеленью петрушки (тщательно промывать проточной водой и выдержать в 3 % растворе уксусной кислоты или 10 % растворе поваренной соли в течение 10 минут с последующим ополаскиванием проточной водой и просушиванием).

Температура подачи: +15 °С.

Срок реализации: не более 30 минут с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: горошек сохранил форму, салат заправлен маслом растительным, посыпан рубленой зеленью

Консистенция: сочная, плотная

Цвет: свойственный сорту горошка, зеленый - петрушки

Вкус: умеренно соленый, растительного масла, консервированного горошка, зелени петрушки

Запах: консервированного зеленого горошка, зелени петрушки

Технологическая карта № 61

Наименование изделия: **Икра кабачковая (сезон летне-осенний)**

Номер рецептуры: 53

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, М., 2010.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Кабачки	75,8	50,8/39,6 <sup>1</sup>	101,0	67,7/52,8 <sup>1</sup>
Лук репчатый	6,4	5,4	8,6	7,2
Томатное пюре	5,0	5,0	6,6	6,6
Масло растительное	2,3	2,3	3,0	3,0
Соль йодированная	0,2	0,2	0,3	0,3
Выход:	45		60	

<sup>1</sup> Масса припущенных кабачков

#### Химический состав **Икра кабачковая (на 45 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
0,4	2,1	2,7	31,3	8,2	0,27	0,01	0,01	2,5

#### Химический состав **Икра кабачковая (на 60 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
0,5	2,8	3,6	41,7	10,9	0,4	0,01	0,01	3,3

Технология приготовления: очищенные от кожицы кабачки, нарезанные кружочками, припускают, измельчают, добавляют припущенный с томатом шинкованный репчатый лук и тушат до готовности в течение 15-20 мин.

Температура подачи: +15 °С.

Срок реализации: не более часа с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: уложена горкой

Консистенция: мягкая, сочная, однородная

Цвет: светло-коричневый

Вкус: продуктов, входящих в блюдо

Запах: продуктов, входящих в блюдо

Технологическая карта № 62

Наименование изделия: **Салат из свеклы с курагой и изюмом (сезон летне-осенний)**

Номер рецептуры: 32

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, М., 2010.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Свекла	43,2	33,8 <sup>1</sup>	57,6	45 <sup>1</sup>
Курага	2,52	4,5 <sup>1</sup>	3,36	6,0 <sup>2</sup>
Изюм	2,8	4,5 <sup>2</sup>	3,72	6,0 <sup>2</sup>
Масло растительное	2,7	2,7	3,0	3,0
Выход:	45		60	

<sup>1</sup> Масса отварной и очищенной свеклы  
<sup>2</sup> Масса проваренных кураги и изюма

#### Химический состав Салат из свеклы с курагой и изюмом (на 45 г)

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
0,7	2,8	6,1	51,9	18,8	0,64	0,01	0,02	3,5

#### Химический состав Салат из свеклы с курагой и изюмом (на 60 г)

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
0,9	3,7	8,1	69,2	25,1	0,85	0,01	0,03	4,7

Технология приготовления: отварную очищенную свеклу нарезают мелкой соломкой, добавляют проваренные, мелко нарезанные курагу и изюм, перемешивают и заправляют растительным маслом.

Температура подачи: +15 °С.

Срок реализации: не более часа с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: свекла нарезана соломкой, продукты равномерно перемешаны

Консистенция: мягкая, сочная

Цвет: темно-малиновый

Вкус: свойственный свекле кураге, изюму

Запах: свойственны входящим в блюдо продуктам

Технологическая карта № 63

Наименование изделия: **Какао с молоком**

Номер рецептуры: 397

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, М., 2010.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Какао порошок	2	2	2	2
Сахар	8	8	10	10
Молоко	92	92	110	110
Вода	65	65	80	80
Выход:	150		180	

Химический состав **Какао с молоком (на 150 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
3,15	2,72	13,0	89,0	114,7	0,41	0,04	0,14	1,2

Химический состав **Какао с молоком (на 180 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
3,67	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17	1,43

Технология приготовления: какао кладут в посуду, смешивают с сахаром, добавляют небольшое количество кипятка и растирают до однородной массы, затем вливают при постоянном помешивании кипяченое горячее молоко, остальной кипятком и доводят до кипения.

Требования к качеству:

Внешний вид: жидкость светло-шоколадного цвета, налита в стакан.

Консистенция: жидкая.

Цвет: светло-шоколадный.

Вкус: сладкий, с привкусом какао и молока.

Запах: свойственный какао.

Температура подачи от 60 °С до 65 °С.

Срок реализации: 2 часа с момента приготовления.



Технологическая карта № 64

Наименование изделия: **Сок фруктовый или овощной**

Номер рецептуры: 130

Наименование сборника рецептов: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях, МУК, М., 2007.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Сок восстановленный витаминизированный*	100,0	100,0	100,0	100,0
Выход:	100		100	
* Расчет пищевой ценности дан по соку яблочному.				

Технология приготовления: готовый продукт промышленного производства.

Температура подачи сока – не ниже 15 °С.

Срок реализации: не более 30 минут с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: сок налит в стакан

Консистенция: жидкая

Цвет: соответствует соку

Вкус: соответствует соку

Запах: соответствует соку

Технологическая карта № 65

Наименование изделия: **Компот из сухофруктов**

Номер рецептуры: 122

Наименование сборника рецептов: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях, МУК, М., 2007.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
абрикосы без косточки (курага)	15,0	15,0	18,0	18,0
или чернослив	15,0	15,0	18,0	18,0
или изюм	15,0	15,0	18,0	18,0
или смесь сухофруктов	15,0	15,0	18,0	18,0
сахар-песок	12,0	12,0	14,4	14,4
вода питьевая	147	147	176,4	176,4
Выход:	150		180	

Химический состав **Компот из сухофруктов (на 150 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
0,78	-	20,22	80,6	30,8	0,51	0,015	0,03	0,6

Химический состав **Компот из сухофруктов (на 180 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
0,94	0	24,3	96,7	37,0	0,6	0,02	0,04	0,72

Технология приготовления: Сушеные плоды перебирают, удаляют посторонние примеси, промывают в теплой воде, сменяя ее несколько раз. Подготовленные плоды заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар и варят при слабом кипении 10-20 мин.

Готовый компот охлаждают до температуры не ниже 15 °С под закрытой крышкой.

Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления.

Требования: Отвар прозрачный, цвет желтый, консистенция фруктов мягкая. Вкус и запах, свойственные вареным сухофруктам.

Технологическая карта № 66

Наименование изделия: **Кисломолочный продукт**

Номер рецептуры: 401

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, М., 2010.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Кефир	155	150	185	180
или бифидок	155	150	185	180
или ряженка	155	150	185	180
Выход:	150		180	

Химический состав **Кисломолочный продукт (ряженка) (150 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
4,35	3,75	6,3	76,0	186,0	0,15	0,03	0,2	0,45

Химический состав **Кисломолочный продукт (ряженка) (180 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
5,22	4,5	7,56	92,0	223,2	0,18	0,04	0,23	0,54

Технология приготовления: Кисломолочные продукты наливают непосредственно в стакан.

Требования к качеству:

Внешний вид: стакан с густой жидкостью белого или светло-кремового цвета.

Консистенция: жидкая, сметанообразная.

Цвет: от белого до светло-кремового.

Вкус: молочно-кислый.

Запах: кисло-молочных продуктов.

Температура подачи не ниже 15<sup>0</sup>С.

Срок реализации: не более часа с момента приготовления.

Технологическая карта № 67

Наименование изделия: **Кисель из кураги**

Номер рецептуры: 380

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, М., 2010.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Курага	15,0	15,0	18,0	18,0
Сахар	15,0	15,0	18,0	18,0
Крахмал картофельный	6,75	6,75	8,1	8,1
Кислота лимонная	0,15	0,15	0,18	0,18
Вода	165	165	198	198
Выход:	150		180	

#### Химический состав **Кисель из кураги (150 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
0,67	-	21,4	89,7	24,4	0,5	0,01	0,03	0,4

#### Химический состав **Кисель из кураги (180 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
0,8	-	25,7	107,6	29,3	0,6	0,01	0,04	0,48

Технология приготовления: курагу заливают горячей водой и оставляют в закрытой посуде на 2 часа для набухания. Варят их в той же воде до готовности, протирают, соединяют с отваром, сахаром, добавляют кислоту лимонную, доводят до кипения, вводят приготовленный крахмал (крахмал предварительно разводят охлажденным отваром: на 1 часть крахмала 5 частей отвара и процеживают) и вновь доводят до кипения. Выход порции определяется возрастной группой.

Температура подачи 15 °С.

Срок реализации – не более 2 часов с момента приготовления

Требования к качеству:

Внешний вид: однородная полупрозрачная масса, без пленки на поверхности и частиц непротертых продуктов.

Консистенция: однородная, средней густоты, слегка желеобразная.

Цвет: оранжевый.

Вкус: сладкий с кисловатым привкусом.

Запах : кураги.

Технологическая карта № 68

Наименование изделия: **Кофейный напиток с молоком**

Номер рецептуры: 395

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, М., 2010.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Кофейный напиток	2	2	3	3
Сахар	7	7	10	10
Молоко	75	75	90	90
Вода	90	90	108	108
Выход:	150		180	

Химический состав **Кофейный напиток с молоком (на 150 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
2,34	2,0	10,63	70,0	94,3	0,1	0,03	0,11	0,98

Химический состав **Кофейный напиток с молоком (на 180 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
2,85	2,41	14,36	91,0	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17

При заваривании кофейный напиток кладут в соответствующую посуду, заливают кипятком, размешивают, доводят до кипения, кипятят 3-5 мин и дают отстояться в течение 5-8 мин при закрытой крышке. После этого кофейный напиток сливают в другую посуду через сито, выделенное для этой цели.

Технология приготовления: в сваренный процеженный кофейный напиток добавляют горячее кипяченое молоко, сахар и доводят до кипения.

Требования к качеству:

Внешний вид: кофейный напиток налит в стакан или чашку.

Консистенция: жидкая.

Цвет: светло-коричневый.

Вкус: сладкий, с выраженным привкусом кофейного напитка и кипяченого молока.

Запах: аромат кофейного напитка и кипяченого молока.

Температура подачи от 60 °С до 65 °С.

Срок реализации – не более 2 часов с момента приготовления

Технологическая карта № 69

Наименование изделия: **Чай с лимоном**

Номер рецептуры: 393

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, М., 2010.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Чай – заварка (мл) (высшего или 1 сорта сухой) (см т.к. №25а)	20 мл (1,5 г)	20 (1,5 г)	30 мл (1,8 г)	30 (1,8 г)
Сахар	7	7	10	10
Лимон свежий	4	3,5	8	7
Вода	130	130	150	150
Выход:	150		180	

#### Химический состав **Чай с лимоном (на 150 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
2,6	3,7	6,4	99,1	44,1	0,59	0,08	0,02	2,5

#### Химический состав **Чай с лимоном (на 180 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
3,2	4,7	8,0	123,9	55,1	0,7	0,1	0,03	3,1

Технология приготовления: чайник ополаскивают кипятком, кладут в него чай по норме на определенное количество порций и заливают его свежеприготовленным кипятком на 1/3 объема чайника. Настаивают 5-10 мин и доливают кипятком. Предварительно промытый теплой водой лимон ошпаривают кипятком в течение 1-2 мин. Лимон нарезают тонкими кружочками и кладут в стакан приготовленного чая с сахаром непосредственно перед отпуском.

Температура подачи от 60 °С до 65 °С.

Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: жидкость золотисто-коричневого цвета, налита в стакан, где плавает кружок лимона.

Консистенция: жидкая.

Цвет: золотисто-коричневый.

Вкус: сладкий, с привкусом лимона.

Запах: свойственный чаю и лимону.

Технологическая карта № 70

Наименование изделия: **Чай-заварка**

Номер рецептуры: 391

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, М., 2010.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Чай высшего или 1-го сорта	1,5	1,5	1,8	1,8
Вода	162,0	162,0	194,4	194,4
Выход:	150		180	

Химический состав **Чай-заварка (на 150 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
0,3	0,08	0,06	2,1	14,7	1,23	0	0,02	0,15

Химический состав **Чай-заварка (на 180 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
0,36	0,09	0,07	2,52	17,7	1,5	0	0,02	0,18

Технология приготовления: чайник ополаскивают кипятком, кладут в него чай по норме на определенное количество порций и заливают его свежеприготовленным кипятком на 1/3 объема чайника. Настаивают 5-10 мин и доливают кипятком.

Температура подачи от 60 °С до 65 °С.

Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: жидкость золотисто-коричневого цвета, налита в стакан

Консистенция: жидкая

Цвет: золотисто-коричневый

Вкус: чуть терпкий

Запах: свойственный чаю

Технологическая карта № 71

Наименование изделия: **Кисель из яблок сушеных**

Номер рецептуры: 379

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, М., 2010.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Яблоки сушеные	9,0	9,0	10,8	10,8
Сахар	18,0	18,0	21,6	21,6
Крахмал картофельный	6,0	6,0	7,2	7,2
Кислота лимонная	0,15	0,15	0,18	0,18
Вода	162,0	162,0	194,4	194,4
Выход:	150		180	

Химический состав **Кисель из яблок сушеных (на 150 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
0,17	-	26,5	106,6	9,0	0,51	0	0	0,1

Химический состав **Кисель из яблок сушеных (на 180 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
0,2	-	31,8	127,9	10,8	0,61	0	0	0,12

Технология приготовления: промытые сушеные яблоки заливают горячей водой и оставляют в закрытой посуде на 2 часа для набухания. Варят их в той же воде 20-30 мин при слабом кипении, протирают и соединяют с отваром, в котором они варились, добавляют сахар, кислоту лимонную, доводят до кипения, вводят подготовленный крахмал (крахмал предварительно разводят охлажденным отваром: на 1 часть крахмала 5 частей отвара и процеживают), вновь доводят до кипения. Температура подачи 15 °С.

Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: однородная полупрозрачная масса, без пленки на поверхности и частиц непротертых яблок

Консистенция: однородная, средней густоты, слегка желеобразная

Цвет: характерный для сушеных яблок

Вкус: сладкий с кисловатым привкусом

Запах: сушеных яблок



Технологическая карта № 72

Наименование изделия: **Молоко кипяченое**

Номер рецептуры: 400

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях М., 2010.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Молоко	158,0	150,0 <sup>1</sup>	189,0	180,0 <sup>1</sup>
Выход:	150		180	

<sup>1</sup> Масса молока кипяченого

Химический состав **Молоко кипяченое (на 150 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
4,58	4,08	7,58	85,0	189,6	0,16	0,06	0,24	2,05

Химический состав **Молоко кипяченое (на 180 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
5,48	4,88	9,07	102,0	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46

Технология приготовления: молоко кипятят в посуде, предназначенной для этой цели, а затем охлаждают и разливают в стаканы.

Температура подачи от 60 °С до 65 °С.

Срок реализации: не более часа с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: молоко без пленки на поверхности

Консистенция: жидкая

Цвет: белый, с кремовым оттенком

Вкус: характерный для кипяченого молока, сладковатый

Запах: кипяченого молока, приятный

Технологическая карта № 73

Наименование изделия: **Чай с сахаром**

Номер рецептуры: 392

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях М., 2010.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Чай-заварка (мл)	20	20	30	30
Сахар	7	7	10	10
Вода	130	130	150	150
Выход с сахаром:	150		180	

Химический состав **Чай с сахаром (на 150 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
0,04	0,01	6,99	28,0	8,0	0,19	0	0	0,02

Химический состав **Чай с сахаром (на 180 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
0,06	0,02	9,99	40,0	10,0	0,28	0	0	0,03

Технология приготовления: в стакан или чашку наливают заварку чая и доливают кипятком. Сахар кладут в стакан или чашку или подают отдельно.

Температура подачи от 60 °С до 65 °С.

Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: жидкость золотисто-коричневого цвета, налита в стакан

Консистенция: жидкая

Цвет: золотисто-коричневый

Вкус: сладкий, чуть терпкий

Запах: свойственный чаю

Технологическая карта № 74

Наименование изделия: **Компот из свежих плодов**

Номер рецептуры: 372

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях М., 2010.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Яблоки	34	30	41	36
или груши	33,3	30	40	36
Вода	129	129	154,8	154,8
Вишня или слива, или персики	31,7	30	38	36
или абрикосы	35,0	30	42,0	36
Вода	124,5	124,5	149,4	149,4
Сахар	15	15	18	18
Кислота лимонная	0,15	0,15	0,18	0,18
Выход:	150		180	

Химический состав **Компот из свежих плодов (яблоки) (на 150 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
0,12	0,12	17,9	73,2	10,9	0,7	0	0	1,3

Химический состав **Компот из свежих плодов (яблоки) (на 180 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
0,14	0,14	21,5	87,8	13,0	0,8	0	0	1,5

Технология приготовления: яблоки или груши моют, удаляют семенные гнезда, нарезают дольками. Чтобы плоды не темнели, их погружают до варки в холодную

воду, слегка подкисленную лимонной кислотой. Сироп приготавливают следующим образом: в горячей воде растворяют сахар, добавляют кислоту лимонную, доводят до кипения, проваривают 10-12 мин и процеживают. В подготовленный горячий сироп погружают плоды. Яблоки и груши варят на слабом огне не более 6-8 мин. Быстро разваривающиеся сорта яблок (антоновские и др.) и очень спелые груши не варят, а кладут в кипящий сироп, прекращают нагрев и оставляют в сиропе до охлаждения. Вишню перебирают, удаляют плодоножки, моют; сливы, персики или абрикосы перебирают, моют, разрезают пополам, удаляют косточки, закладывают в горячий сахарный сироп и доводят до кипения.

Температура подачи от 60 °С до 65 °С.

Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: сироп прозрачный, яблоки, груши зачищены от сердцевины и плодоножек, нарезаны дольками, абрикосы, персики, сливы разделены пополам, косточки удалены, мелкие – с косточками

Консистенция: компота – жидкая, плодов - мягкая

Цвет: присущий вареным плодам в сиропе

Вкус: кисло-сладкий

Запах: фруктовый – концентрированный, приятный

Технологическая карта № 75

Наименование изделия: **Кисель из плодов или ягод свежих**

Номер рецептуры: 378

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, М., 2010.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Клюква,	15,7	15,0	18,9	18,0
или брусника,	15,2	15,0	18,2	18,0
или смородина черная,	15,3	15,0	18,4	18,0
или крыжовник,	15,3	15,0	18,4	148,0
или смородина красная,	15,9	15,0	19,1	148,0
Вода	139,5	139,5	167,4	167,4
или				
Вишня,	21,2	18,0	25,4	21,6
или алыча,	19,4	18,0	23,2	21,6
или слива	20,0	18,0	24,0	21,6
Вода	137,3	137,3	164,7	164,7
Сахар	15,0	15,0	18,0	18,0
Крахмал картофельный	6,8	6,8	8,1	8,1
Выход:	150		180	

Химический состав **Кисель из плодов или ягод свежих (на примере вишни) (на 150 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
0,1	0	20,6	83,1	10,5	0,1	0	0	1,4

Химический состав **Кисель из плодов или ягод свежих (на примере вишни) (на 180 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
0,13	0	24,7	99,7	12,6	0,12	0	0	1,6

Технология приготовления: клюкву или бруснику, или смородину, или вишню перебирают, удаляют плодоножки и моют; у вишни удаляют косточки. Плоды и ягоды протирают. Сок отжимают и процеживают. Мезгу заливают горячей водой (на 1 часть мезги 5-6 частей воды), проваривают при слабом кипении 10-15 мин, и процеживают. В полученный отвар добавляют сахар, доводят до кипения и при помешивании сразу вливают подготовленный крахмал, вновь доводят до кипения и добавляют отжатый сок. Крахмал предварительно разводят охлажденным отваром (на 1 часть крахмала 5 частей отвара) и процеживают. Алычу или сливу, или крыжовник варят с небольшим количеством воды в течение 7-10 мин, отвар сливают, ягоды или плоды протирают. В отвар добавляют сахар, пюре, доводят до кипения, вводят подготовленный крахмал и вновь доводят до кипения.

Температура подачи: 15 °С.

Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: кисель прозрачный, без пленки на поверхности

Консистенция: однородная, средней густоты, слегка желеобразная

Цвет: соответствует виду плодов или ягод

Вкус: натурального плодового или ягодного сока, кисло-сладкий

Запах: свежих плодов или ягод

Технологическая карта № 76

Наименование изделия: **Кисель из повидла**

Номер рецептуры: 383

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, М., 2010.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Повидло, или джем, или варенье	18	18	21,6	21,6
Сахар	6	6	7,2	7,2
Крахмал картофельный	5,25	5,25	6,3	6,3
Кислота лимонная	0,23	0,23	0,27	0,27
Вода	143,3	143,3	172	172
Выход:	150		180	

Химический состав **Кисель из повидла (на 150 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
0,07	0	16,7	67,0	7,9	0,22	0	0	0,06

Химический состав **Кисель из повидла (на 180 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
0,08	0	20,2	81,3	9,5	0,26	0	0	0,07

Технология приготовления: повидло, или джем, или варенье разбавляют горячей водой, доводят до кипения, затем процеживают с одновременным протираем плодов или ягод (при использовании варенья). Добавляют сахар, лимонную кислоту, доводят до кипения, вводят подготовленный крахмал (крахмал предварительно разводят охлажденным отваром: на 1 часть крахмала 5 частей отвара и процеживают) и вновь доводят до кипения.

Температура подачи от 60 °С до 65 °С.

Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: однородная прозрачная масса, без пленки на поверхности

Консистенция: однородная, средней густоты, слегка желеобразная

Цвет: свойственный используемому сырью

Вкус: сладкий с кисловатым привкусом

Запах: свойственный используемому сырью

Технологическая карта № 77

Наименование изделия: **Компот из апельсинов**

Номер рецептуры: 374

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, М., 2010.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Апельсины	56	37,5	67,1	45,0
Сахар	22,5	22,5	27,0	27,0
Цедра	3,7	3,7	4,5	4,5
Вода	93,8	93,8	112,5	112,5
Выход:	150		180	

Химический состав **Компот из апельсинов (на 150 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
0,34	0,07	25,5	103,9	17,6	0,18	0,01	0,01	9,7

Химический состав **Компот из апельсинов (на 180 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
0,4	0,09	30,6	124,7	21,2	0,2	0,01	0,01	11,6

Технология приготовления: апельсины моют, очищают от кожицы, нарезают тонкими кружочками, заливают горячим сиропом, доводят до кипения и дают настояться до полного охлаждения. Для приготовления сиропа в горячей воде растворяют сахар, добавляют цедру, предварительно очищенную от белой мякоти, нарезанную тонкой соломкой, доводят до кипения, проваривают 10-12 мин и процеживают.

Температура подачи +15 °С.

Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: сироп прозрачный, апельсины нарезаны дольками

Консистенция: цитрусовых – мягкая, соотношение густой и жидкой части 1:3 или 1:5

Цвет: оранжевый

Вкус: апельсина, сладкий

Запах: апельсина



Технологическая карта № 78

Наименование изделия: **Чай с молоком**

Номер рецептуры: 394

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, М., 2010.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Чай-заварка (мл) (см. тех.карта № 25а)	20	20	30	30
Сахар	7	7	10	10
Молоко или сливки	92	90	92	90
Вода	40	40	60	60
Выход:	150		180	

Химический состав **Чай с молоком (на 150 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
2,65	2,33	11,31	77,0	112,0	0,28	0,04	0,14	1,19

Химический состав **Чай с молоком (на 180 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
2,67	2,34	14,31	89,0	113,9	0,37	0,04	0,14	1,2

Технология приготовления: к приготовленному чаю с сахаром добавляют горячее молоко или сливки.

Температура подачи от 60 °С до 65 °С.

Срок реализации: не более часа с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: жидкость серовато-белого цвета

Консистенция: жидкая

Цвет: серовато-серый

Вкус: сладкий, с привкусом молока или сливок

Запах: свойственный молоку и чаю или сливкам и чаю

Технологическая карта № 79

Наименование изделия: **Булочка «Любимая»**

Номер рецептуры: 499

Наименование сборника рецептов: Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (к ГОСТ 30390-95/ГОСТ Р 50763-2007)

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Мука пшеничная в/с	30,0	30,0	30,0	30,0
Мука пшеничная в/с на подпыл	1,6	1,6	1,6	1,6
Масло сливочное	3	3	3	3
Сахар-песок	2,5	2,5	2,5	2,5
Яйца куриные	1/8 шт	5,0	1/8 шт	5,0
Дрожжи прессованные	1,1	1,1	1,1	1,1
Соль йодированная	0,13	0,13	0,13	0,13
Молоко пастеризованное с жирностью 2,5% или 3,2%	16,0	16,0	16,0	16,0
Меланж (для смазки)	1,0	1,0	1,0	1,0
Масса полуфабриката		59		59
Масло сливочное для смазки листов	1,0	1,0	1,0	1,0
Выход:	50		50	

#### Химический состав Булочка «Любимая» (50 г)

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
4,4	2,5	25,8	143,5	11,0	1,0	0,08	0,03	0

Технология приготовления: приготовить дрожжевое тесто (опарный способ).

В специальную емкость (дежу) вливают подогретую до температуры от 35 °С до 40 °С воду (60-70 % от общего количества жидкости), добавляют разведенные в воде и процеженные дрожжи, всыпают муку (35-60 %) и перемешивают до получения однородной массы. Поверхность опары посыпают мукой, дежу накрывают крышкой и ставят в помещение с температурой от 35 °С до 40 °С на 2,5 – 3 ч для брожения. Когда опара увеличится в объеме в 2-2,5 раза и начнет опадать, к ней добавляют

остальную жидкость с растворенными солью, сахаром, затем все перемешивают, всыпают оставшуюся муку и замешивают тесто. Перед окончанием замеса добавляют растопленные маргарин или сливочное масло. Дежу закрывают крышкой и оставляют на 2-2,5 часа для брожения. За время брожения тесто обминают 2-3 раза.

Дрожжевое тесто, приготовленное опарным способом, выкладывают на стол, подпыленный мукой. Из готового теста формируют шарики массой 54 г, укладывают их швом вниз на смазанные маслом сливочным кондитерские листы, ставят для расстойки на 40-50 мин. Поверхность изделий смазывают яичной смазкой и выпекают в духовом шкафу при температуре от 200 °С до 230 °С в течение 10-12 мин, охлаждают до температуры не выше 6 °С.

Температура подачи: от 10 °С до 25 °С.

Срок реализации: не более 16 часов с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: форма круглая

Консистенция: мягкая, пышная

Цвет: от желтого до светло-коричневого

Вкус: выпеченного изделия из дрожжевого теста

Запах: выпеченного изделия из дрожжевого теста

Технологическая карта № 80

Наименование изделия: **Фрукты**

Номер рецептуры: 368

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, М., 2010.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Яблоки (х/о-12 %)	114,0	100	114,0	100
или груши (х/о-10 %)	111,0	100	111,0	100
или бананы (х/о-40 %)	167,0	100,0	167,0	100,0
или апельсины (х/о-30 %)	143,0	100	143,0	100
Выход:	100		100	

Химический состав **Фрукты (яблоки свежие) (на 100 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
0,4	-	9,8	44,0	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0

Технология приготовления: Плоды перед отпуском перебирают, удаляют плодоножки, сорные примеси, тщательно промывают проточной питьевой холодной водой. Подают плоды натуральными.

Яблоки или груши с удаленным семенным гнездом, или очищенные бананы и апельсины нарезают и подают на десертной тарелке или вазочке.

Требования к качеству:

Внешний вид: целые плоды, уложенные на десертную тарелку или вазочку.

Консистенция: соответствует виду плодов.

Цвет: соответствует виду плодов.

Вкус: соответствует виду плодов.

Запах: соответствует виду плодов.

Технологическая карта № 81

Наименование изделия: **Хлеб пшеничный**

Номер рецептуры: приложение Г (с.555)

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, М., 2010.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Хлеб пшеничный	35	35	50	50
Выход:	35		50	

Химический состав **Хлеб пшеничный (35 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
2,76	0,35	16,9	82,6	8,0	0,7	0,06	0,02	0

Химический состав **Хлеб пшеничный (50 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
3,9	0,5	24,0	117,86	11,5	0,99	0,08	0,03	0

Технология приготовления: готовый продукт промышленного производства.

Температура подачи: 15 °С.

Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: форма изделий соответствует их наименованию, нерасплывчатая, без боковых наплывов

Консистенция: гладкая, без трещин

Цвет: окраска корок равномерная, небледная и неподгоревшая

Вкус: присущий данному сорту, без дрожжевого и других посторонних привкусов, не пресный, не слишком кислый и не пересоленный

Запах: приятный, характерный для данного сорта, однородный, без примесных (посторонних) запахов

Технологическая карта № 82

Наименование изделия: **Хлеб ржаной**

Номер рецептуры: приложение Г (с.555)

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, М., 2010.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Хлеб ржаной	40	40	50	50
Выход:	40		50	

Химический состав **Хлеб ржаной (40 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
2,6	0,5	13,0	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03	0

Химический состав **Хлеб ржаной (50 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
3,2	0,6	16,2	84,5	17,0	1,9	0,09	0,04	0

Технология приготовления: готовый продукт промышленного производства.

Температура подачи: 15 °С.

Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: форма изделий соответствует их наименованию, нерасплывчатая, без боковых наплывов

Консистенция: гладкая, без трещин

Цвет: от светло-коричневого до темно-коричневого

Вкус: присущий данному сорту, без дрожжевого и других посторонних привкусов, не пресный, не слишком кислый и не пересоленный

Запах: приятный, характерный для данного сорта, однородный, без примесных (посторонних) запахов

Технологическая карта № 83

Наименование изделия: **Ватрушка с творогом (повидлом)**

Номер рецептуры: 10.4

Наименование сборника рецептов: Организация детского питания в муниципальных дошкольных образовательных учреждениях, МУК, Оренбург, 2007.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Мука	20	20	20	20
Молоко	10	10	10	10
Масло сливочное	3	3	3	3
Сахар-песок	5	5	5	5
Дрожжи прессованные	2	2	2	2
Творог	30	30	30	30
Масло подсолнечное	2,1	2,1	2,1	2,1
Яйцо	0,11 шт	3,87	0,11 шт	3,87
Соль йодированная	0,6	0,6	0,6	0,6
Масло подсолнечное для смазывания противня	1,4	1,4	1,4	1,4
Выход:	60		60	

#### Химический состав **Ватрушка с творогом (повидлом) (на 60 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
7,3	7,6	23,2	201,1	47,5	0,64	0,06	0,11	0,04

Технология приготовления: Дрожжи растворить в теплом молоке, добавить растительное масло, муку, тщательно вымесить, поставить в теплое место на 2-3 часа, в процессе брожения 2-3 раза обмять. Приготовить творожный фарш: творог растереть с яйцом, сахаром и сливочным маслом. Дрожжевое тесто выкладывают на подпыленный мукой стол, отрезают от него кусок массой 1-1,5 кг, закатывают его в жгут и делят на куски. Укладывают их швом вниз на лист, смазанный маслом, дают неполную расстойку, а затем деревянным пестиком делают в них углубления, которое заполняют начинкой. После полной расстойки ватрушки смазывают яйцом и выпекают при температуре от 230 °С до 240 °С 20-30 минут.

Температура подачи: 15 °С.

Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: форма ватрушек круглая, в середине фарш.

Консистенция: мягкая, пористая, хорошо пропеченная.

Цвет: светло-коричневый.

Вкус: свойственный данному изделию и начинке.

Запах: свойственный данному изделию и начинке.

Технологическая карта № 84

Наименование изделия: **Зефир**

Номер рецептуры: 10.6.3

Наименование сборника рецептов: Химический состав российских пищевых продуктов: справочник. - М., 2002.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Зефир	15	15	30	30
Выход:	15		30	

#### Химический состав **Зефир (на 15 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
0,1	0	12,0	49,0	4,0	0,2	0	0	0

#### Химический состав **Зефир (на 30 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
0,2	0	24,0	98,0	8,0	0,4	0	0,01	0

Технология приготовления: готовый продукт промышленного производства.

Температура подачи: 15 °С.

Срок реализации: см. на упаковке изделия

Требования к качеству:

Внешний вид: овальная или круглая форма

Консистенция: мягкая

Цвет: белый, с кремовым оттенком

Вкус: характерный для входящих по рецептуре компонентов

Запах: характерный для входящих по рецептуре компонентов



Технологическая карта № 85

Наименование изделия: **Пирожок печеный с капустой**

Номер рецептуры: 138

Наименование сборника рецептов: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях, МУК, М., 2007.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Мука пшеничная в/с или 1 с	26,4	26,4	26,4	26,4
Молоко	13,2	13,2	13,2	13,2
Яйцо куриное диетическое	0,075 шт	3,0	0,075 шт	3,0
Сахар-песок	1,8	1,8	1,8	1,8
Масло растительное	1,2	1,2	1,2	1,2
Масло сливочное	1,2	1,2	1,2	1,2
Дрожжи прессованные	0,9	0,9	0,9	0,9
Соль йодированная	0,12	0,12	0,12	0,12
Капуста белокочанная (х/о-20 %, т/о-21 %)	22,8	18,3	22,8	18,3
Масса припущенной капусты		14,5		14,5
Масло сливочное	1,8	1,8	1,8	1,8
Яйцо куриное	0,075	3,0	0,075	3,0
Соль йодированная	0,15	0,15	0,15	0,15
Масло растительное для смазывания противня	1,2	1,2	1,2	1,2
Выход:	60		60	

Химический состав **Пирожок печеный с капустой (на 60 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
4,1	5,9	17,7	149,5	28,1	0,51	0,04	0,06	0,8

Технология приготовления: приготовить дрожжевое тесто.

В специальную емкость (дежу) вливают подогретую до температуры от 35 °С до 40 °С воду (60-70 % от общего количества жидкости), добавляют разведенные в воде и процеженные дрожжи, всыпают муку (35-60 %) и перемешивают до получения однородной массы. Поверхность опары посыпают мукой, дежу накрывают крышкой и ставят в помещение с температурой от 35 °С до 40 °С на 2,5 – 3 ч для брожения.

Когда опара увеличится в объеме в 2-2,5 раза и начнет опадать, к ней добавляют остальную жидкость с растворенными солью, сахаром и яйцами, затем все перемешивают, всыпают оставшуюся муку и замешивают тесто. Перед окончанием замеса добавляют растопленное сливочное масло. Дежу закрывают крышкой и оставляют на 2-2,5 часа для брожения. За время брожения тесто обминают 2-3 раза. Для фарша мелко шинковать белокочанную капусту, припустить ее в небольшом количестве воды с добавлением масла и соли до готовности. Охладить, добавить сваренное вкрутую и мелко нарезанное яйцо (яйца предварительно обрабатываются согласно СанПин 2.4.1.2660-10).

Дрожжевое тесто выкладывают на подпыленный мукой стол, отрезают от него кусочки массой 1-1,5 кг, закатывают его в жгут и делят на куски требуемой массы. Затем куски формуют в шарики, дают им расстояться 5-6 мин и раскатывают на круглые лепешки толщиной 0,5-1 см. На середину каждой лепешки кладут фарш и защипывают края, придавая форму. Закрытые пирожки с капустой, выложить на противень, смазанный маслом, сверху смазать яйцом и выпекать при  $t = 200^{\circ}\text{C} - 240^{\circ}\text{C}$  в течение 15-20 минут.

Температура подачи:  $15^{\circ}\text{C}$ .

Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: форма пирожков

Консистенция: пористая, хорошо пропеченная

Цвет: поверхности – светло-коричневый, на разрезе; теста – кремовый, фарша – соответствует виду фарша

Вкус: свойственный изделиям из дрожжевого теста

Запах: свойственный выпеченному дрожжевому тесту, без запаха перекисшего теста

Технологическая карта № 86

Наименование изделия: **Запеканка творожная с изюмом**

Номер рецептуры: 80

Наименование сборника рецептов: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях, МУК, М., 2007.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Творог	70	69	84	82,8
Молоко	35,0	35,0	42	42
Крупа манная	7	7	8,4	8,4
Яйцо куриное диетическое	0,12 шт	5,0	0,15 шт	6
Виноград (изюм)	3,0	3,0	3,6	3,6
Сахар-песок	2,0	2,0	2,4	2,4
Масло сливочное для смазывания противня	2,0	2,0	2,4	2,4
Выход:	100		120	

#### Химический состав **Запеканка творожная с изюмом (на 100 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
14,1	9,7	11,9	193,5	164,0	0,61	0,06	0,26	0,56

#### Химический состав **Запеканка творожная с изюмом (на 120 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
16,9	11,6	14,2	232,2	196,8	0,7	0,07	0,3	0,67

Технология приготовления: Творог протирают, добавляют молоко, яйцо (обработка, согласно СанПиН 2.4.1.2660-10), сахар, манную крупу, изюм, хорошо вымешивают. Выкладывают слоем 3-4 см на противень, смазанный сливочным маслом, разравнивают и запекают в жарочном шкафу 20-30 мин при температуре от 220 °С до 280 °С.

Температура подачи от 60 °С до 65 °С.

Срок реализации: не более часа с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: порционные кусочки, без трещин и подгорелых мест

Консистенция: однородная, нежная, мягкая

Цвет: корочки – золотисто-желтый, на разрезе – белый

Вкус: творога и продуктов, входящих в блюдо

Запах: творога и продуктов, входящих в блюдо

Технологическая карта № 87

Наименование изделия: **Вафли**

Номер рецептуры: 10.10.1.1

Наименование сборника рецептов: Химический состав российских пищевых продуктов: справочник. - М., 2002.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Вафли с жировой начинкой	20	20	40	40
Выход:	20		40	

#### Химический состав **Вафли** (на 20 г)

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
0,75	6,1	12,5	108,5	1,5	0,1	0,01	0	0

#### Химический состав **Вафли** (на 40 г)

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
1,5	12,2	25,0	217,0	3,0	0,2	0,02	0,01	0

Технология приготовления: готовый продукт промышленного производства.

Температура подачи: 15 °С.

Срок реализации: см. на упаковке изделия.

Требования к качеству:

Внешний вид: ровной формы, не сломаны

Консистенция: хрустящая

Цвет: золотистый

Вкус: свойственный продуктам, входящим в изделие

Запах: свойственный продуктам, входящим в изделие

Технологическая карта № 88

Наименование изделия: **Крендель сахарный**

Номер рецептуры: 460

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, М., 2010.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Мука пшеничная	28	28	28	28
Сахар	8	8	8	8
Маргарин сливочный	7	7	7	7
Меланж	3,44	3,44	3,44	3,44
Соль	0,15	0,15	0,15	0,15
Дрожжи (прессованные)	2	2	2	2
Вода для замеса теста	10	10	10	10
Масса теста		54		54
Сахар для посыпки	3	3	3	3
Масло растительное для смазки листов	0,25	0,25	0,25	0,25
Яйца для смазки кренделя	0,36	0,36	0,36	0,36
Выход:	50		50	

#### Химический состав **Крендель сахарный** (на 50 г)

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
3,54	6,57	27,87	185,0	9,7	0,64	0,06	0,05	0

Дрожжевое тесто (безопасный способ): в емкость вливают подогретую до температуры от 35 °С до 40 °С воду, предварительно разведенные в воде с температурой не выше 40 °С процеженные дрожжи, сахар, соль, добавляют меланж или яйца, всыпают муку и все перемешивают в течение 7-8 мин. После этого вводят растопленное масло или маргарин и замешивают тесто до тех пор, пока оно не приобретет однородную консистенцию и будет легко отделяться от стенок емкости. Емкость закрывают крышкой и ставят на 3-4 ч для брожения в помещении с температурой от 35 °С до 40 °С. Когда тесто увеличится в объеме в 1,5 раза,

производят обминку в течение 1-2 мин и вновь оставляют для брожения, в процессе которого тесто обминают еще 1-2 раза.

Технология приготовления: дрожжевое тесто, приготовленное опарным или безопарным способом, делят на куски массой 54 г, которые скатывают в жгут и свертывают его в виде восьмерки. Крендели-полуфабрикаты укладывают на смазанные маслом листы, смазывают меланжем, посыпают сахарным песком и выпекают при температуре от 220 °С до 250 °С в течение 10-15 мин.

Температура подачи: 15 °С.

Срок реализации: не более трех часов с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: форма восьмерки, поверхность посыпана сахаром

Консистенция: мягкая, пышная

Цвет: от желтого, до светло-коричневого

Вкус: выпеченного изделия из дрожжевого теста

Запах: выпеченного изделия из дрожжевого теста

Технологическая карта № 89

Наименование изделия: **Пирожок с яблоком**

Номер рецептуры: 139

Наименование сборника рецептов: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях, МУК, М., 2007.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Мука пшеничная в/с или 1с	25,0	25,0	25,0	25,0
Молоко 3,2% жирности	12,5	12,5	12,5	12,5
Масло сливочное несоленое	2,0	2,0	2,0	2,0
Масло растительное рафинированное	2,0	2,0	2,0	2,0
Сахар-песок	2,5	2,5	2,5	2,5
Дрожжи прессованные	0,75	0,75	0,75	0,75
Яйцо куриное диетическое	0,06	2,5	0,06	2,5
Яблоки	17,5	17,5	17,5	17,5
Сахар-песок	1,0	1,0	1,0	1,0
Масло растительное рафинированное для смазывания противня	1,0	1,0	1,0	1,0
<b>Выход:</b>	50		50	

#### Химический состав **Пирожок с яблоком (на 50 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
3,25	5,34	18,7	144,7	20,0	0,56	0,04	0,04	0,42

Технология приготовления: Из муки, молока, масла, сахара, яиц (яйца предварительно обрабатываются при условии полного погружения яиц в раствор в следующем порядке: 1) обработка в 1-2 % теплом растворе кальцинированной соды; 2) обработка в разрешенных для этой цели дезинфицирующих средствах; 3) ополаскивание проточной водой в течение не менее 5 минут с последующим выкладыванием в чистую промаркированную посуду), дрожжей и соли приготовить дрожжевое тесто. Дать ему подняться. Приготовить начинку для пирогов: яблоки очистить от кожи и семенных гнезд, мелко нарезать, соединить с сахаром. Из теста

разделать пирожки, начинить их подготовленными яблоками, уложить их на смазанный маслом противень, смазать яйцом и выпекать при  $t = 200-240^{\circ}\text{C}$  в жарочном шкафу 8-10 минут.

Температура подачи:  $15^{\circ}\text{C}$ .

Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: форма «лодочки», «полумесяца», цилиндрическая

Консистенция: пористая, хорошо пропеченная

Цвет: поверхности – светло-коричневый, на разрезе, теста – кремовый, начинка – соответствует виду печеных яблок

Вкус: свойственный изделиям из дрожжевого теста

Запах: свойственный выпеченному дрожжевому тесту, без запаха перекисшего теста



Технологическая карта № 90

Наименование изделия: **Пряник**

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептов: Химический состав российских пищевых продуктов. - М., 2002.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Пряники	30	30	30	30
Выход:	30		30	

Химический состав **Пряник (на 30 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
1,9	2,2	21,6	114,5	3,4	0,25	0,02	0	0

Технология приготовления: готовый продукт промышленного производства.

Температура подачи: 15 °С.

Срок реализации: см. на упаковке изделия

Требования к качеству:

Внешний вид: форма пряников правильная, выпуклая, соответствующая наименованию изделия

Консистенция: сухая, ровная, без трещин, вздутий и подгорелостей

Цвет: сырцовых пряников — от белого до кремового, заварных — коричневый

Вкус: свойственные свежим пряникам с выраженным ароматом

Запах: свойственные свежим пряникам с выраженным ароматом

Технологическая карта № 91

Наименование изделия: **Сырники из творога**

Номер рецептуры: 231

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, М., 2010.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Творог	71,4	70	122,4	120
Мука пшеничная	8,4	8,4	15,6	15,6
Яйца	0,07 шт	2,8	0,12 шт	4,8
Масса полуфабриката		80		137
Масло растительное	2,8	2,8	4,8	4,8
Соль йодированная	0,18	0,18	0,3	0,3
Сахар	4,2	4,2	7,2	7,2
Масса готовых сырников		70		120
Выход:		70		120

Химический состав **Сырники из творога (на 70 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
13,0	8,9	7,5	162,4	108,9	0,52	0,04	0,2	0,18

Химический состав **Сырники из творога (на 120 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
22,4	15,2	13,7	280,8	187,0	0,92	0,08	0,32	0,3

Технология приготовления: в протертый творог добавляют 2/3 муки, яйца(предварительно обработанные согласно СанПиН 2.4.1.2660-10), сахар, соль. Массу хорошо перемешивают, придают ей форму батончиков толщиной 5-6 см, нарезают поперек, панируют в муке, придают форму круглых биточков толщиной

1,5 см, ставят в жарочный шкаф и запекают при температуре от 200 °С до 220 °С в течение 15-20 мин. Отпускают с вареньем или соусами молочным, сметанным или сладким.

Температура подачи от 60 °С до 65 °С.

Срок реализации: не более 30 минут с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: изделия правильной кругло-приплюснутой формы, поверхность без трещин, равномерно запечены, политы соусом или вареньем

Консистенция: мягкая, умеренно плотная, пышная

Цвет: корочки – золотистый, на разрезе – светло-кремовый или желтоватый

Вкус: сладкий, свойственный творогу, без излишней кислотности, умеренно соленый

Запах: продуктов, входящих в блюдо

Технологическая карта № 92

Наименование изделия: **Конфета шоколадная**

Номер рецептуры: 10.9.1.4

Наименование сборника рецептов: Химический состав российских пищевых продуктов. - М., 2002.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Конфета шоколадная			12,5	10,0
Выход:	-		10,0	

Химический состав **Конфета шоколадная (на 10 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
0,4	2,6	5,9	49,1	2,8	0,3	0	0	0

Технология приготовления: готовый продукт промышленного производства.

Температура подачи: 15 °С.

Срок реализации: см. на упаковке изделия

Требования к качеству:

Внешний вид: твердое покрытие на поверхности кондитерских изделий

Консистенция: твердая, однородная

Цвет: темный, без «поседения»

Вкус: свойственный шоколадным конфетам

Запах: свойственный шоколадным конфетам

Технологическая карта № 93

Наименование изделия: **Сдоба обыкновенная**

Номер рецептуры: 466

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, М., 2010.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	В натуре, г	В сухих веществах, г	В натуре, г	В сухих веществах, г
Мука пшеничная 1-го сорта	35,56	30,4	35,56	30,4
Мука пшеничная 1-го сорта (на подпыл)	1,48	1,26	1,48	1,26
Сахар	3,7	3,7	3,7	3,7
Масло сливочное	1,11	0,93	1,11	0,93
Масло сливочное (для разделки)	1,48	1,24	1,48	1,24
Меланж (для смазки)	1,33	0,36	1,33	0,36
Соль	0,55	0,54	0,55	0,54
Дрожжи прессованные	0,56	0,14	0,56	0,14
Итого сырья		45,8		45,8
Вода		15,6		15,6
Масса полуфабриката		57,5		57,5
Выход:	50		50	
Влажность не более 37,0 %				
Кислотность не более 2,5 <sup>0</sup>				

Химический состав **Сдоба обыкновенная (на 50 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
3,88	2,36	26,15	141,0	11,0	0,69	0,07	0,04	0

Технология приготовления: наиболее распространенным видом сдобы являются плюшки (одинарные, двойные и круглые). Дрожжевое тесто делят на куски, прокатывают их в жгут, разрезают на куски и раскатывают в продольную лепешку. Лепешку смазывают жиром, свертывают в виде рулета, выравнивают растягиванием так, чтобы толщина его была одинаковой по всей длине, перегибают пополам, при

этом концы накладывают один на другой и скрепляют. После этого рулет разрезают по длине ножом на две части для одинарной плюшки и на три части для двойной плюшки, оставляя не разрезанными скрепленные концы. При укладке на лист плюшку разворачивают в стороны по линии разреза. Для плюшки круглой формы концы рулета не скрепляют, а после надреза его разворачивают, придавая изделиям круглую форму. Разделанные плюшки укладывают на листы, смазанные маслом, ставят в теплое место для расстойки на 50-80 минут. За 15-20 минут до конца расстойки поверхность смазывают яйцом (обработка, согласно СанПиН 24.1.2660-10). Выпекают изделия в течение 12-16 минут при температуре от 200 °С до 220 °С. Плюшки можно изготавливать в виде продолговатых, спиральных, фигурных устриц и крученых изделий (плетенка, крученка, вензель и др.).

Температура подачи: 15 °С.

Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: форма – разнообразная, с четко выраженным рисунком, поверхность глянцевая

Консистенция: мякиш хорошо пропечен, пористый

Цвет: от светло-коричневого до темно-коричневого, в местах надрезов и складок – более светлый

Вкус: свойственный свежесдобитому изделию из дрожжевого теста

Запах: приятный, свойственный свежесдобитому изделию из дрожжевого теста

Технологическая карта № 94

Наименование изделия: **Драчена**

Номер рецептуры: 228

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, М., 2010.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Яйца	1,2 шт	48	1,6 шт	64
Молоко	15	15	20	20
Мука пшеничная	4	4	5	5
Сметана	6	6	8	8
Масло сливочное	3	3	4	4
Соль йодированная	0,36	0,36	0,48	0,48
Выход		60		80
Масло сливочное	5	5	5	5
Выход с маслом сливочным:	65		85	

Химический состав **Драчена (на 65 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
6,42	8,77	3,96	120,0	51,2	1,32	0,05	0,25	0,21

Химический состав **Драчена (на 85 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
8,52	11,69	5,05	160,0	68,2	1,75	0,07	0,33	0,28

Технология приготовления: в омлетную смесь, приготовленную как для омлета натурального (при условии полного погружения яиц в раствор в следующем порядке: 1) обработка в 1-2 % теплом растворе кальцинированной соды;

2) обработка в разрешенных для этой цели дезинфицирующих средствах;  
3) ополаскивание проточной водой в течение не менее 5 минут с последующим выкладыванием в чистую промаркированную посуду) добавляют молоко и соль; смесь тщательно размешивают, добавляют муку, сметану и запекают в жарочном шкафу слоем 2,5-3 см при температуре от 180 °С до 200 °С в течение 5-8 мин. Драчену готовят непосредственно перед отпуском. При отпуске поливают прокипяченным сливочным маслом.

Температура подачи от 60 °С до 65 °С.

Срок реализации: не более 30 минут с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: поверхность зарумянена, но без подгорелых мест

Консистенция: однородная, нежная

Цвет: золотисто-желтоватый

Вкус: продуктов, входящих в блюдо

Запах: продуктов, входящих в блюдо



Технологическая карта № 95

Наименование изделия: **Пирог открытый**

Номер рецептуры: 459

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, М., 2010.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Мука пшеничная	27,3	27,3	27,3	27,3
Сахар	1,65	1,65	1,65	1,65
Масло сливочное	1,35	1,35	1,35	1,35
Яйца или меланж	0,04 шт	1,35	0,04 шт	1,35
Дрожжи прессованные	0,8	0,8	0,8	0,8
Соль	0,25	0,25	0,25	0,25
Вода для замеса теста	11,5	11,5	11,5	11,5
Масса теста		43,0		43,0
Повидло или джем	16,7	15,0	16,7	15,0
Масло растительное для смазки листов	0,15	0,15	0,15	0,15
Яйца для смазки пирога	0,003 шт	0,125	0,003 шт	0,125
Выход:	50		50	

#### Химический состав **Пирог открытый (на 50 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
3,1	1,6	27,7	137,5	9,8	0,7	0,05	0,04	0,04

Технология приготовления: дрожжевое тесто, приготовленное опарным или безопарным способом, раскатывают в пласт толщиной в 1 см, кладут на смазанный растительным маслом лист и выравнивают. Поверхность пласта покрывают ровным слоем повидла или джема, подогретых до температуры 30 °С. Края теста загибают на 1,5-2 см из узких полосок теста делают поверх начинки решетку. Сформованным пирогам дают расстояться, после чего смазывают поверхность теста яйцом и выпекают при температуре от 220 °С до 250 °С в течение 10-15 мин.

Охлажденные пироги нарезают на порционные куски массой 50 г.

Температура подачи: 15 °С.

Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: куски прямоугольной формы, поверхность блестящая, глянцевая

Консистенция: мягкая, пышная

Цвет: от желтого до светло-коричневого

Вкус: выпеченного изделия из дрожжевого теста и повидла

Запах: выпеченного изделия из дрожжевого теста

Технологическая карта № 96

Наименование изделия: **Соус молочный сладкий**

Номер рецептуры: 113

Наименование сборника рецептов: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях, МУК, М., 2007.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Мука пшеничная высшего сорта	1,8	1,8	2,7	2,7
Сахар-песок	1,4	1,4	2,1	2,1
Молоко 3,2% жирности	22	22	33	33
Выход:	20		30	

#### Химический состав Соус молочный сладкий (на 20 г)

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
0,8	0,7	1,6	23,5	25,9	0,05	0	0,03	0,07

#### Химический состав Соус молочный сладкий (на 30 г)

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
1,2	1,0	2,4	35,3	38,8	0,07	0	0,04	0,10

Технология приготовления: просеянную муку подсушить на сковороде без жира до светло-желтого цвета в течение 3-5 мин, остудить, развести кипяченым молоком, добавить сахар и, непрерывно помешивая, варить при слабом кипении 7-10 минут, процедить и довести до кипения.

Температура подачи от 60 °С до 65 °С.

Срок реализации: не более часа с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: однородная масса с гладкой бархатистой поверхностью, без комочков неразварившейся муки, пленки и всплывшего жира

Консистенция: полужидкая, эластичная, нежная

Цвет: кремовый

Вкус: нежный, сладкий, молочный

Запах: кипяченого молока

Технологическая карта № 97

Наименование изделия: **Соус сметанный**

Номер рецептуры: 115а

Наименование сборника рецептов: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях, МУК, М., 2007.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Сметана 15 %	5,0	5,0	10,0	10,0
Мука пшеничная в/с	1,2	1,2	2,4	2,4
Соль йодированная	0,04	0,04	0,08	0,08
Вода питьевая	12,0	12,0	24,0	24,0
Выход:	15		30	

<sup>1</sup> – Масса рассыпчатого риса

#### Химический состав **Соус сметанный (на 15 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
0,25	0,72	0,44	11,5	4,9	0,02	0	0	0,01

#### Химический состав **Соус сметанный (на 30 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
0,49	1,43	0,88	23,1	9,8	0,05	0	0	0,02

Технология приготовления: муку слегка подсушивают на сковороде без масла, постепенно разводят горячей водой и проваривают 10-15 минут. Затем добавляют сметану, соль и кипятят 5-7 минут.

Температура подачи от 60 °С до 65 °С.

Срок реализации: не более 30 минут с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: однородная масса, без комочков неразварившейся муки, пленки и всплывшего жира

Консистенция: вязкая, полужидкая, эластичная

Цвет: от белого до светло-кремового

Вкус: свежей сметаны и продуктов, входящих в блюдо, умеренно соленый

Запах: свежей сметаны и продуктов, входящих в соус

Технологическая карта № 98

Наименование изделия: **Соус молочный (для запекания овощей, мяса, рыбы)**

Номер рецептуры: 352

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, М., 2010.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	Масса, г	
	Брутто, г	Нетто, г
Молоко	500	500
Масло сливочное	110	110
Мука пшеничная	110	110
Вода	500	500
Соль	-	8
Выход:	1000	

Химический состав **Соус молочный (для запекания овощей, мяса, рыбы) (на 1000 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
26,77	92,2	98,76	1332,0	669,3	2,99	0,39	0,85	3,25

Технология приготовления: соус молочный средней густоты. Просеянную муку подсушивают в жарочном шкафу до слегка кремового цвета, не допуская пригорания. Муку охлаждают и разводят горячим молоком или молоком с добавлением воды и варят 7-10 мин при слабом кипении. Затем кладут соль, процеживают и доводят до кипения.

Температура подачи от 60 °С до 65 °С.

Срок реализации: не более 30 минут с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: однородная масса с гладкой бархатистой поверхностью, без комочков муки, пленки и всплывшего жира

Консистенция: полужидкая, эластичная, нежная

Цвет: кремовый

Вкус: нежный, сладкий, молочный

Запах: выраженный запах молока и продуктов, входящих в соус

Технологическая карта № 99

Наименование изделия: **Соус молочный (для запекания овощей, мяса, рыбы)**

Номер рецептуры: 352

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, М., 2010.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Молоко	13,5	13,5	17,5	17,5
Масло сливочное	3,0	3,0	3,85	3,85
Мука пшеничная	3,0	3,0	3,85	3,85
Вода	13,5	13,5	17,5	17,5
Соль йодированная	0,2	0,2	0,28	0,28
Выход:	27		35	

Химический состав **Соус молочный (для запекания овощей, мяса, рыбы)**(на 27 г)

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
0,72	2,5	2,7	36,0	18,1	0,08	0,01	0,02	0,09

Химический состав **Соус молочный (для запекания овощей, мяса, рыбы)**(на 35 г)

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
0,94	3,2	3,4	46,6	23,4	0,1	0,01	0,03	0,11

Технология приготовления: соус молочный средней густоты. Просеянную муку подсушивают в жарочном шкафу до слегка кремового цвета, не допуская пригорания. Муку охлаждают и разводят горячим молоком или молоком с добавлением воды и варят 7-10 мин при слабом кипении. Затем кладут соль, процеживают и доводят до кипения.

Температура подачи от 60 °С до 65 °С.

Срок реализации: не более 30 минут с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: однородная масса с гладкой бархатистой поверхностью, без комочков муки, пленки и всплывшего жира

Консистенция: полужидкая, эластичная, нежная

Цвет: кремовый

Вкус: нежный, сладкий, молочный

Запах: выраженный запах молока и продуктов, входящих в соус

Технологическая карта № 100

Наименование изделия: **Соус сметанный**

Номер рецептуры: 354

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, М., 2010.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Сметана	15	15	20	20
Мука пшеничная	4,5	4,5	6	6
Вода или отвар	45	45	60	60
Масса белого соуса		45		60
Соль йодированная		0,48		0,64
Выход:	60		80	

#### Химический состав **Соус сметанный (на 60 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
0,84	3,0	3,52	44,5	16,4	0,12	0,01	0,02	0,02

#### Химический состав **Соус сметанный (на 80 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
1,12	4,0	4,7	59,3	21,8	0,17	0,02	0,02	0,03

Технология приготовления: просеянную муку подсушивают в жарочном шкафу до слегка кремового цвета, не допуская пригорания. В подготовленную муку, охлажденную до 60-70 °С выливают ¼ часть горячей воды или отвара и вымешивают. Для приготовления соуса сметанного в горячий белый соус кладут прокипяченную сметану, соль и кипятят 3-5 мин, процеживают и снова доводят до кипения.

Температура подачи от 60 °С до 65 °С.

Срок реализации: не более 30 минут с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: однородная масса, без комочков неразварившейся муки, пленки и всплывшего жира

Консистенция: вязкая, полужидкая, эластичная

Цвет: от белого до светло-кремового

Вкус: свежей сметаны и продуктов, входящих в блюдо, умеренно соленый

Запах: свежей сметаны и продуктов, входящих в соус

Технологическая карта № 101

Наименование изделия: **Масло сливочное (порциями)**

Номер рецептуры: 6

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях М., 2010.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Масло сливочное	5	5	5	5
Выход:	5		5	

Химический состав **Масло сливочное (порциями) (на 5 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
0,04	3,6	0,06	33,0	1,2	0,01	0	0	0

Технология приготовления: масло нарезают на куски прямоугольной или другой формы

Температура подачи: 15 °С.

Срок реализации: не более 30-40 минут с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: кусочки прямоугольной формы

Консистенция: мягкая

Цвет: соответствует виду масла

Вкус: соответствует виду масла, без посторонних привкусов

Запах: соответствует виду масла, без посторонних запахов

Технологическая карта № 102

Наименование изделия: **Колбаса (порциями)**

Номер рецептуры: 9

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, М., 2010.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Колбаса вареная (в том числе из мяса птицы) для дошкольного и школьного питания	51	50	71	70
Выход:	50		70	

Химический состав **Колбаса (порциями) (на 50 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
6,4	11,1	0,75	128,7	14,5	0,85	0,01	0,04	0

Химический состав **Колбаса (порциями) (на 70 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
8,9	15,5	1,0	180,2	20,3	1,2	0,01	0,06	0

Технология приготовления: с колбасы удаляют шпагат, оболочку, очищают, нарезают поперек батона по 2-3 кусочка на порцию. Подготовленную колбасу кладут в кипящую воду, и варят при слабом кипении 5-7 мин.

Срок реализации не менее 30 минут с момента приготовления.

Температура подачи от 60 °С до 65 °С.

Срок реализации: не более 30 минут с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: кружочки одинакового размера

Консистенция: мягкая, некрошащаяся

Цвет: соответствует виду колбасы

Вкус: соответствует виду колбасы

Запах: соответствует виду колбасы



Технологическая карта № 103

Наименование изделия: **Масло сливочное (порциями)**

Номер рецептуры: 6

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях М., 2010.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Масло сливочное	10	10	10	10
Выход:	10		10	

Химический состав **Масло сливочное (порциями) (на 10 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
0,08	7,25	0,13	66,0	2,4	0,02	0,001	0,012	0

Технология приготовления: масло нарезают на куски прямоугольной или другой формы

Температура подачи: 15 °С.

Срок реализации: не более 30-40 минут с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: кусочки прямоугольной формы

Консистенция: мягкая

Цвет: соответствует виду масла

Вкус: соответствует виду масла, без посторонних привкусов

Запах: соответствует виду масла, без посторонних запахов

Технологическая карта № 104

Наименование изделия: **Сыр (порциями)**

Номер рецептуры: 7

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, М., 2010.

Наименование сырья	1,5-3 года		3-7 лет	
	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Сыр российский,	10,6	10	16	15
или голландский, или швейцарский	10,8	10	16,5	15
или ярославский	10,8	10	16	15
или костромской	104	10	15,5	15
Выход:	10		15	

Химический состав **Сыр (порциями) (российский) (на 10 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
2,32	2,95	0	36,0	88,0	0,1	0	0,03	0,07

Химический состав **Сыр (порциями) (российский) (на 15 г)**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
3,48	4,43	0	54,0	132,0	0,15	0,01	0,05	0,11

Технология приготовления: сыр нарезают тонкими ломтиками толщиной 2-3 мм за 30-40 мин до отпуска и хранят его в холодильнике. Не допускается подсыхание. Температура подачи: 15 °С.

Срок реализации: не более 30-40 минут с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: ломтики прямоугольной или треугольной формы

Консистенция: мягкая, не крошащаяся

Цвет: соответствует виду сыра

Вкус: соответствует виду сыра

Запах: соответствует виду сыра

## Список использованных источников

1 Барышева, Е.С. Основы физиологии питания (краткий курс): учебное пособие: в 2-х ч. - Ч.2. Практические основы / Е.С. Барышева, О.В. Баранова; под ред. С.В. Нотовой. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2007. – 266 с. - ISBN 978-5-7410-0728-4.

2 Батурин, А.К. Питание подростков: современные взгляды и практические рекомендации/ А.К. Батурин, Б.С. Каганов, Х.Х. Шарафетдинов. - М.: АМП, 2006. - 54 с.

3 Безруких, М.М. Разговор о правильном питании: методическое пособие/ М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. - М.: ОЛМА-ПРЕСС Инвест, 2003. - 80 с.

4 Диетическое питание детей / М.Л. Дербина, В.Ю. Домбровский, В.Л. Панферов. - Минск: Полымя, 1991. - 416 с.

5 Доценко, В. А. Диетическое питание: справочник / В. А. Доценко, Е. В. Литвинова, Ю. Н. Зубцов – СПб.: Издательский дом «Нева»; М.: «Олма-Пресс», 2002.- 352 с. - ISBN 5-7654-1561-X.

6 Могильный, М.П. Характеристика современных диет специальных видов питания/ М.П. Могильный. - Пятигорск: ООО РИА-КВМ, 2004. - 154 с.

7 Могильный, М.П. Технология продукции общественного питания: справочное пособие/ М.П. Могильный. - М.: ДеЛи принт, 2005. - 320 с.

8 Могильный, М.П. Современные подходы к организации и формированию рационов питания в образовательных учреждениях для детей и подростков (научно-практические рекомендации)/ М.П. Могильный. - Пятигорск: РИА-КВМ, 2006. - 108 с.

9 Настольная книга заведующего детского сада / Н.Ю. Честнова. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. - 640 с.

10 Организация лечебного питания детей в стационарах: пособие для врачей / К.С.Ладодо [и др.]. - М.: ЭВИТА-Проф, 2001. - 240 с.

11 Организация детского питания в дошкольных учреждениях: методические материалы / под ред. И.Я. Коня. - М.: АРКТИ-МИПКРО, 2003. - 144 с.

12 Примерные меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 и 11-18 лет в государственных образовательных учреждениях: методические рекомендации № 0100/8605-07-34/ В.А. Тутельян, И.Я.Конь, Л.Ю. Волкова, С.А. Димитриева, М.В. Копытько, З.Г. Ларионова, О.И. Аксенова, Г.В. Яновская, В.И. Тобис, М.Г. Отришко.- М.: Медицинское информационное агентство, 2007.- 16 с.

13 Программа для родителей и воспитателей по здоровью и развитию детей 4-7 лет / Т.Н. Доронова [и др.]. - М.: Просвещение, 2002. - 143 с.

14 Руководство по детскому питанию / под ред. В.А. Тутельяна, И.Я. Коня. - М.: Медицинское информационное агентство, 2004.- 662 с.

15 Руководство по лечебному питанию детей / под ред. К.С. Ладодо. - М.: Медицина, 2000. - 384 с.

16 Савельева, Н.Ю. Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях/ Н.Ю. Савельева. – Ростов на Дону: Феникс, 2005. - 416 с.

17 Сборник технических нормативов: сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010. - 628 с.

18 Справочник работника общественного питания/ под ред. Б.Н. Голубева. - М.: ДеЛи принт, 2002. - 590 с.

19 Татарская, Л.Л. Технология приготовления и организация производства блюд для детей/ Л.Л. Татарская, Н.Г. Бутейкис. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. - 383 с.

20 Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (ГОСТ 30390-95 / ГОСТ 50763-2007). - М.: МФ содействие СЭБН, 2006. - I т. - 468 с; II т. - 543 с.

21 Химический состав российских пищевых продуктов/ под ред. И.М. Скурихина, В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2002. - 236 с.

# Приложение А

*(обязательное)*

## Вопросы к экзамену по физиологии питания

### 1 раздел

1 Основы физиологии человека. Предмет, метод, история развития физиологии. Общие закономерности физиологии и основные физиологические понятия.

2 Система пищеварения: строение и функции органов желудочно-кишечного тракта.

3 Типы пищеварения.

4 Регуляция и этапы всасывания основных групп нутриентов (белков, жиров, углеводов).

5 Регуляция и этапы всасывания основных групп нутриентов (воды, витаминов и химических элементов).

6 Пищеварение в ротовой полости. Моторика и секреция в данном отделе пищеварительного тракта. Передвижение химуса.

7 Пищеварение в желудке. Моторика и секреция в данном отделе пищеварительного тракта. Передвижение химуса.

8 Фазы пищеварения и секреция поджелудочной железы. Синтез и секреция ферментов.

9 Пищеварение в тонком кишечнике. Моторика и секреция в данном отделе пищеварительного тракта. Передвижение химуса.

10 Пищеварение в толстом кишечнике. Моторика и секреция в данном отделе пищеварительного тракта. Состав и функции нормальной микрофлоры кишечника. Профилактика дисбактериоза.

11 Функции печени. Образование, состав, функции желчи.

12 Принципы методов изучения и оценки пищеварительной функции желудочно-кишечного тракта.

13 Основы голода и насыщения. Аппетит и варианты его нарушения.

14 Энергетическая ценность продуктов питания, виды энергозатрат. Роль обмена веществ в обеспечении пластических и энергетических потребностей организма.

15 Основные принципы рационального питания и физиологические основы его организации. Режим питания.

16 Защитные компоненты пищевых продуктов. Компоненты пищи, неблагоприятно влияющие на организм.

17 Основные принципы диетического питания. Питание при различных заболеваниях. Общая характеристика диет.

18 Теории питания: по А.М.Уголеву, по Г.С.Шаталовой, по П.Брэгу, по М. Монтиньяку, раздельное питание по Г.Шелтону.

19 Функции системы пищеварения и питания во внутриутробном (антенатальном) периоде. Факторы риска.

20 Взаимосвязь питания и хронических неинфекционных заболеваний: сердечно-сосудистые, онкологические, ожирение, запоры, желчнокаменная болезнь, запоры, кариес.

## **2 раздел**

1 Значение белков в питании здорового и больного человека.

2 Значение жиров в питании здорового и больного человека

3 Значение углеводов в питании здорового и больного человека

4 Значение воды и витаминов в питании здорового и больного человека

5 Значение минеральных веществ в питании здорового и больного человека (калий, кальций, фосфор, магний, цинк).

6 Значение минеральных веществ в питании здорового и больного человека (медь, йод, железо, кобальт, селен).

7 Особенности питания беременных и кормящих женщин.

8 Особенности питания детей первого года жизни.

9 Особенности питания детей от 1 до 3 лет, подростков.

10 Особенности питания студентов, людей умственного труда.

11 Особенности питания спортсменов, лиц пожилого возраста.

12 Особенности питания рабочих, занятых на производствах с вредными условиями труда

13 Характеристика рационов лечебно-профилактического питания: основной вариант стандартной диеты (изучение диет № 10, 15).

14 Характеристика рационов лечебно-профилактического питания: вариант диеты с механическим и химическим щажением (изучение диеты №1-5)

15 Характеристика рационов лечебно-профилактического питания: вариант диеты с пониженным и повышенным количеством белка (изучение диеты №7).

16 Характеристика рационов лечебно-профилактического питания: вариант диеты с пониженной калорийностью (изучение диеты №8).

17 Характеристика рационов лечебно-профилактического питания: вариант диеты с пониженной калорийностью (изучение диеты №9).

18 Диеты без номерного обозначения (яблочная, из сырых фруктов, молочная, изюмная, творожная и др.).

19 Пробиотики и функциональное питание, состав и механизм действия.

20 Нетрадиционные системы питания: система питания по группам крови, вегетарианство, очковая диета, сыроедение, диеты для быстрого снижения веса и др.

### **3 раздел**

1 Провести расчет питания для ребенка 1 месяца, весом 3500 г, находящегося на естественном вскармливании.

2 Провести расчет питания для ребенка 5,5 месяцев, весом 6600 г, находящегося на естественном вскармливании.

3 Провести расчет питания для ребенка 8 месяцев, весом 7800 г, находящегося на искусственном вскармливании.



4 Провести расчет питания для ребенка 5 месяцев, весом 7000 г, находящегося на искусственном вскармливании, страдающего пищевой аллергией.

5 Провести расчет питания для ребенка 10 месяцев, весом 8000 г, находящегося на искусственном вскармливании, страдающего дефицитом массы тела.

6 Провести расчет питания для ребенка 1 год 4 месяца с весом 12 кг, страдающего анемией.

7 Составьте меню дневного рациона питания по диете № 1

8 Составьте меню дневного рациона питания по диете № 4

9 Составьте меню дневного рациона питания по диете № 10

10 Составьте суточный рацион питания для повара (женщины) 30 лет (вес 78 кг, рост 156 см) и рассчитайте энергетическую ценность рациона.

11 Составьте суточный рацион питания и рассчитайте энергетическую ценность пищи для преподавателя вуза 35 лет, весом 78 кг, ростом 156 см .

12 Составьте суточный рацион питания и рассчитайте энергетическую ценность для рабочего кузнечного цеха 55 лет, весом 78 кг, ростом 176 см.

13 Составьте суточный рацион питания и рассчитайте энергетическую ценность пищи для спортсмена перворазрядника по плаванию 23 лет, весом 68 кг, ростом 180 см.

14 Составьте суточный рацион питания и рассчитайте энергетическую ценность пищи для кормящей матери 21 года, студентки, весом 48 кг, ростом 171 см, воспитывающей ребенка 5 месяцев.

15 Составьте суточный рацион питания и рассчитайте энергетическую ценность пищи для студентки вуза 18 лет, весом 78 кг, ростом 158 см.

16 Составьте суточный рацион питания и рассчитайте энергетическую ценность пищи для работницы швейного цеха 48 лет, весом 69 кг, ростом 168 см, страдающей анемией, гипокальциемией.

17 Составьте суточный рацион питания и рассчитайте энергетическую ценность пищи для работника умственного труда мужчины 40 лет, весом 110 кг, ростом 190 см, страдающего гипертонической болезнью.

18 Составьте суточный рацион питания и рассчитайте энергетическую ценность пищи для работника умственного труда мужчины 45 лет, весом 70 кг, ростом 189 см, страдающего язвенной болезнью желудка.

19 Составьте суточный рацион питания и рассчитайте энергетическую ценность пищи для работника умственного труда (программист) мужчины 50 лет, весом 98 кг, ростом 170 см, страдающего ожирением.

20 Составьте суточный рацион питания и рассчитайте энергетическую ценность пищи для почтальона женщины 48 лет, весом 68 кг, ростом 172 см, страдающей сахарным диабетом.

## **Приложение Б**

### **(справочное)**

#### **СанПиН 2.4.5.2409-08 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования**

#### **I. Общие положения и область применения**

1.1. Настоящие санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (далее - санитарные правила) разработаны в соответствии с Федеральным законом от 30.03.99 N 52-ФЗ "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения" (Собрание законодательства Российской Федерации, 1999, N 14, ст.1650; 2002, N 1 (ч.1), ст.1; 2003, N 2, ст.167; N 27 (ч.1), ст.2700; 2004, N 35, ст.3607; 2005, N 19, ст.1752; 2006, N 1, ст.10; 2006, N 52 (ч.1), ст.5498; 2007, N 1 (ч.1), ст.21; 2007, N 1 (1 ч.), ст.29; 2007, N 27, ст.3213, .2007, N 46, ст.5554; 2007, N 49, ст.6070; 2008, N 24, ст.2801; Российская газета 2008, N 153), направлены на обеспечение здоровья обучающихся и предотвращение возникновения и распространения инфекционных (и неинфекционных) заболеваний и пищевых отравлений, связанных с организацией питания в общеобразовательных учреждениях, в том числе школах, школах-интернатах, гимназиях, лицеях, колледжах, кадетских корпусах и других типов, учреждениях начального и среднего профессионального образования (далее - образовательные учреждения).

1.2. Настоящие санитарные правила устанавливают санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в образовательных учреждениях, независимо от ведомственной принадлежности и форм собственности.

1.3. Настоящие санитарные правила являются обязательными для исполнения всеми юридическими лицами, индивидуальными

предпринимателями, чья деятельность связана с организацией и (или) обеспечением горячим питанием обучающихся.

1.4. Санитарные правила распространяются на действующие, строящиеся и реконструируемые организации общественного питания образовательных учреждений.

1.5. В организациях общественного питания образовательных учреждений юридическими лицами и индивидуальными предпринимателями может осуществляться приготовление блюд, их хранение и реализация. Использование их в иных целях не допускается.

1.6. Контроль за выполнением настоящих санитарных правил осуществляется, в соответствии с законодательством Российской Федерации, уполномоченным федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по контролю и надзору в сфере обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения, защиты прав потребителей и потребительского рынка и его территориальными органами.

## **II. Организации общественного питания образовательных учреждений и санитарно-эпидемиологические требования к их размещению, объемно-планировочным и конструктивным решениям**

2.1. Питание обучающихся в образовательных учреждениях обеспечивают организации общественного питания, которые осуществляют деятельность по производству кулинарной продукции, мучных кондитерских и булочных изделий и их реализации.

2.2. Организациями общественного питания образовательных учреждений, для обслуживания обучающихся, могут быть:

- базовые организации школьного питания (комбинаты школьного питания, школьно-базовые столовые и т.п.), которые осуществляют закупки продовольственного сырья, производство кулинарной продукции, снабжение ими столовых общеобразовательных учреждений;

- доготовочные организации общественного питания, на которых осуществляется приготовление блюд и кулинарных изделий из полуфабрикатов и их реализация;

- столовые образовательных учреждений, работающие на продовольственном сырье или на полуфабрикатах, которые производят и (или) реализуют блюда в соответствии с разнообразным по дням недели меню;

- буфеты-раздаточные, осуществляющие реализацию готовых блюд, кулинарных, мучных кондитерских и булочных изделий.

2.3. В базовых организациях школьного питания, столовых образовательных учреждений, работающих на продовольственном сырье и (или) полуфабрикатах, должны быть предусмотрены объемно-планировочные решения, набор помещений и оборудование, позволяющие осуществлять приготовление безопасной, и сохраняющей пищевую ценность, кулинарной продукции, и её реализацию.

2.4. В буфетах-раздаточных должны быть предусмотрены объемно-планировочные решения, набор помещений и оборудование, позволяющие осуществлять реализацию блюд, кулинарных изделий, а также приготовление горячих напитков и отдельных блюд (отваривание колбасных изделий, яиц, заправка салатов, нарезка готовых продуктов).

2.5. Объемно-планировочные и конструктивные решения помещений для организаций общественного питания образовательных учреждений должны соответствовать санитарно-эпидемиологическим требованиям, предъявляемым к организациям общественного питания, исключаящие встречные потоки сырья, сырых полуфабрикатов и готовой продукции, использованной и чистой посуды, а также встречного движения посетителей и персонала.

2.6. Общественное питание обучающихся образовательных учреждений может осуществляться в помещениях, находящихся в основном здании образовательного учреждения, пристроенными к зданию или в отдельно стоящем здании, соединенным с основным зданием образовательного учреждения, отапливаемым переходом.

2.7. При строительстве и реконструкции организаций общественного питания образовательных учреждений рекомендуется учитывать расчетные производственные мощности столовой по количеству вырабатываемых блюд и числу мест в обеденном зале, для обеспечения организации питания всех обучающихся в образовательном учреждении.

В малокомплектных образовательных учреждениях (до 50 учащихся) допускается выделение одного отдельного помещения, предназначенного для хранения пищевых продуктов, раздачи и приема пищи, мытья столовой посуды.

2.8. Для обеспечения посадки всех обучающихся в обеденном зале в течение не более чем в 3 перемены, а для учреждений интернатного типа - не более чем в 2 перемены, отдельно по классам, площадь обеденного зала рекомендуется принимать из расчета не менее 0,7 кв.м на одно посадочное место.

2.9. При строительстве и реконструкции организаций общественного питания образовательных учреждений, наряду с требованиями действующих санитарно-эпидемиологических правил к организациям общественного питания, рекомендуется предусматривать:

- размещение на первом этаже складских помещений для пищевых продуктов, производственных и административно-бытовых помещений;
- два помещения овощного цеха (для первичной и вторичной обработки овощей) в составе производственных помещений;
- загрузочную платформу с высотой, соответствующей используемому автотранспорту, перед входами, используемыми для загрузки (отгрузки) продовольственного сырья, пищевых продуктов и тары;
- навесы над входами и загрузочными платформами;
- воздушно-тепловые завесы над проемами дверей;
- количество посадочных мест в обеденном зале из расчета посадки всех обучающихся образовательного учреждения не более чем в две перемены.

2.10. Хозяйственные и подсобные помещения могут размещаться в подвальных и цокольных этажах при условии обеспечения их гидроизоляцией,

соблюдения гигиенических требований по содержанию помещений, предъявляемых к организациям общественного питания.

2.11. В существующих зданиях складские помещения для хранения пищевых продуктов, размещенные в подвальных и цокольных этажах, могут функционировать при соблюдении требований к условиям хранения пищевых продуктов, а также обеспечении гидроизоляции этих помещений и соблюдении гигиенических требований по их содержанию, в соответствии с санитарными правилами для организаций общественного питания.

2.12. Для сбора твердых бытовых и пищевых отходов на территории хозяйственной зоны следует предусматривать отдельные контейнеры с крышками, установленные на площадках с твердым покрытием, размеры которых превышают площадь основания контейнеров на 1 м во все стороны. Расстояние от площадки до окон и входов в столовую, а также других зданий, сооружений, спортивных площадок должно быть не менее 25 метров.

2.13. Должен быть обеспечен централизованный вывоз отходов и обработка контейнеров, при заполнении их не более чем на 2/3 объема. Сжигание мусора не допускается.

### **III. Требования к санитарно-техническому обеспечению организаций общественного питания образовательных учреждений**

3.1. Системы хозяйственно-питьевого холодного и горячего водоснабжения, канализации, вентиляции и отопления оборудуют в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями, предъявляемыми к организациям общественного питания.

3.2. Холодная и горячая вода, используемая в технологических процессах обработки пищевых продуктов и приготовления блюд, мытье столовой и кухонной посуды, оборудования, инвентаря, санитарной обработке помещений, соблюдения правил личной гигиены должна отвечать требованиям, предъявляемым к питьевой воде.

3.3. Во всех производственных цехах устанавливают раковины, моечные ванны с подводкой холодной и горячей воды через смесители. Необходимо предусмотреть установку резервных источников горячего водоснабжения, для бесперебойного обеспечения горячей водой производственные цеха и моечные отделения в периоды проведения профилактических и ремонтных работ в котельных, бойлерных и на водопроводных сетях горячего водоснабжения.

3.4. При обеденном зале столовой устанавливают умывальники из расчета 1 кран на 20 посадочных мест. Рядом с умывальниками следует предусмотреть установку электрополотенца (не менее 2) и (или) одноразовые полотенца.

Для вновь строящихся или реконструируемых зданий образовательных учреждений (или отдельных столовых) рекомендуется предусматривать в отдельном помещении или в расширенном коридоре перед столовой установку умывальников из расчета 1 кран на 10 посадочных мест, и установкой их, с учетом роста-возрастных особенностей обучающихся, на высоте 0,5 м от пола до борта раковины для обучающихся 1-4 классов, и на высоте 0,7-0,8 м от пола до борта раковины для обучающихся 5-11 классов.

3.5. При отсутствии централизованных систем водоснабжения оборудуется внутренний водопровод с водозабором из артезианской скважины, колодцев, коптажей.

При отсутствии централизованных канализационных очистных сооружений отведение сточных вод осуществляется в систему локальных очистных сооружений или вывозом стоков на очистные сооружения по согласованию с территориальными органами исполнительной власти, уполномоченными осуществлять государственный контроль (надзор) в сфере обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения.

3.6. При строительстве и реконструкции организаций общественного питания общеобразовательных учреждений рекомендуется предусматривать дополнительную установку систем кондиционирования воздуха в горячих (мучных) цехах, складских помещениях, а также в экспедициях базовых организаций питания. Технологическое оборудование и моечные ванны,



являющиеся источниками повышенных выделений влаги, тепла, газов оборудовать локальными вытяжными системами вентиляции в зоне максимального загрязнения, в дополнение к общим приточно-вытяжным системам вентиляции.

3.7. Для искусственного освещения применяют светильники во влагопылезащитном исполнении. Светильники не размещают над плитами, технологическим оборудованием, разделочными столами.

#### **IV. Требования к оборудованию, инвентарю, посуде и таре**

4.1. Оборудование, инвентарь, посуда, тара, являющиеся предметами производственного окружения, должны соответствовать санитарно-эпидемиологическим требованиям, предъявляемым к организациям общественного питания, и выполнены из материалов, допущенных для контакта с пищевыми продуктами в установленном порядке.

Производственные, складские и административно-бытовые помещения рекомендуется оснащать оборудованием в соответствии с приложением 1 настоящих санитарных правил.

4.2. При оснащении производственных помещений следует отдавать предпочтение современному холодильному и технологическому оборудованию.

Через аппараты для автоматической выдачи пищевых продуктов в потребительской таре допускается реализация соков, нектаров, стерилизованного молока и молочных напитков емкостью упаковки не более 350 мл; бутилированной питьевой воды без газа емкостью не более 500 мл, при соблюдении условий хранения продукции.

4.3. Все установленное в производственных помещениях технологическое и холодильное оборудование должно находиться в исправном состоянии.

В случае выхода из строя какого-либо технологического оборудования необходимо внести изменения в меню и обеспечить соблюдение требований настоящих санитарных правил при производстве готовых блюд.

Ежегодно, перед началом нового учебного года должен проводиться технический контроль соответствия оборудования паспортным характеристикам.

4.4. Обеденные залы должны быть оборудованы столовой мебелью (столами, стульями, табуретами и другой мебелью) с покрытием, позволяющим проводить их обработку с применением моющих и дезинфицирующих средств.

4.5. Производственные столы, предназначенные для обработки пищевых продуктов, должны иметь покрытие, устойчивое к действию моющих и дезинфицирующих средств и отвечать требованиям безопасности для материалов, контактирующих с пищевыми продуктами.

4.6. Стеллажи, подтоварники для хранения пищевых продуктов, посуды, инвентаря должны иметь высоту от пола не менее 15 см. Конструкция и размещение стеллажей и поддонов должны позволять проводить влажную уборку. На складах базовых организаций питания рекомендуется предусматривать многоярусные стеллажи и механические погрузчики.

4.7. Столовые общеобразовательных учреждений обеспечиваются достаточным количеством столовой посуды и приборами, из расчета не менее двух комплектов на одно посадочное место, в целях соблюдения правил мытья и дезинфекции в соответствии с требованиями настоящих санитарных правил, а также шкафами для её хранения около раздаточной линии.

4.8. При организации питания используют фарфоровую, фаянсовую и стеклянную посуду (тарелки, блюда, чашки, бокалы), отвечающей требованиям безопасности для материалов, контактирующих с пищевыми продуктами. Столовые приборы (ложки, вилки, ножи), посуда для приготовления и хранения готовых блюд должны быть изготовлены из нержавеющей стали или аналогичных по гигиеническим свойствам материалам.

4.9. Допускается использование одноразовых столовых приборов и посуды, отвечающих требованиям безопасности для материалов, контактирующих с пищевыми продуктами, и допущенными для использования

под горячие и (или) холодные блюда и напитки. Повторное использование одноразовой посуды не допускается.

4.10. Для отдельного хранения сырых и готовых продуктов, их технологической обработки и раздачи в обязательном порядке должны использоваться отдельные и специально промаркированные оборудования, разделочный инвентарь, кухонная посуда:

- холодильное оборудование с маркировкой: "гастрономия", "молочные продукты", "мясо, птица", "рыба", "фрукты, овощи", "яйцо" и т.п.;

- производственные столы с маркировкой: "СМ" - сырое мясо, "СК" - сырые куры, "СР" - сырая рыба, "СО" - сырые овощи, "ВМ" - вареное мясо, "ВР" - вареная рыба, "ВО" - вареные овощи, "Г" - гастрономия, "З" - зелень, "Х" - хлеб и т.п.;

- разделочный инвентарь (разделочные доски и ножи) с маркировкой: "СМ", "СК", "СР", "СО", "ВМ", "ВР", "ВК" - вареные куры, "ВО", "Г", "З", "Х", "сельдь";

- кухонная посуда с маркировкой: "I блюдо", "II блюдо", "III блюдо", "молоко", "СО" "СМ", "СК", "ВО", "СР", "крупы", "сахар", "масло", "сметана", "фрукты", "яйцо чистое", "гарниры", "Х", "З", "Г" и т.п.

4.11. Для порционирования блюд используют инвентарь с мерной меткой объема в литрах и миллилитрах.

4.12. Не допускается использование кухонной и столовой посуды деформированной, с отбитыми краями, трещинами, сколами, с поврежденной эмалью; столовые приборы из алюминия; разделочные доски из пластмассы и прессованной фанеры; разделочные доски и мелкий деревянный инвентаря с трещинами и механическими повреждениями.

4.13. При доставке горячих готовых блюд и холодных закусок должны использоваться специальные изотермические емкости, внутренняя поверхность которых должна быть выполнена из материалов, отвечающим требованиям санитарных правил, предъявляемых к материалам, разрешенных для контакта с пищевыми продуктами.

4.14. Складские помещения для хранения продуктов оборудуют приборами для измерения относительной влажности и температуры воздуха, холодильное оборудование - контрольными термометрами. Использование ртутных термометров не допускается.

## **V. Требования к санитарному состоянию и содержанию помещений и мытью посуды**

5.1. Санитарное состояние и содержание производственных помещений должны соответствовать санитарно-эпидемиологическим требованиям, предъявляемым к организациям общественного питания.

5.2. Производственные и другие помещения организаций общественного питания должны содержаться в порядке и чистоте. Хранение пищевых продуктов на полу не допускается.

5.3. Уборка обеденных залов должна проводиться после каждого приема пищи. Обеденные столы моют горячей водой с добавлением моющих средств, используя специально выделенную ветошь и промаркированную тару для чистой и использованной ветоши.

Ветошь в конце работы замачивают в воде при температуре не ниже 45 °С, с добавлением моющих средств, дезинфицируют или кипятят, ополаскивают, просушивают и хранят в таре для чистой ветоши.

5.4. Мытье кухонной посуды должно быть предусмотрено отдельно от столовой посуды.

В моечных помещениях вывешивают инструкцию о правилах мытья посуды и инвентаря с указанием концентрации и объемов применяемых моющих средств, согласно инструкции по применению этих средств, и температурных режимах воды в моечных ваннах.

5.5. Моющие и дезинфицирующие средства хранят в таре изготовителя в специально отведенных местах, недоступных для обучающихся, отдельно от пищевых продуктов.

5.6. Для обработки посуды, проведения уборки и санитарной обработки предметов производственного окружения используют разрешенные к применению в установленном порядке моющие, чистящие и дезинфицирующие средства, согласно инструкциям по их применению.

5.7. Моечные ванны для мытья столовой посуды должны иметь маркировку объемной вместимости и обеспечиваться пробками из полимерных и резиновых материалов.

Для дозирования моющих и обеззараживающих средств используют мерные емкости.

5.8. При мытье кухонной посуды в двухсекционных ваннах должен соблюдаться следующий порядок:

- механическое удаление остатков пищи;
- мытье щетками в воде при температуре не ниже 45 °С и с добавлением моющих средств;
- ополаскивание горячей проточной водой с температурой не ниже 65 °С;
- просушивание в опрокинутом виде на решетчатых полках и стеллажах.

5.9. Мытье столовой посуды на специализированных моечных машинах проводят в соответствии с инструкциями по их эксплуатации.

5.10. При мытье столовой посуды ручным способом в трехсекционных ваннах должен соблюдаться следующий порядок:

- механическое удаление остатков пищи;
- мытье в воде с добавлением моющих средств в первой секции ванны при температуре не ниже 45 °С;
- мытье во второй секции ванны в воде с температурой не ниже 45 °С и добавлением моющих средств в количестве в 2 раза меньше, чем в первой секции ванны;
- ополаскивание посуды в третьей секции ванны горячей проточной водой с температурой не ниже 65 °С, с использованием металлической сетки с ручками и гибкого шланга с душевой насадкой;
- просушивание посуды на решетках, полках, стеллажах (на ребре).

5.11. Чашки, стаканы, бокалы промывают в первой ванне горячей водой, при температуре не ниже 45 °С, с применением моющих средств; во второй ванне ополаскивают горячей проточной водой не ниже 65 °С, с использованием металлической сетки с ручками и гибкого шланга с душевой насадкой.

5.12. Столовые приборы подвергают мытью в горячей воде при температуре не ниже 45 °С, с применением моющих средств, с последующим ополаскиванием в проточной воде и прокаливанием в духовых (или сухожаровых) шкафах в течение 10 минут.

Кассеты для хранения столовых приборов ежедневно подвергают обработке с применением моющих средств, последующим ополаскиванием и прокаливанием в духовом шкафу.

5.13. Чистую кухонную посуду и инвентарь хранят на стеллажах на высоте не менее 0,5 м от пола; столовую посуду - в шкафах или на решетках; столовые приборы - в специальных ящиках-кассетах ручками вверх, хранение их на подносах россыпью не допускается.

5.14. Санитарную обработку технологического оборудования проводят ежедневно по мере его загрязнения и по окончании работы. Производственные столы в конце работы моют с использованием моющих и дезинфицирующих средств, промывают горячей водой температуры не ниже 45 °С и насухо вытирают сухой, чистой тканью. Для моющих и дезинфицирующих средств, применяемых для обработки столов, выделяют специальную промаркированную емкость.

5.15. Мытье разделочных досок и мелкого деревянного инвентаря производится в моечном отделении (цехе) для кухонной посуды горячей водой при температуре не ниже 45 °С, с добавлением моющих средств, ополаскивают горячей водой при температуре не ниже 65 °С и ошпаривают кипятком, а затем просушивают на стеллажах на ребре. После обработки и просушивания разделочные доски хранят непосредственно на рабочих местах на ребре.

5.16. Щетки для мытья посуды после использования очищают, замачивают в горячей воде при температуре не ниже 45 °С с добавлением

моющих средств, дезинфицируют (или кипятят в течение 15 мин.), промывают проточной водой, просушивают и хранят в специальной таре. Щетки с наличием плесени и видимых загрязнений не используют.

Для мытья посуды не допускается использование мочалок, а также губчатого материала, качественная обработка которого не возможна.

5.17. Дезинфекцию посуды и инвентаря проводят по эпидемиологическим показаниям в соответствии с инструкцией по применению дезинфицирующих средств.

5.18. Один раз в месяц проводят генеральную уборку всех помещений, оборудования и инвентаря с последующей дезинфекцией. Рекомендуется использовать дезинфицирующие средства с вирулицидным эффектом.

5.19. При уборке шкафов для хранения хлеба крошки следует сметать с полок специальными щетками и не реже 1 раза в неделю тщательно протирать с использованием 1 %-го раствора уксусной кислоты.

5.20. Пищевые отходы хранят в емкостях с крышками в специально выделенном месте. Емкости освобождают по мере их заполнения не менее 2/3 объема, промываются раствором моющего средства.

Пищевые отходы не допускается выносить через раздаточные или производственные помещения пищеблока.

5.21. Для уборки каждой группы помещений (сырьевых цехов; горячего и холодного цехов; неохлаждаемых складских помещений; холодильных камер; вспомогательных помещений; санитарных узлов) выделяют отдельный промаркированный уборочный инвентарь. Инвентарь для мытья туалетов должен иметь сигнальную (красную) маркировку.

По окончании уборки, в конце смены весь уборочный инвентарь должен промываться с использованием моющих и дезинфицирующих средств, просушиваться и храниться в чистом виде.

5.22. Для хранения уборочного инвентаря выделяют отдельное помещение, оборудованное душевым поддоном и умывальной раковиной с подводкой к ним холодной и горячей воды. При отсутствии такого помещения

хранение уборочного инвентаря допускается в специально отведенном месте. Хранение уборочного инвентаря в производственных помещениях не допускается. Инвентарь для мытья туалетов должен храниться отдельно от другого уборочного инвентаря.

5.23. Проведение мероприятий по борьбе с насекомыми и грызунами должно осуществляться специализированными организациями в соответствии с гигиеническими требованиями, предъявляемыми к проведению дератизационных и дезинсекционных работ.

Для предупреждения залета насекомых следует проводить засетчивание оконных и дверных проемов в помещениях столовой.

5.24. Не допускается проведение дератизационных и дезинсекционных работ непосредственно персоналом образовательного учреждения.

5.25. Не допускается проведение ремонтных работ (косметического ремонта помещений, ремонта санитарно-технического и технологического оборудования) при эксплуатации пищеблока в период обслуживания обучающихся образовательного учреждения.

## **VI. Требования к организации здорового питания и формированию примерного меню**

6.1. Для обеспечения обучающихся здоровым питанием, составными частями которого являются оптимальная количественная и качественная структура питания, гарантированная безопасность, физиологически технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, физиологически обоснованный режим питания, следует разрабатывать рацион питания.

6.2. Рацион питания обучающихся предусматривает формирование набора продуктов, предназначенных для питания детей в течение суток или иного фиксированного отрезка времени.

6.3. На основании сформированного рациона питания разрабатывается меню, включающее распределение перечня блюд, кулинарных, мучных,



кондитерских и хлебобулочных изделий по отдельным приемам пищи (завтрак, обед, полдник, ужин).

6.4. Для обеспечения здоровым питанием всех обучающихся образовательного учреждения, необходимо составление примерного меню на период не менее двух недель (10-14 дней), в соответствии с рекомендуемой формой составления примерного меню (приложение 2 настоящих санитарных правил), а также меню-раскладок, содержащих количественные данные о рецептуре блюд.

6.5. Примерное меню разрабатывается юридическим лицом или индивидуальным предпринимателем, обеспечивающим питание в образовательном учреждении и согласовывается руководителями образовательного учреждения и территориального органа исполнительной власти, уполномоченным осуществлять государственный санитарно-эпидемиологический надзор.

6.6. Примерное меню разрабатывается с учетом сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам обучающихся (7-11 и 12-18 лет).

Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

6.7. При разработке примерного меню учитывают: продолжительность пребывания обучающихся в общеобразовательном учреждении, возрастную категорию и физические нагрузки обучающихся.

6.8. Для обучающихся образовательных учреждений необходимо организовать двухразовое горячее питание (завтрак и обед). Для детей посещающих группу продленного дня должен быть организован дополнительно полдник.

При круглосуточном пребывании должен быть предусмотрен не менее, чем пятикратный прием пищи. За 1 час перед сном в качестве второго ужина детям дают стакан кисломолочного продукта (кефир, ряженка, йогурт и др.).

Интервалы между приемами пищи не должны превышать 3,5-4 часов.

6.9. С учетом возраста обучающихся в примерном меню должны быть соблюдены требования настоящих санитарных правил по массе порций блюд (приложение 3 настоящих санитарных правил), их пищевой и энергетической ценности, суточной потребности в основных витаминах и микроэлементах для различных групп обучающихся в общеобразовательных учреждениях (таблицы 1, 3 и 4 приложения 4 настоящих санитарных правил) и учреждениях начального и среднего профессионального образования (таблица 2 приложения 4 настоящих санитарных правил).

6.10. Примерное меню должно содержать информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде. Обязательно приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий, в соответствии со сборниками рецептур. Наименования блюд и кулинарных изделий, указываемых в примерном меню, должны соответствовать их наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептур.

6.11. Производство готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых должна быть отражена рецептура и технология приготавливаемых блюд и кулинарных изделий. Технологические карты должны быть оформлены в соответствии с рекомендациями (приложение 5 настоящих санитарных правил).

Описание технологического процесса приготовления блюд, в т.ч. вновь разрабатываемых блюд, должно содержать в себе рецептуру и технологию, обеспечивающую безопасность приготавливаемых блюд и их пищевую ценность.

6.12. При разработке меню для питания учащихся предпочтение следует отдавать свежеприготовленным блюдам, не подвергающимся повторной термической обработке, включая разогрев замороженных блюд.

6.13. В примерном меню не допускается повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в последующие 2-3 дня.

6.14. В примерном меню должно учитываться рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи. При одно-, двух-, трех- и четырехразовом питании распределение калорийности по приемам пищи в процентном отношении должно составлять: завтрак – 25 %, обед – 35 %, полдник – 15 % (для обучающихся во вторую смену - до 20-25 %), ужин – 25 %. При круглосуточном пребывании обучающихся, при пятиразовом питании: завтрак – 20 %, обед - 30-35 %, полдник – 15 %, ужин – 25 %, второй ужин - 5-10 %. При организации шестиразового питания: завтрак – 20 %, второй завтрак – 10 %, обед – 30 %, полдник – 15 %, ужин – 20 %, второй ужин – 5 %. Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах  $\pm 5$  %, при условии, что средний процент пищевой ценности за неделю будет соответствовать вышеперечисленным требованиям по каждому приему пищи.

6.15. В суточном рационе питания оптимальное соотношение пищевых веществ: белков, жиров и углеводов, должна составлять 1:1:4 или в процентном отношении от калорийности, как 10-15 %, 30-32 % и 55-60 %, соответственно, а соотношения кальция к фосфору, как 1:1,5.

6.16. Питание обучающихся должно соответствовать принципам щадящего питания, предусматривающее использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, и исключать продукты с раздражающими свойствами.

6.17. Ежедневно в рационах 2-6-разового питания следует включать мясо, молоко, сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приемом пищи). Рыбу, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты рекомендуется включать 1 раз в 2-3 дня.

6.18. Завтрак должен состоять из закуски, горячего блюда и горячего напитка, рекомендуется включать овощи и фрукты.

6.19. Обед должен включать закуску, первое, второе (основное горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы) и сладкое блюдо. В качестве закуски следует использовать салат из огурцов, помидоров, свежей или квашеной капусты, моркови, свеклы и т.п., с добавлением свежей зелени. В качестве закуски допускается использовать порционированные овощи (дополнительный гарнир). Для улучшения вкуса в салат можно добавлять свежие или сухие фрукты: яблоки, чернослив, изюм и орехи.

6.20. В полдник рекомендуется включать в меню напитков (молоко, кисломолочные продукты, кисели, соки) с булочными или кондитерскими изделиями без крема.

6.21. Ужин должен состоять из овощного (творожного) блюда или каши; основного второго блюда (мясо, рыба или птица), напитка (чай, сок, кисель). Дополнительно рекомендуется включать, в качестве второго ужина, фрукты или кисломолочные продукты и булочные или кондитерские изделия без крема.

6.22. Фактический рацион питания должен соответствовать утвержденному примерному меню. В исключительных случаях допускается замена одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности, и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов (приложение 6 настоящих санитарных правил), что должно подтверждаться необходимыми расчетами.

6.24. Ежедневно в обеденном зале вывешивают, утвержденное руководителем образовательного учреждения, меню, в котором указываются сведения об объемах блюд и названия кулинарных изделий.

6.25. Для предотвращения возникновения и распространения инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений) и в соответствии с принципами щадящего питания не допускается использовать пищевые продукты и изготавливать блюда и кулинарные изделия, в

соответствии с требованиями настоящих санитарных правил указанных в приложении 7.

6.26. Прием пищевых продуктов и продовольственного сырья в организации общественного питания образовательных учреждений должен осуществляться при наличии соответствующих документов (например, удостоверения качества и безопасности пищевых продуктов, документов ветеринарно-санитарной экспертизы, документов изготовителя, поставщика пищевых продуктов, подтверждающих их происхождение, сертификата соответствия, декларации о соответствии), подтверждающих их качество и безопасность, а также принадлежность к определенной партии пищевых продуктов, в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Документация, удостоверяющая качество и безопасность продукции, а также результаты лабораторных исследований сельскохозяйственной продукции должна сохраняться в организации общественного питания образовательного учреждения до окончания использования сельскохозяйственной продукции.

Не допускается к реализации пищевая продукция, не имеющая маркировки, в случае, если наличие такой маркировки предусмотрено законодательством Российской Федерации.

6.27. Доставка пищевых продуктов осуществляется специализированным транспортом, имеющий оформленный в установленном порядке санитарный паспорт, при условии обеспечения отдельной транспортировки продовольственного сырья и готовых пищевых продуктов, не требующих тепловой обработки. Допускается использование одного транспортного средства для перевозки разнородных пищевых продуктов при условии проведения между рейсами санитарной обработки транспорта с применением дезинфицирующих средств.

6.28. В питании обучающихся допускается использование продовольственного сырья растительного происхождения, выращенного в организациях сельскохозяйственного назначения, на учебно-опытных и

садовых участках, в теплицах образовательных учреждений, при наличии результатов лабораторно-инструментальных исследований указанной продукции, подтверждающих ее качество и безопасность.

6.29. Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

6.30. В течение двух недель (10-14 дней) обучающихся общеобразовательных учреждений и учреждений начального и среднего профессионального образования рекомендуется обеспечить набором пищевых продуктов в полном объеме, предусмотренных в суточных наборах, из расчета в один день на одного человека для различных групп обучающихся (таблицы 1 и 2 приложения 8 настоящих санитарных правил).

Приведенные в приложении 8 настоящих санитарных правил рекомендуемые наборы продуктов не распространяются на социально незащищенные группы обучающихся (детей-сирот, детей оставшихся без попечения родителей, обучающихся и воспитывающихся в федеральных государственных образовательных учреждениях и других организациях), при организации питания которых, следует руководствоваться нормами питания, утвержденными соответствующими актами законодательства Российской Федерации.

6.31. Наряду с основным питанием возможна организация дополнительного питания обучающихся через буфеты образовательных учреждений, которые предназначены для реализации мучных кондитерских и булочных изделий, пищевых продуктов в потребительской упаковке, в условиях свободного выбора, и в соответствии, с рекомендуемым настоящими санитарными правилами, ассортиментом дополнительного питания (приложение 9). Ассортимент дополнительного питания утверждается руководителем образовательного учреждения и (или) руководителем организации общественного питания образовательного учреждения ежегодно, перед началом учебного года, и согласовывается с территориальным органом

исполнительной власти, уполномоченным осуществлять государственный санитарно-эпидемиологический надзор.

6.32. Реализация кислородных коктейлей может осуществляться только по медицинским показаниям и при условии ежедневного контроля медицинским работником образовательного учреждения.

6.33. Реализация напитков, воды через буфеты должна осуществляться в потребительской таре, емкостью не более 500 мл. Разливать напитки в буфете не допускается.

6.34. Не допускается замена горячего питания выдачей продуктов в потребительской таре.

## **VII. Организация обслуживания обучающихся горячим питанием**

7.1. Горячее питание предусматривает наличие горячего первого и (или) второго блюда, доведенных до кулинарной готовности, порционированных и оформленных.

7.2. Отпуск горячего питания обучающимся необходимо организовывать по классам (группам) на переменах, продолжительностью не менее 20 минут, в соответствии с режимом учебных занятий. В учреждениях интернатного типа питание обучающихся организуется в соответствии с режимом дня. За каждым классом (группой) в столовой должны быть закреплены определенные обеденные столы.

7.3. Организацию обслуживания обучающихся горячим питанием рекомендуется осуществлять путем предварительного накрытия столов и (или) с использованием линий раздачи.

Предварительное накрытие столов (сервировка) может осуществляться дежурными детьми старше 14 лет под руководством дежурного преподавателя.

7.4. Не допускается присутствие обучающихся в производственных помещениях столовой. Не разрешается привлекать обучающихся к работам, связанным с приготовлением пищи, чистке овощей, раздаче готовой пищи, резке хлеба, мытью посуды, уборке помещений.

7.5. Не допускается привлекать к приготовлению, порционированию и раздаче кулинарных изделий, проведению санитарной обработки и дезинфекции оборудования, посуды и инвентаря персонал, в должностные обязанности которого не входят указанные виды деятельности.

### **VIII. Требования к условиям и технологии изготовления кулинарной продукции**

8.1. В организациях питания обработка продовольственного сырья и осуществление всех производственных процессов по приготовлению кулинарной продукции должны выполняться в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям общественного питания и с учетом требований настоящих санитарных правил.

8.2. При приготовлении кулинарной продукции, которая включает в себя совокупность блюд, кулинарных изделий и кулинарных полуфабрикатов, должны использоваться приемы кулинарной обработки пищевых продуктов, сохраняющие пищевую ценность готовых блюд и их безопасность. Готовые блюда и кулинарные изделия должны отвечать гигиеническим требованиям безопасности и пищевой ценности, предъявляемых к пищевым продуктам.

8.3. Столовая образовательного учреждения, работающая на полуфабрикатах (доготовочная), должна получать полуфабрикаты высокой степени готовности, в том числе очищенные овощи, из которых в результате минимально необходимых технологических операций получают блюда или кулинарные изделия.

8.4. Кулинарный полуфабрикат, приготовленный из пищевого продукта или сочетания пищевых продуктов, прошедших одну или несколько стадий обработки без доведения до готовности, подвергается необходимым технологическим операциям для получения блюда или кулинарного изделия, отвечающего требованиям безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов.



8.5. Для сохранения пищевой ценности кулинарных изделий и их безопасности необходимо выполнение санитарно-эпидемиологических требований санитарных правил для организаций общественного питания и настоящих санитарных правил.

8.6. Для сырых продуктов и продуктов, прошедших технологическую обработку, должно быть предусмотрено разное механическое оборудование и инвентарь, который маркируют в соответствии с его назначением. Не допускается использование механического оборудования (мясорубок, протирочных машин и т.п.) для обработки разных видов продуктов (сырья и продуктов, прошедших тепловую обработку), оборудования, моечных, производственных ванн и инвентаря не по назначению.

8.7. Не используют для обработки сырой продукции (неочищенных овощей, мяса, рыбы и т.п.) и полуфабрикатов моечные ванны, предназначенные для мытья кухонной или столовой посуды, оборотной тары, раковины для мытья рук.

8.8. Размораживание (дефростацию) и первичную обработку мяса и мяса птицы проводят в соответствии с требованиями санитарных правил для организаций общественного питания.

8.9. Для обработки сырой птицы выделяют отдельные столы, разделочный и производственный инвентарь.

8.10. Рыбу размораживают на производственных столах или в воде при температуре не выше + 12 °С, с добавлением соли из расчета 7-10 г на 1 л. Не рекомендуется дефростировать в воде рыбу осетровых пород и филе.

8.11. Мясо, полуфабрикаты, рыба и другие продукты не подлежат вторичному замораживанию, и после первичной обработки должны поступать на тепловую обработку. Хранение дефростированной продукции не допускается.

8.12. Первичная обработка овощей включает сортировку, мытье и очистку. Очищенные овощи повторно промывают в проточной питьевой воде не менее 5 минут небольшими партиями, с использованием дуршлагов, сеток.

При обработке белокочанной капусты необходимо обязательно удалить 3-4 наружных листа.

8.13. Фрукты, включая цитрусовые, промывают в условиях цеха первичной обработки овощей (овощного цеха), а затем вторично в условиях холодного цеха в моечных ваннах.

8.14. Обработку яиц проводят в отдельном помещении либо в специально отведенном месте мясо-рыбного цеха. Для этих целей используются промаркированные ванны и (или) емкости; возможно использование перфорированных емкостей.

Обработка яиц проводится при условии полного их погружения в раствор в следующем порядке:

- I - обработка в 1-2 % теплом растворе кальцинированной соды;
- II - обработка в 0,5 % растворе хлорамина или других разрешенных в установленном порядке дезинфицирующих средств;
- III - ополаскивание проточной водой в течение не менее 5 минут с последующим выкладыванием в чистую промаркированную посуду.

8.15. Крупы не должны содержать посторонних примесей. Перед использованием крупы промывают проточной водой.

8.16. Индивидуальную упаковку консервированных продуктов промывают проточной водой и протирают ветошью.

8.17. Для обеспечения сохранности витаминов в блюдах, овощи, подлежащие отвариванию в очищенном виде, чистят непосредственно перед варкой и варят в подсоленной воде (кроме свеклы). Не допускается предварительная заготовка очищенного картофеля и других овощей с длительным замачиванием их в холодной воде более 2 часов. Отваренные для салатов овощи хранят в холодильнике не более 6 часов при температуре плюс  $(4 \pm 2) ^\circ\text{C}$ .

8.18. Очищенные картофель, корнеплоды и другие овощи во избежание их потемнения и высушивания рекомендуется хранить в холодной воде не более 2 часов.

8.19. Сырые овощи и зелень, предназначенные для приготовления холодных закусок без последующей термической обработки, рекомендуется выдерживать в 3 % - ном растворе уксусной кислоты или в 10 % растворе поваренной соли в течение 10 минут с последующим ополаскиванием проточной водой.

8.20. Быстрозамороженные блюда допускается использовать только при гарантированном обеспечении непрерывности холодовой цепи (соблюдение температурного режима хранения пищевых продуктов, установленного производителем, от момента замораживания блюд до их разогрева). Необходимо предусмотреть документированный контроль соблюдения температурного режима на всех этапах его оборота, в т.ч. включая контроль температурного режима в массе готового блюда.

Не допускается реализация быстрозамороженных блюд после установленного производителем продукции срока годности.

8.21. Не допускается обжаривание во фритюре отдельных ингредиентов для приготовления блюд и кулинарных полуфабрикатов. Для обжаривания полуфабрикатов следует использовать противни со специальным покрытием, отвечающим требованиям безопасности для материалов, контактирующих с пищевыми продуктами, и не требующим смазывания жиром (маслом).

8.22. При приготовлении кулинарного изделия, представляющего собой пищевой продукт или сочетание продуктов, доведенного до кулинарной готовности, должны соблюдаться следующие требования:

- при изготовлении вторых блюд из вареного мяса, птицы, рыбы или отпуске вареного мяса (птицы) к первым блюдам, порционированное мясо обязательно подвергают вторичному кипячению в бульоне в течение 5-7 минут;
- порционированное для первых блюд мясо может до раздачи храниться в бульоне на горячей плите или мармите (не более 1 часа);
- при перемешивании ингредиентов, входящих в состав блюд, необходимо пользоваться кухонным инвентарем, не касаясь продукта руками;

- при изготовлении картофельного (овощного) пюре следует использовать механическое оборудование;

- масло сливочное, используемое для заправки гарниров и других блюд, должно предварительно подвергаться термической обработке (растопливаться и доводиться до кипения);

- яйцо варят в течение 10 минут после закипания воды;

- яйцо рекомендуется использовать для приготовления блюд из яиц, а также в качестве компонента в составе блюд;

- омлеты и запеканки, в рецептуру которых входит яйцо, готовят в жарочном шкафу, омлеты - в течение 8-10 минут при температуре 180-200 °С, слоем не более 2,5-3 см; запеканки - 20-30 минут при температуре 220-280 °С, слоем не более 3-4 см; хранение яичной массы осуществляется не более 30 минут при температуре не выше  $(4 \pm 2)$  °С;

- вареные колбасы, сардельки и сосиски варят не менее 5 минут после закипания;

- гарниры из риса и макаронных изделий варят в большом объеме воды (в соотношении не менее 1:6) без последующей промывки;

- салаты заправляют непосредственно перед раздачей.

8.23. Готовые первые и вторые блюда могут находиться на мармите или горячей плите не более 2 часов с момента изготовления, либо в изотермической таре (термосах) - в течение времени, обеспечивающем поддержание температуры не ниже температуры раздачи, но не более 2 часов. Подогрев остывших ниже температуры раздачи готовых горячих блюд не допускается.

8.24. Горячие блюда (супы, соусы, напитки) при раздаче должны иметь температуру не ниже 75 °С, вторые блюда и гарниры - не ниже 65 °С, холодные супы, напитки - не выше 14 °С.

8.25. Холодные закуски должны выставляться в порционированном виде в охлаждаемый прилавок-витрину и реализовываться в течение одного часа.

8.26. Готовые к употреблению блюда из сырых овощей могут храниться в холодильнике при температуре  $(4 \pm 2)$  °С не более 30 минут.

8.27. Свежую зелень закладывают в блюда во время раздачи.

8.28. Изготовление салатов и их заправка осуществляется непосредственно перед раздачей. Не заправленные салаты допускается хранить не более 3 часов при температуре плюс  $(4 \pm 2)$  °С. Хранение заправленных салатов не допускается.

Использование сметаны и майонеза для заправки салатов не допускается. Уксус в рецептурах блюд подлежит замене на лимонную кислоту.

8.29. В организациях общественного питания образовательных учреждений должны соблюдаться сроки годности и условия хранения пищевых продуктов, установленные изготовителем и указанные в документах, подтверждающих происхождение, качество и безопасность продуктов.

## **IX. Требования к профилактике витаминной и микроэлементной недостаточности**

9.1. При составлении примерного меню следует обеспечивать поступление с рационами питания витаминов и минеральных солей в количествах, регламентированных приложением 4 настоящими санитарными правилами.

9.2. Для обеспечения физиологической потребности в витаминах допускается проведение дополнительного обогащения рационов питания микронутриентами, включающие в себя витамины и минеральные соли.

9.3. Для дополнительного обогащения рациона микронутриентами могут быть использованы в меню специализированные продукты питания, обогащенные микронутриентами, а также инстантные витаминизированные напитки промышленного выпуска и витаминизация третьих блюд специальными витаминно-минеральными премиксами.

В эндемичных по недостатку отдельных микроэлементов регионах, необходимо использовать в питании обогащенные пищевые продукты и продовольственное сырье промышленного выпуска.

9.4. Витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом).

Подогрев витаминизированной пищи не допускается.

Витаминизация третьих блюд осуществляется в соответствии с указаниями по применению премиксов.

Инстантные витаминные напитки готовят в соответствии с прилагаемыми инструкциями непосредственно перед раздачей.

9.5. При организации дополнительного обогащения рациона микронутриентами необходим строгий учет суммарного количества микронутриентов, поступающих с рационами, которое должно соответствовать требованиям, содержащимся в приложении 4 настоящих санитарных правил.

9.6. Замена витаминизации блюд выдачей поливитаминных препаратов в виде драже, таблетки, пастилки и других форм не допускается.

9.7. О проводимых в учреждении мероприятиях по профилактике витаминной и микроэлементной недостаточности администрация образовательного учреждения должна информировать родителей обучающихся.

## **Х. Требования к организации питьевого режима**

10.1. В образовательных учреждениях должно быть предусмотрено централизованное обеспечение обучающихся питьевой водой, отвечающей гигиеническим требованиям, предъявляемым к качеству воды централизованных систем питьевого водоснабжения.

10.2. Питьевой режим в образовательном учреждении может быть организован в следующих формах: стационарные питьевые фонтанчики; вода, расфасованная в емкости.

10.3. Должен быть обеспечен свободный доступ обучающихся к питьевой воде в течение всего времени их пребывания в образовательном учреждении.

10.4. Конструктивные решения стационарных питьевых фонтанчиков должны предусматривать наличие ограничительного кольца вокруг вертикальной водяной струи, высота которой должна быть не менее 10 см.

10.5. При организации питьевого режима с использованием бутилированной воды, образовательное учреждение должно быть обеспечено достаточным количеством чистой посуды (стеклянной, фаянсовой - в обеденном зале и одноразовых стаканчиков - в учебных и спальнях помещениях), а также отдельными промаркированными подносами для чистой и использованной стеклянной или фаянсовой посуды; контейнерами - для сбора использованной посуды одноразового применения.

10.6. При использовании установок с дозированным розливом питьевой воды, расфасованной в емкости, предусматривается замена емкости по мере необходимости, но не реже 1 раза в 2 недели.

10.7. При отсутствии централизованного водоснабжения в населенном пункте организация питьевого режима обучающихся осуществляется только с использованием воды, расфасованной в емкости, при условии организации контроля розлива питьевой воды.

10.8. Бутилированная вода, поставляемая в образовательные учреждения должна иметь документы, подтверждающие ее происхождение, качество и безопасность.

## **XI. Требования к организации питания в малокомплектных образовательных учреждениях**

11.1. В малокомплектных образовательных учреждениях (до 50 обучающихся) для организации питания допускается сокращение набора помещений до одного помещения.

11.2. Помещение, предназначенное для приема пищи, предусматривает наличие двух зон: зоны для размещения технологического, моечного и холодильного оборудования, и зоны для приема пищи обучающимися. Минимальный набор оборудования включает: электроплиту с духовкой и вытяжным шкафом над ней, холодильник, электроводонагреватель, 2-секционную мойку для мытья посуды. В помещении для приема пищи обучающимися должны быть созданы условия для соблюдения правил личной

гигиены: раковина для мытья рук, с подводкой к ней холодной и горячей воды через смеситель, и подсоединенной к канализации; мыло, электрополотенце или одноразовые полотенца.

11.3. С целью обеспечения качества и безопасности приготовления и реализации готовых блюд примерное меню должно разрабатываться с учетом имеющихся условий для организации питания в образовательном учреждении.

## **ХII. Требования к условиям труда персонала**

12.1. Условия труда работников организаций питания образовательных учреждений должны отвечать требованиям действующих нормативных документов в области гигиены труда.

Санитарно-бытовое обеспечение работающих осуществляется в соответствии с действующими санитарными правилами и нормами для организаций общественного питания, для административных и бытовых зданий.

12.2. Параметры микроклимата производственных помещений, в том числе при использовании систем кондиционирования воздуха, систем вентиляции с механическим или естественным побуждением, должны соответствовать требованиям, предъявляемым к микроклимату производственных помещений организаций общественного питания.

12.3. Содержание вредных веществ в организациях питания общеобразовательных учреждений не должно превышать предельно допустимые концентрации вредных веществ в воздухе рабочей зоны, установленные гигиеническими нормативами.

12.4. Естественное и искусственное освещение во всех помещениях должно соответствовать требованиям, предъявляемыми действующими санитарными правилами и нормами для организаций общественного питания.

12.5. Уровни шума в производственных помещениях не должны превышать гигиенические нормативы для организаций общественного питания.



**ХIII. Требования к соблюдению правил личной гигиены персоналом организаций общественного питания образовательных учреждений, прохождению профилактических медицинских осмотров и профессиональной гигиенической подготовке**

13. В целях предупреждения возникновения и распространения инфекционных заболеваний среди обучающихся образовательных учреждений, необходимо выполнение следующих мероприятий:

13.1. В столовой должны быть созданы условия для соблюдения персоналом правил личной гигиены.

13.2. Для мытья рук во все производственные цеха должны быть установлены умывальные раковины с подводкой к ним горячей и холодной воды со смесителями, оборудованные устройством для размещения мыла и индивидуальных или одноразовых полотенец. Мыть руки в производственных ваннах не допускается.

13.3. Персонал должен быть обеспечен специальной санитарной одеждой (халат или куртка, брюки, головной убор, легкая нескользкая рабочая обувь) в количестве не менее трех комплектов на одного работника, в целях регулярной ее замены.

13.4. В базовых организациях питания необходимо организовывать централизованную стирку специальной санитарной одежды для персонала.

13.5. Работники столовой обязаны:

- приходить на работу в чистой одежде и обуви;
- оставлять верхнюю одежду, головной убор, личные вещи в бытовой комнате;
- тщательно мыть руки с мылом перед началом работы, после посещения туалета, а также перед каждой сменой вида деятельности;
- коротко стричь ногти;

- при изготовлении блюд, кулинарных и кондитерских изделий снимать ювелирные украшения, часы и другие бьющиеся предметы, коротко стричь ногти и не покрывать их лаком, не застегивать спецодежду булавками;

- работать в специальной чистой санитарной одежде, менять ее по мере загрязнения; волосы убирать под колпак или косынку;

- не выходить на улицу и не посещать туалет в специальной санитарной одежде;

- не принимать пищу и не курить на рабочем месте.

13.6. В гардеробных личные вещи и обувь персонала должны храниться отдельно от санитарной одежды (в разных шкафах).

13.7. После обработки яиц, перед их разбивкой, работникам, проводившим обработку, следует надеть чистую санитарную одежду, вымыть руки с мылом и продезинфицировать их раствором разрешенного дезинфицирующего средства.

13.8. При появлении признаков простудного заболевания или желудочно-кишечного расстройства, а также нагноений, порезов, ожогов, работник обязан сообщить об этом администрации и обратиться за медицинской помощью, а также обо всех случаях заболевания кишечными инфекциями в своей семье.

Лица с кишечными инфекциями, гнойничковыми заболеваниями кожи, воспалительными заболеваниями верхних дыхательных путей, ожогами или порезами временно отстраняются от работы. К работе могут быть допущены только после выздоровления, медицинского обследования и заключения врача.

13.9. К работе допускаются лица, имеющие соответствующую профессиональную квалификацию, прошедшие предварительный, при поступлении на работу, и периодические медицинские осмотры в установленном порядке, профессиональную гигиеническую подготовку и аттестацию. Профессиональная гигиеническая подготовка и аттестация для работников проводится не реже одного раза в два года, для руководителей организаций - ежегодно. Профилактические прививки персонала против

инфекционных заболеваний рекомендуется проводить в соответствии с национальным календарем прививок.

13.10. Каждый работник должен иметь личную медицинскую книжку установленного образца, в которую вносятся результаты медицинских обследований и лабораторных исследований, сведения о перенесенных инфекционных заболеваниях, отметка о прохождении профессиональной гигиенической подготовки и аттестации.

13.11. Столовую необходимо обеспечить аптечкой для оказания первой медицинской помощи.

#### **XIV. Требования к соблюдению санитарных правил и нормативов**

14.1. Руководитель образовательного учреждения является ответственным лицом за организацию и полноту охвата обучающихся горячим питанием.

14.2. Юридические лица, независимо от организационных правовых форм, и индивидуальные предприниматели, деятельность которых связана с организацией и (или) обеспечением горячего питания, с целью реализации профилактических мероприятий, направленных на охрану здоровья обучающихся, обеспечивают:

- наличие в каждой организации настоящих санитарных правил;
- выполнение требований санитарных правил всеми работниками предприятия;
- должное санитарное состояние нецентрализованных источников водоснабжения, при их наличии, и качество воды в них;
- организацию производственного контроля, включающий лабораторно-инструментальные исследования;
- необходимые условия для соблюдения санитарных норм и правил на всех этапах приготовления и реализации блюд и изделий, гарантирующих их качество и безопасность для здоровья потребителей;

- прием на работу лиц, имеющих допуск по состоянию здоровья, прошедших профессиональную, гигиеническую подготовку и аттестацию;
- наличие личных медицинских книжек на каждого работника;
- своевременное прохождение предварительных при поступлении и периодических медицинских обследований всеми работниками;
- организацию курсовой гигиенической подготовки и переподготовки персонала по программе гигиенического обучения не реже 1 раза в 2 года;
- выполнение постановлений, предписаний федерального органа исполнительной власти, уполномоченного осуществлять надзор в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, и его территориальных органов;
- ежедневное ведение необходимой документации (бракеражные журналы, журналы осмотров персонала на гнойничковые и острые респираторные заболевания, и другие документы, в соответствии с настоящими санитарными правилами.);
- условия труда работников в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации, санитарными правилами, гигиеническими нормативами;
- организацию регулярной централизованной стирки и починки санитарной одежды;
- исправную работу технологического, холодильного и другого оборудования предприятия;
- наличие достаточного количества производственного инвентаря, посуды, моющих, дезинфицирующих средств и других предметов материально-технического оснащения;
- проведение мероприятий по дезинфекции, дезинсекции и дератизации;
- наличие аптечек для оказания первой медицинской помощи и их своевременное пополнение;
- организацию санитарно-просветительной работы с персоналом путем проведения семинаров, бесед, лекций.

14.3. Контроль за качеством и безопасностью питания обучающихся осуществляется юридическим лицом или индивидуальным предпринимателем, обеспечивающим питание в образовательном учреждении.

14.4. Медицинские работники должны следить за организацией питания в общеобразовательном учреждении, в том числе за качеством поступающих продуктов, правильностью закладки продуктов и приготовлением готовой пищи.

14.5. Пищевые продукты, поступающие на пищеблок, должны соответствовать гигиеническим требованиям, предъявляемым к продовольственному сырью и пищевым продуктам, и сопровождаться документами, удостоверяющими их качество и безопасность, с указанием даты выработки, сроков и условий хранения продукции. Сопроводительный документ необходимо сохранять до конца реализации продукта.

Для контроля за качеством поступающей продукции проводится бракераж и делается запись в журнале бракеража пищевых продуктов и продовольственного сырья, в соответствии с рекомендуемой формой (форма 1 приложения 10 настоящих санитарных правил).

14.6. Выдача готовой пищи осуществляется только после снятия пробы. Оценку качества блюд проводит бракеражная комиссия в составе не менее трех человек: медицинского работника, работника пищеблока и представителя администрации образовательного учреждения по органолептическим показателям (пробу снимают непосредственно из емкостей, в которых пища готовится). Результат бракеража регистрируется в "Журнале бракеража готовой кулинарной продукции" в соответствии с рекомендуемой формой (форма 2 приложения 10 настоящих санитарных правил). Вес порционных блюд должен соответствовать выходу блюда, указанному в меню-раскладке. При нарушении технологии приготовления пищи, а также в случае неготовности, блюдо к выдаче не допускается до устранения выявленных кулинарных недостатков.

14.7. Ежедневно перед началом работы медицинским работником проводится осмотр работников организации общественного питания

образовательного учреждения на наличие гнойничковых заболеваний кожи рук и открытых поверхностей тела, а также ангин, катаральных явлений верхних дыхательных путей.

Результаты осмотра ежедневно перед началом рабочей смены заносятся в "Журнал здоровья", в соответствии с рекомендуемой формой (форма 3 приложения 10 настоящих санитарных правил).

14.8. Витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника, а при его отсутствии иным ответственным лицом. Дата, время витаминизации, количество порций, количество вводимого препарата из расчета суточной дозы и числа детей, получающих питание, а также сведения о количестве витаминов, поступающих с искусственно витаминизированными блюдами, регистрируются в "Журнале витаминизации третьих и сладких блюд", в соответствии с рекомендуемой формой (форма 4 приложения 10 настоящих санитарных правил).

14.9. Для контроля за качественным и количественным составом рациона питания, ассортиментом используемых пищевых продуктов и продовольственного сырья, медицинским работником ведется "Ведомость контроля за питанием" в соответствии с рекомендуемой формой (форма 6 приложения 10 настоящих санитарных правил).

В конце каждой недели, или один раз в 10 дней, осуществляется подсчет и сравнение со среднесуточными нормами питания (в расчете на один день на одного человека, в среднем за неделю или за 10 дней).

14.10. С целью контроля за соблюдением условий и сроков хранения скоропортящихся пищевых продуктов, требующие особых условий хранения, проводится контроль температурных режимов хранения в холодильном оборудовании, с использованием термометров (за исключением ртутных). При отсутствии регистрирующего устройства контроля температурного режима во времени, информация заносится в "Журнал учета температурного режима в холодильного оборудования", в соответствии с рекомендуемой формой (форма 5 приложения 10 настоящих санитарных правил).

14.11. С целью контроля за соблюдением технологического процесса отбирается суточная проба от каждой партии приготовленных блюд. Отбор суточной пробы осуществляет работник пищеблока (повар) в соответствии рекомендациями по отбору проб приложения 11 настоящих санитарных правил. Контроль за правильностью отбора и условиями хранения суточных проб осуществляет медицинский работник.

14.12. Для определения в пищевых продуктах пищевой ценности (белков, жиров, углеводов, калорийности, минеральных веществ и витаминов), и подтверждения безопасностиготавливаемых блюд, на соответствие их гигиеническим требованиям, предъявляемых к пищевым продуктам, а также для подтверждения безопасности контактирующих с пищевыми продуктами предметами производственного окружения, должны проводиться лабораторные и инструментальные исследования.

Порядок и объем проводимых лабораторных и инструментальных исследований устанавливается юридическим лицом или индивидуальным предпринимателем, обеспечивающим и (или) организующим питание, независимо от форм собственности, профиля производства в соответствии с рекомендуемой номенклатурой, объемом и периодичностью проведения лабораторных и инструментальных исследований (приложение 12 настоящих санитарных правил).

14.13. В образовательном учреждении рекомендуется организовывать работу (лекции, семинары, деловые игры, викторины, дни здоровья) по формированию навыков и культуры здорового питания, этике приема пищи, профилактике алиментарно-зависимых заболеваний, пищевых отравлений и инфекционных заболеваний.

**Рекомендуемый минимальный перечень оборудования  
производственных помещений столовых образовательных учреждений и  
базовых предприятий питания**

Наименование производственного помещения	Оборудование
1	2
Склады	Стеллажи, подтоварники, среднетемпературные и низкотемпературные холодильные шкафы (при необходимости)
Овощной цех (первичной обработки овощей)	Производственные столы (не менее двух), картофелеочистительная и овощерезательная машины, моечные ванны (не менее двух), раковина для мытья рук
Овощной цех (вторичной обработки овощей)	Производственные столы (не менее двух), моечная ванна (не менее двух), универсальный механический привод или (и) овощерезательная машина, холодильник, раковина для мытья рук
Холодный цех	Производственные столы (не менее двух), контрольные весы, среднетемпературные холодильные шкафы (в количестве, обеспечивающем возможность соблюдения "товарного соседства" и хранения необходимого объема пищевых продуктов), универсальный механический привод или (и) овощерезательная машина, бактерицидная установка для обеззараживания воздуха, моечная ванна для повторной обработки овощей, не подлежащих термической обработке, зелени и фруктов, контрольные весы, раковина для мытья рук
Мясорыбный цех	Производственные столы (для разделки мяса, рыбы и птицы) - не менее трех, контрольные весы, среднетемпературные и, при необходимости, низкотемпературные холодильные шкафы (в количестве, обеспечивающем возможность соблюдения "товарного соседства" и хранения необходимого объема пищевых продуктов), электромясорубка, колода для разуба мяса, моечные ванны (не менее двух), раковина для мытья рук  В базовых предприятиях питания предусматривается наличие фаршемешалки и котлетоформовочного автомата.
Помещение для обработки яиц	Производственный стол, три моечных ванны (емкости), емкость для обработанного яйца, раковина для мытья рук
Мучной цех	Производственные столы (не менее двух), тестомесильная машина, контрольные весы, пекарский шкаф, стеллажи, моечная ванна, раковина для мытья рук. В данном производственном помещении должны быть обеспечены условия для просеивания муки.
Доготовочный цех	Производственные столы (не менее трех), контрольные весы, среднетемпературные и низкотемпературные холодильные шкафы (в количестве, обеспечивающем возможность соблюдения "товарного соседства" и хранения необходимого объема полуфабрикатов), овощерезка, моечные ванны (не менее трех), раковина для мытья рук



Помещение для нарезки хлеба	Производственный стол, хлебобрезательная машина, шкаф для хранения хлеба, раковина для мытья рук
Горячий цех	Производственные столы (не менее двух: для сырой и готовой продукции), электрическая плита, электрическая сковорода, духовой (жарочный) шкаф, электропривод для готовой продукции, электрокотел, контрольные весы, раковина для мытья рук
Раздаточная зона	Мармиты для первых, вторых и третьих блюд и холодильным прилавком (витриной, секцией)
Моечная для мытья столовой посуды	Производственный стол, посудомоечная машина, трехсекционная ванна для мытья столовой посуды, двухсекционная ванна - для стеклянной посуды и столовых приборов, стеллаж (шкаф), раковина для мытья рук
Моечная кухонной посуды	Производственный стол, две моечные ванны, стеллаж, раковина для мытья рук
Моечная тары	Двухсекционная моечная ванна
Производственное помещение буфета-раздаточной	Производственные столы (не менее двух), электроплита, холодильные шкафы (не менее двух), раздаточную, оборудованную мармитами; посудомоечную, раковина для мытья рук
Посудомоечная буфета-раздаточной	Трехсекционная ванна для мытья столовой посуды, двухсекционная ванна - для стеклянной посуды и столовых приборов, стеллаж (шкаф), раковина для мытья рук
Комната приема пищи	Производственный стол, электроплита, холодильник, шкаф, моечная ванна, раковина для мытья рук

**Рекомендуемая форма составления примерного меню  
и пищевой ценности приготовляемых блюд**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	М g	Ре
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

**Рекомендуемая масса порций блюд для обучающихся различного возраста**

Название блюд	Масса порций в граммах для обучающихся двух возрастных групп	
	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше
Каша, овощное, яичное, творожное, мясное блюдо	150-200	200-250
Напитки (чай, какао, сок, компот, молоко, кефир и др.)	200	200
Салат	60-100	100-150
Суп	200-250	250-300
Мясо, котлета	80-120	100-120
Гарнир	150-200	180-230
Фрукты	100	100

**Таблица 1 - Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте с 7 до 11 и с 11 лет и старше**

Название пищевых веществ	Усредненная потребность в пищевых веществах для обучающихся двух возрастных групп	
	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше
Белки (г)	77	90
Жиры (г)	79	92
Углеводы (г)	335	383
Энергетическая ценность (ккал)	2350	2713
Витамин В1 (мг)	1,2	1,4
Витамин В2 (мг)	1,4	1,6
Витамин С (мг)	60	70
Витамин А (мг рет.экв)	0,7	0,9
Витамин Е (мг ток.экв)	10	12
Кальций (мг)	1100	1200
Фосфор (мг)	1650	1800
Магний (мг)	250	300
Железо (мг)	12	17
Цинк (мг)	10	14
Йод (мг)	0,1	0,12

**Таблица 2 - Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся образовательных учреждений начального и среднего профессионального образования**

Название пищевых веществ	Потребность в пищевых веществах для обучающихся юношей и девушек	
	Юноши 15-18 лет	Девушки 15-18 лет
Белки (г)	98-113	90-104
в т.ч. животного происхождения	59-68	54-62
Жиры (г)	100-115	90-104
в т.ч. растительного происхождения	30-35	27-31
Углеводы (г)	425-489	360-414
Энергетическая ценность (ккал)	3000-3450	2600-2990
Витамины:		
Витамин С (мг)	70	70
Витамин А (мг рет.экв)	1,0	0,8
Витамин Е (мг ток.экв)	15	12
Тиамин (мг)	1,5	1,3
Рибофлавин (мг)	1,8	1,5
Пиридоксин (мг)	2,0	1,6
РР (мг ниацин.экв)	20	17
Фолат (мкг)	200	200
Минеральные вещества:		
Кальций (мг)	1200	1200
Фосфор (мг)	1800	1800
Магний (мг)	300	300
Железо (мг)	15	18
Йод (мг)	0,13	0,13

**Таблица 3 - Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи обучающихся в образовательных учреждениях**

Прием пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии, %
Завтрак в школе (первая смена)	20-25 %
Обед в школе	30-35 %
Полдник в школе	10 %
Итого	60-70 %

**Таблица 4 - Рекомендации по распределению в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи в общеобразовательных учреждениях с круглосуточным пребыванием детей (школы-интернаты, кадетские корпуса и др.)**

Прием пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии, %
Завтрак	20-25 %
Второй завтрак	10 %
Обед	30-35 %
Полдник	10 %
Ужин	25-30 %*

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) N \_\_\_\_\_**

**Наименование кулинарного изделия (блюда):** \_\_\_\_\_

**Номер рецептуры:** \_\_\_\_\_

**Наименование сборника рецептов:** \_\_\_\_\_

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Выход:	-	-	-	-

**Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию**

Белки (г):	
Жиры (г):	
Углеводы (г):	
Эн.ценность (ккал):	

Ca (мг):	
Mg (мг):	
Fe (мг):	
C (мг):	

**Технология приготовления:** с указанием процессов приготовления и технологических режимов.

Таблица замены продуктов по белкам и углеводам

Наименование продуктов	Количество (нетто, г)	Химический состав			Добавить к суточному рациону или исключить
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Замена хлеба (по белкам и углеводам)</b>					
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	
Хлеб ржаной простой	150	8,3	1,5	48,1	
Мука пшеничная 1 сорт	70	7,4	0,8	48,2	
Макароны, вермишель	70	7,5	0,9	48,7	
Крупа манная	70	7,9	0,5	50,1	
<b>Замена картофеля (по углеводам)</b>					
Картофель	100	2,0	0,4	17,3	
Свекла	190	2,9	-	17,3	
Морковь	240	3,1	0,2	17,0	
Капуста белокочанная	370	6,7	0,4	17,4	
Макароны, вермишель	25	2,7	0,3	17,4	
Крупа манная	25	2,8	0,2	17,9	
Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,4	
Хлеб ржаной простой	55	3,1	0,6	17,6	
<b>Замена свежих яблок (по углеводам)</b>					
Яблоки свежие	100	0,4	-	9,8	
Яблоки сушеные	15	0,5	-	9,7	
Курага (без косточек)	15	0,8	-	8,3	
Чернослив	15	0,3	-	8,7	
<b>Замена молока (по белку)</b>					
Молоко	100	2,8	3,2	4,7	
Творог полужирный	20	3,3	1,8	0,3	
Творог жирный	20	2,8	3,6	0,6	
Сыр	10	2,7	2,7	-	
Говядина (1 кат.)	15	2,8	2,1	-	
Говядина (2 кат.)	15	3,0	1,2	-	

Рыба (филе трески)	20	3,2	0,1	-	
Замена мяса (по белку)					
Говядина (1 кат.)	100	18,6	14,0		
Говядина (2 кат.)	90	18,0	7,5		Масло + 6 г
Творог полужирный	110	18,3	9,9		Масло + 4 г
Творог жирный	130	18,2	23,4	3,7	Масло - 9 г
Рыба (филе трески)	120	19,2	0,7	-	Масло + 13 г
Яйцо	145	18,4	16,7	1,0	
Замена рыбы (по белку)					
Рыба (филе трески)	100	16,0	0,6	1,3	
Говядина 1 кат.	85	15,8	11,9	-	Масло - 11 г
Говядина 2 кат.	80	16,0	6,6	-	Масло - 6 г
Творог полужирный	100	16,7	9,0	1,3	Масло - 8 г
Творог жирный	115	16,1	20,7	3,3	Масло - 20 г
Яйцо	125	15,9	14,4	0,9	Масло - 13 г
Замена творога					
Творог полужирный	100	16,7	9,0	1,3	
Говядина 1 кат.	90	16,7	12,6	-	Масло - 3 г
Говядина 2 кат.	85	17,0	7,5	-	
Рыба (филе трески)	100	16,0	0,6	-	Масло + 9 г
Яйцо	130	16,5	15,0	0,9	Масло - 5 г
Замена яйца (по белку)					
Яйцо 1 шт.	40	5,1	4,6	0,3	
Творог полужирный	30	5,0	2,7	0,4	
Творог жирный	35	4,9	6,3	1,0	
Сыр	20	5,4	5,5	-	
Говядина 1 кат.	30	5,6	4,2	-	
Говядина 2 кат.	25	5,0	2,1	-	
Рыба (филе трески)	35	5,6	0,7	-	



## **ПЕРЕЧЕНЬ**

### **продуктов и блюд, которые не допускаются для реализации в организациях общественного питания образовательных учреждений**

1. Пищевые продукты с истекшими сроками годности и признаками недоброкачества.
2. Остатки пищи от предыдущего приема и пища, приготовленная накануне.
3. Плодоовощная продукция с признаками порчи.
4. Мясо, субпродукты всех видов сельскохозяйственных животных, рыба, сельскохозяйственная птица, не прошедшие ветеринарный контроль.
5. Субпродукты, кроме печени, языка, сердца.
6. Непотрошенная птица.
7. Мясо диких животных.
8. Яйца и мясо водоплавающих птиц.
9. Яйца с загрязненной скорлупой, с насечкой, "тек", "бой", а также яйца из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам.
10. Консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, "хлопуши", банки с ржавчиной, деформированные, без этикеток.
11. Крупа, мука, сухофрукты и другие продукты, загрязненные различными примесями или зараженные амбарными вредителями.
12. Любые пищевые продукты домашнего (не промышленного) изготовления.
13. Кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты).
14. Зельцы, изделия из мясной обрезки, диафрагмы; рулеты из мякоти голов, кровяные и ливерные колбасы.

15. Творог из непастеризованного молока, фляжный творог, фляжную сметану без термической обработки.
16. Простокваша - "самоквас".
17. Грибы и продукты (кулинарные изделия), из них приготовленные.
18. Квас.
19. Молоко и молочные продукты из хозяйств, неблагополучных по заболеваемости сельскохозяйственных животных, а также не прошедшие первичную обработку и пастеризацию.
20. Сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы.
21. Блюда, изготовленные из мяса, птицы, рыбы, не прошедших тепловую обработку.
22. Жареные во фритюре пищевые продукты и изделия;
23. Пищевые продукты, не предусмотренные прил. N 9
24. Уксус, горчица, хрен, перец острый (красный, черный) и другие острые (жгучие) приправы.
25. Острые соусы, кетчупы, майонез, закусочные консервы, маринованные овощи и фрукты.
26. Кофе натуральный; тонизирующие, в том числе энергетические напитки, алкоголь.
27. Кулинарные жиры, свиное или баранье сало, маргарин и другие гидрогенизированные жиры.
28. Ядро абрикосовой косточки, арахис.
29. Газированные напитки.
30. Молочные продукты и мороженое на основе растительных жиров.
31. Жевательная резинка.
32. Кумыс и другие кисломолочные продукты с содержанием этанола (более 0,5%).
33. Карамель, в том числе леденцовая.
34. Закусочные консервы.
35. Заливные блюда (мясные и рыбные), студни, форшмак из сельди.

36. Холодные напитки и морсы (без термической обработки) из плодово-ягодного сырья.
37. Окрошки и холодные супы.
38. Макароны по-флотски (с мясным фаршем), макароны с рубленым яйцом.
39. Яичница-глазунья.
40. Паштеты и блинчики с мясом и с творогом.
41. Первые и вторые блюда из/на основе сухих пищевых концентратов быстрого приготовления.

**Таблица 1 - Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений**

	Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста обучающихся			
		в г, мл, брутто		в г, мл, нетто	
		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет
1	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	120	80	120
2	Хлеб пшеничный	150	200	150	200
3	Мука пшеничная	15	20	15	20
4	Крупы, бобовые	45	50	45	50
5	Макаронные изделия	15	20	15	20
6	Картофель	250*	250*	188	188
7	Овощи свежие, зелень	350	400	280**	320**
8	Фрукты (плоды) свежие	200	200	185**	185**
9	Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	20	15	20
10	Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200	200	200
11	Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	77 (95)	86 (105)	70	78
12	Цыплята 1 категории потрошенные	40 (51)	60 (76)	35	53
13	Рыба-филе	60	80	58	77
14	Колбасные изделия	15	20	14,7	19,6
15	Молоко (массовая доля жира 2,5 %, 3,2 %)	300	300	300	300
16	Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5 % 3,2 %)	150	180	150	180
17	Творог (массовая доля жира не более 9 %)	50	60	50	60
18	Сыр	10	12	9,8	11,8
19	Сметана (массовая доля жира не более 15 %)	10	10	10	10
20	Масло сливочное	30	35	30	35
21	Масло растительное	15	18	15	18
22	Яйцо диетическое	1 шт.	1 шт.	40	40
23	Сахар***	40	45	40	45
24	Кондитерские изделия	10	15	10	15
25	Чай	0,4	0,4	0,4	0,4
26	Какао	1,2	1,2	1,2	1,2
27	Дрожжи хлебопекарные	1	2	1	2
28	Соль	5	7	5	7

\* Масса брутто приводится для нормы отходов 25 %.

\*\* Масса нетто является средней величиной, которая может меняться в зависимости от исходного вида овощей и фруктов и сезона года. При формировании меню целесообразно обеспечивать выполнение натуральных норм питания в соответствии с данными, приведенными в столбце нетто.

\*\*\* В том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования продуктов промышленного выпуска, содержащих сахар (сгущенное молоко, кисели и др.) выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемом готовом продукте.

**Таблица 2 - Рекомендуемые наборы пищевых продуктов для обучающихся образовательных учреждений начального и среднего профессионального образования при 2 и 4 разовом питании**

Наименование продуктов	Единица измерения	Количественные величины в брутто	
		При 4 разовом питании	При 2 разовом питании
Мясо	грамм	160	130
Колбасные изделия	грамм	10	5
Субпродукты	грамм	30	15
Рыба, в т.ч.:	грамм	70	60
сельдь	грамм	5	5
Яйцо	штук	0,7	0,5
Молоко и кисломолочные продукты	грамм	300	100
Творог полужирный	грамм	60	35
Сметана 30% жирности	грамм	15	10
Сыр	грамм	15	10
Масло сливочное, в т.ч.:	грамм	25	25
порционное	грамм	20	20
Маргарин	грамм	30	20
Масло растительное	грамм	15	10
Макаронные изделия	грамм	20	10
Крупы	грамм	60	40
Бобовые	грамм	8	5
Мука пшеничная	грамм	50	15
Сухари пшеничные	грамм	10	5
Крахмал	грамм	3	2
Сахар, в т.ч. кондитерские изделия	грамм	80	40
Картофель	грамм	300	210
Овощи	грамм	350	250
Томат-пюре	грамм	10	10
Сухофрукты	грамм	15	10
Кофейный напиток	грамм	2	2
Чай	грамм	2	1
Какао	грамм	0,5	0,5
Желатин	грамм	0,3	0,3
Фрукты свежие или сок	грамм	85	60
Специи	грамм	2	1,5
Соль	грамм	10	7
Дрожжи	грамм	1	-
Хлеб пшеничный	грамм	280	180
Хлеб ржаной	грамм	170	120

**Рекомендуемый ассортимент пищевых продуктов для организации  
дополнительного питания обучающихся**

N п/п	Наименование пищевых продуктов	Масса (объем) порции, упаковки	Примечание
1.	Фрукты (яблоки, груши, мандарины, апельсины, бананы и др.)	-	реализуются, предварительно вымытые, поштучно в ассортименте, в том числе в упаковке из полимерных материалов
2.	Вода питьевая, расфасованная в емкости (бутилированная), негазированная	до 500 мл	реализуется в потребительской упаковке промышленного изготовления
3.	Чай, какао-напиток или кофейный напиток с сахаром, в том числе с молоком	200 мл	горячие напитки готовятся непосредственно перед реализацией или реализуются в течение 3 часов с момента приготовления на мармите
4.	Соки плодовые (фруктовые) и овощные, нектары, инстантные витаминизированные напитки	до 500 мл	реализуются в ассортименте, в потребительской упаковке промышленного изготовления;
5.	Молоко и молочные напитки стерилизованные (2,5 % и 3,5 % жирности)	до 500 мл	реализуются в ассортименте, в потребительской упаковке промышленного изготовления
6.	Кисломолочные напитки (2,5 %, 3,2% жирности)	до 200 г	реализуются при условии наличия охлаждаемого прилавка, в ассортименте, в потребительской упаковке промышленного изготовления
7.	Изделия творожные кроме сырков творожных (не более 9 % жирности)	до 125 г	реализуются при условии наличия охлаждаемого прилавка в ассортименте, в потребительской упаковке промышленного изготовления;
8.	Сыры сычужные твердые для приготовления бутербродов	до 125 г	реализуются в ассортименте, в потребительской упаковке
9.	Хлебобулочные изделия	до 100 г	реализуются в ассортименте, в потребительской упаковке
10.	Орехи (кроме арахиса), сухофрукты	до 50 г	реализуются в ассортименте, в потребительской упаковке
11.	Мучные кондитерские изделия промышленного (печенье, вафли, мини-кексы, пряники) и собственного производства, в т.ч. обогащенные микронутриентами	до 50 г	реализуются в ассортименте, в потребительской упаковке промышленного изготовления
12.	Кондитерские изделия сахарные (ирис тираженный, зефир, кондитерские батончики, конфеты, кроме карамели), в т.ч. обогащенные микронутриентами (витаминизированные), шоколад	до 25 г	реализуются в ассортименте, в потребительской упаковке

**Формы учетной документации пищеблока**

**Форма 1. "Журнал бракеража пищевых продуктов и продовольственного сырья"**

Дата и час, поступления продовольственного сырья и пищевых продуктов)	Наименование пищевой продукт	Количество поступившего продовольственного сырья и пищевых продуктов (в килограммах, литрах, штуках)	Номер документа, подтверждающего безопасность принятого пищевого продукта	Результаты органолептической оценки поступившего продовольственного сырья и пищевых продуктов	Конечный срок реализации продовольственного сырья и пищевых продуктов	Дата и час фактической реализации продовольственного сырья и пищевых продуктов по дням	Подпись ответственного лица	Примечание*
1	2	3	4	5	6	7	8	9

\* Указываются факты списания, возврата продуктов и др.

**Форма 2. "Журнал бракеража готовой кулинарной продукции"**

Дата и час изготовления блюда	Время снятия бракеража	Наименование блюда, кулинарного изделия	Результаты органолептической оценки и степени готовности блюда, кулинарного изделия	Разрешение к реализации блюда, кулинарного изделия	Подписи членов бракеражной комиссии	Примечание*
1	2	3	4	5	6	7

\* Указываются факты запрещения к реализации готовой продукции.

**Форма 3. "Журнал здоровья"**

N п/п	Ф.И.О. работника*	Должность	Месяц/дни: апрель							
			1	2	3	4	5	6.	+..	30
1.	Образец заполнения:	подсобный рабочий	Зд.**	Отстранен	б/л.	В.	отп	отп		Зд.
2.										
3.										

\* Список работников, отмеченных в журнале на день осмотра, должен соответствовать числу работников на этот день в смену.  
\*\* Условные обозначения:  
Зд. - здоров;  
Отстранен - отстранен от работы;  
Отп. - отпуск;  
В. - выходной;  
б/л. - больничный лист.

#### Форма 4. "Журнал проведения витаминизации третьих и сладких блюд"

Дата	Наименование препарата	Наименование блюда	Количество питающихся	Общее количество внесенного витаминного препарата (гр)	Время внесения препарата или приготовления витаминизированного блюда	Время приема блюда	Примечание

#### Форма 5. "Журнал учета температурного режима холодильного оборудования"

Наименование производственного помещения	Наименование холодильного оборудования	Температура в град. С									
		месяц/дни: апрель									
		1	2	3	6.	.....	30				

#### Форма 6. "Ведомость контроля за рационом питания"

N п/п	Наименование группы продуктов	Норма* продукта в граммах г (нетто)	Фактически выдано продуктов в нетто по дням в качестве горячих завтраков (всего), г на одного человека/количество питающихся										В среднем за 10 дней	Отклонение от нормы в % (+/-)		
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				

\* Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемые для приготовления блюд и напитков в соответствии с приложением 8 настоящих санитарных правил.

Приложение 11 к СанПиН 2.4.5.2409-08

#### Рекомендации по отбору суточной пробы

Порционные блюда отбираются в полном объеме; салаты, первые и третьи блюда, гарниры - не менее 100 г.

Пробу отбирают из котла (с линии раздачи) стерильными (или прокипяченными) ложками в промаркированную стерильную (или прокипяченную) стеклянную посуду с плотно закрывающимися стеклянными или металлическими крышками.

Отобранные пробы сохраняют в течение не менее 48 часов (не считая выходных и праздничных дней) в специальном холодильнике или в специально отведенном месте в холодильнике при температуре от +2 °С до +6 °С.



**Рекомендуемая номенклатура, объем и периодичность проведения лабораторных и инструментальных исследований в организациях питания образовательных учреждений**

Вид исследований	Объект исследования (обследования)	Количество, не менее	Кратность, не реже
Микробиологические исследования проб готовых блюд на соответствие требованиям санитарного законодательства	Салаты, сладкие блюда, напитки, вторые блюда, гарниры, соусы, творожные, яичные, овощные блюда	2-3 блюда исследуемого приема пищи	1 раз в квартал
Калорийность, выход блюд и соответствие химического состава блюд рецептуре	Суточный рацион питания	1	1 раз в год
Контроль проводимой витаминизации блюд	Третьи блюда	1 блюдо	2 раза в год
Микробиологические исследования смывов на наличие санитарно-показательной микрофлоры (БГКП)	Объекты производственного окружения, руки и спецодежда персонала	10 смывов	1 раз в год
Микробиологические исследования смывов на наличие возбудителей иерсиниозов	Оборудование, инвентарь в овощехранилищах и складах хранения овощей, цехе обработки овощей	5-10 смывов	1 раз в год
Исследования смывов на наличие яиц гельминтов	Оборудование, инвентарь, тара, руки, спецодежда персонала, сырые пищевые продукты (рыба, мясо, зелень)	10 смывов	1 раз в год
Исследования питьевой воды на соответствие требованиям санитарных норм, правил и гигиенических нормативов по химическим и микробиологическим показателям	Питьевая вода из разводящей сети помещений: моечных столовой и кухонной посуды; цехах: овощном, холодном, горячем, доготовочном (выборочно)	2 пробы	По химическим показателям - 1 раз в год, микробиологическим показателям - 2 раза в год
Исследование параметров микроклимата производственных помещений	Рабочее место	2	2 раза в год (в холодный и теплый периоды)
Исследование уровня искусственной освещенности в производственных помещениях	Рабочее место	2	1 раз в год в темное время суток
Исследование уровня шума в производственных помещениях	Рабочее место	2	1 раз в год, а также после реконструкции систем вентиляции; ремонта оборудования, являющегося источником шума

## **Приложение В (справочное)**

### **Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.2660 – 10 Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях**

#### **Раздел XV. Требования к условиям хранения, приготовления и реализации пищевых продуктов и кулинарных изделий**

15.1. Пищевые продукты, поступающие в дошкольные организации, должны иметь документы, подтверждающие их происхождение, качество и безопасность. Качество продуктов проверяет ответственное лицо (бракераж сырых продуктов), делает запись в специальном журнале. Не допускаются к приему пищевые продукты без сопроводительных документов, с истекшим сроком хранения и признаками порчи.

Урожай овощей и фруктов, собранный на территории дошкольных организациях, допустимо использовать в питании детей, которые должны отвечать гигиеническим требованиям безопасности и пищевой ценности на пищевые продукты для детей дошкольного возраста.

15.2. Особо скоропортящиеся пищевые продукты хранят в холодильных камерах или холодильниках при температуре от +2 °С до +6 °С, которые обеспечиваются термометрами для контроля за температурным режимом хранения.

При наличии одной холодильной камеры места хранения мяса, рыбы и молочных продуктов должны быть строго разграничены, с обязательным устройством специальных полок, легко поддающихся мойке.

15.3. Хранение продуктов в холодильных и морозильных камерах осуществляют на стеллажах и подтоварниках в таре поставщика.

15.4. Молоко следует хранить в той же таре, в которой оно поступило или в потребительской упаковке.

15.5. Масло сливочное хранят на полках в заводской таре или брусками, завернутыми в пергамент, в лотках. Крупные сыры – на чистых стеллажах, мелкие сыры хранят на полках в потребительской таре. Сметану, творог хранят

в таре с крышкой. Не допускается оставлять ложки, лопатки в таре со сметаной, творогом. Яйцо в коробах хранят на подтоварниках в сухих прохладных помещениях.

15.6. Крупу, муку, макаронные изделия хранят в сухом помещении в мешках, картонных коробках на подтоварниках либо стеллажах на расстоянии от пола не менее 15 см, расстояние между стеной и продуктами должно быть не менее 20 см.

15.7. Ржаной и пшеничный хлеб хранят отдельно на стеллажах и в шкафах, при расстоянии нижней полки от пола не менее 35 см. Дверки в шкафах должны иметь отверстия для вентиляции. При уборке мест хранения хлеба крошки сметают специальными щетками, полки протирают тканью, смоченной 1 % раствором столового уксуса.

15.8. Картофель и корнеплоды хранят в сухом, темном помещении; капусту – на отдельных стеллажах, в ларях; квашеные, соленые овощи – при температуре не выше +10 град. С. Плоды и зелень хранят в ящиках в прохладном месте при температуре не выше +12 град. С. Озелененный картофель не допускается использовать в пищу.

15.9. Продукты, имеющие специфический запах (специи, сельдь), следует хранить отдельно от других продуктов, воспринимающих запахи (масло сливочное, сыр, яйцо, чай, сахар, соль).

15.10. Кисломолочные и другие готовые к употреблению скоропортящиеся продукты, перед подачей детям выдерживают в закрытой потребительской упаковке при комнатной температуре до достижения ими температуры подачи ( $15 \pm 2$ ) °С, но не более одного часа.

15.11. Молоко фляжное непастеризованное перед употреблением подлежит обязательному кипячению не более 2-3 минут.

15.12. При приготовлении пищи соблюдаются следующие правила:

- обработку сырых и вареных продуктов проводят на разных столах при использовании соответствующих маркированных разделочных досок и ножей;
- в перечень технологического оборудования следует включать не менее 2

мясорубок для отдельного приготовления сырых и готовых продуктов.

15.13. При приготовлении блюд должен соблюдаться принцип «щадящего питания»: для тепловой обработки применяется варка, запекание, припускание, пассерование, тушение, приготовление на пару, приготовление в конвектомате; при приготовлении блюд не применяется жарка. Питание детей должно соответствовать принципам щадящего питания, предусматривающим использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, и исключать жарку блюд, а также продукты с раздражающими свойствами.

При кулинарной обработке пищевых продуктов необходимо соблюдать санитарно-эпидемиологические требования к технологическим процессам приготовления блюд:

- котлеты, биточки из мясного или рыбного фарша, рыбу кусками запекают без предварительного обжаривания при температуре 250-280 °С в течение 20-25 мин;

- суфле, запеканки готовят из вареного мяса (птицы); формованные изделия из сырого мясного или рыбного фарша готовят на пару или запеченными в соусе; рыбу (филе) кусками отваривают, припускают, тушат или запекают;

- при изготовлении вторых блюд из вареного мяса (птицы, рыбы), или отпуске вареного мяса (птицы) к первым блюдам, порционированное мясо подвергают вторичной термической обработке – кипячению в бульоне в течение 5-7 минут и хранят в нем при температуре +75 °С до раздачи не более 1 часа;

- омлеты и запеканки, в рецептуру которых входит яйцо, готовят в жарочном шкафу, омлеты – в течение 8-10 минут при температуре 180-200 °С, слоем не более 2,5-3 см; запеканки – 20-30 минут при температуре 220-280 °С, слоем не более 3-4 см; хранение яичной массы осуществляется не более 30 минут при температуре (4±2) °С;

- яйцо варят 10 минут после закипания воды;

- при перемешивании ингредиентов, входящих в состав блюд, необходимо пользоваться кухонным инвентарем, не касаясь продукта руками;

- при изготовлении картофельного (овощного) пюре следует использовать механическое оборудование;

- масло сливочное, используемое для заправки гарниров и других блюд, должно предварительно подвергаться термической обработке (растопливаться и доводиться до кипения);

- гарниры из риса и макаронных изделий варят в большом объеме воды (в соотношении не менее 1:6) без последующей промывки;

- колбасные изделия (сосиски, вареные колбасы, сардельки) обязательно отваривают (опускают в кипящую воду и заканчивают термическую обработку после 5-минутной варки с момента начала кипения).

15.14. Обработку яиц перед использованием в любые блюда проводят в отдельном помещении либо в специально отведенном месте мясо-рыбного цеха, используя для этих целей промаркированные ванны и (или) емкости, возможно использование перфорированных емкостей, при условии полного погружения яиц в раствор в следующем порядке: 1) обработка в 1-2 % теплом растворе кальцинированной соды; 2) обработка в разрешенных для этой цели дезинфицирующих средствах; 3) ополаскивание проточной водой в течение не менее 5 минут с последующим выкладыванием в чистую промаркированную посуду; не допускается хранить яйцо в кассетницах поставщика в производственных цехах пищеблока ДО.

15.15. Крупы не должны содержать посторонних примесей. Перед использованием крупы промывают проточной водой.

15.16. Потребительскую упаковку консервированных продуктов перед вскрытием промывают проточной водой и протирают ветошью.

15.17. Горячие блюда (супы, соусы, горячие напитки, вторые блюда и гарниры) при раздаче должны иметь температуру от +60 °С до +65 °С; холодные закуски, салаты, напитки – не ниже +15 °С.

С момента приготовления до отпуска первые и вторые блюда могут

находиться на горячей плите не более 2 часов.

15.18. При обработке овощей должны быть соблюдены следующие требования:

15.18.1. Овощи сортируют, моют и очищают. Очищенные овощи повторно промывают в проточной питьевой воде не менее 5 минут небольшими партиями, с использованием дуршлагов, сеток. При обработке белокочанной капусты необходимо обязательно удалить наружные листья.

Не допускается предварительное замачивание овощей.

Очищенные картофель, корнеплоды и другие овощи, во избежание их потемнения и высушивания, допускается хранить в холодной воде не более 2 часов.

15.18.2. Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

15.18.3. При кулинарной обработке овощей, для сохранения витаминов, следует соблюдать следующие правила: кожуру овощей чистят тонким слоем, очищают их непосредственно перед приготовлением; закладывают овощи только в кипящую воду, нарезав их перед варкой; свежую зелень добавляют в готовые блюда во время раздачи.

Для обеспечения сохранности витаминов в блюдах, овощи, подлежащие отвариванию в очищенном виде, чистят непосредственно перед варкой и варят в подсоленной воде (кроме свеклы).

15.18.4. Овощи, предназначенные для приготовления винегретов и салатов, варят в кожуре, охлаждают; очищают и нарезают вареные овощи в холодном цехе или в горячем цехе на столе для вареной продукции. Варка овощей накануне дня приготовления блюд не допускается.

Отваренные для салатов овощи хранят в холодильнике не более 6 часов при температуре  $(4\pm 2)$  °С.

15.18.5. Листовые овощи и зелень, предназначенные для приготовления холодных закусок без последующей термической обработки, следует

тщательно промывать проточной водой и выдержать в 3 % растворе уксусной кислоты или 10 % растворе поваренной соли в течение 10-минут с последующим ополаскиванием проточной водой и просушиванием.

15.19. Изготовление салатов и их заправка осуществляется непосредственно перед раздачей. Незаправленные салаты допускается хранить не более 2 часов при температуре плюс  $4\pm 2$  °С. Салаты заправляют непосредственно перед раздачей. В качестве заправки салатов следует использовать растительное масло. Хранение заправленных салатов может осуществляться не более 30 минут при температуре  $(4\pm 2)$  °С. Использование сметаны и майонеза для заправки салатов не допускается.

15.20. Фрукты, включая цитрусовые, тщательно промывают в условиях цеха первичной обработки овощей (овощного цеха), а затем вторично в условиях холодного цеха в моечных ваннах.

15.21. Кефир, ряженку, простоквашу и другие кисломолочные продукты порционируют в чашки непосредственно из пакетов или бутылок перед их раздачей.

15.22. В эндемичных по йоду районах рекомендуется использовать йодированную поваренную соль.

15.23. Для предотвращения возникновения и распространения инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений) не допускается:

- использование пищевых продуктов, указанных в приложении 5 настоящих санитарных правил;

- изготовление на пищеблоке дошкольных организаций творога и других кисломолочных продуктов, а также блинчиков с мясом или с творогом, макарон по-флотски, макарон с рубленным яйцом, зельцев, яичницы-глазуньи, холодных напитков и морсов из плодово-ягодного сырья (без термической обработки), форшмаков из сельди, студней, паштетов, заливных блюд (мясных и рыбных); крошек и холодных супов;

- использование остатков пищи от предыдущего приема и пищи,

приготовленной накануне; пищевых продуктов с истекшими сроками годности и явными признаками недоброкачества (порчи); овощей и фруктов с наличием плесени и признаками гнили; мяса, субпродуктов всех видов сельскохозяйственных животных, рыбы, сельскохозяйственной птицы, не прошедших ветеринарный контроль.

15.24. В дошкольных организациях должен быть организован питьевой режим. Питьевая вода, в том числе расфасованная в емкости и бутилированная, по качеству и безопасности должна отвечать требованиям на питьевую воду.

Допускается использование кипяченной питьевой воды, при условии ее хранения не более 3-х часов.

При использовании установок с дозированным розливом питьевой воды, расфасованной в емкости, предусматривается замена емкости по мере необходимости, но не реже, чем это предусматривается установленным изготовителем сроком хранения вскрытой емкости с водой. Обработка дозирующих устройств проводится в соответствии с эксплуатационной документацией (инструкции) изготовителя.

15.25. Реализация кислородных коктейлей может осуществляться только по назначению врача-педиатра, медицинским работником дошкольной организации и при наличии условий приготовления коктейлей в соответствии с инструкцией. В составе кислородных коктейлей в качестве пенообразователя не должны использоваться сырые яйца.

## **XVI. Требования к составлению меню для организации питания детей разного возраста**

16.1. Ассортимент вырабатываемых на пищеблоке готовых блюд и кулинарных изделий определяется с учетом набора помещений, обеспечения технологическим, холодильным оборудованием.

16.2. Питание должно удовлетворять физиологические потребности детей в основных пищевых веществах и энергии (таблица 4).



**Нормы физиологических потребностей  
в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп**

№	Показатели (в сутки)	0-3 мес.	4-6 мес.	7-12 мес	1-2 года	От 2 лет до 3 лет	3-7 лет
1	2	3	4	5	6	7	8
1	<b>Энергия (ккал)</b>	115*	115*	110*	1200	1400	1800
2	<b>Белок , г</b>	--	--	--	36	42	54
3	<b>* в.т.ч. животный (%)</b>	--	--	--	70		65
4	<b>** г/кг массы тела</b>	2,2	2,6	2,9	--	--	--
6	<b>Жиры, г</b>	6,5*	6*	5,5*	40	47	60
14	<b>Углеводы, г</b>	13*	13*	13*	174	203	261
* потребности для детей первого года жизни в энергии, жирах, углеводах даны в расчете г/кг массы тела.							
** - потребности для детей первого года жизни, находящихся на искусственном вскармливании							

В специализированных дошкольных организациях и группах для детей с хроническими заболеваниями (пищевая аллергия, часто-болеющие дети) питание детей должно быть организовано в соответствии с принципами лечебного и профилактического питания детей с соответствующей патологией на основе соответствующих норм питания и меню.

При организации питания детей и составления примерного двухнедельного меню необходимо руководствоваться рекомендуемым среднесуточным набором продуктов питания настоящих санитарных правил (приложение 6, таблица 1), с учетом возрастом детей и временем их пребывания в дошкольной организации. При организации питания детей, находящихся на лечении в санаторно-курортных учреждениях различного профиля (кроме туберкулезных) следует руководствоваться таблицей 2 Приложения 6 настоящих санитарных правил.

Отклонения от расчетных суточной калорийности и содержания основных пищевых веществ (белков, жиров и углеводов) и калорийности не должны превышать  $\pm 10\%$ , микронутриентов  $\pm 15\%$ .

16.3. Расчет питания детям первого года жизни проводят исходя из потребности в основных веществах на 1 кг массы тела, затем не реже 1 раза в месяц детям с проявлениями гипотрофии, недоношенным – не реже 1 раза в 10 дней.

16.4. Для детей, начиная с 9-месячного возраста, оптимальным является прием пищи с интервалом не более 4 часов.

Режим питания детей по отдельным приемам пищи, в зависимости от их времени пребывания в дошкольных организациях, представлены в таблице 5.

**Режим питания в зависимости от длительности пребывания детей в ДО**

Время приема пищи	Приемы пищи в зависимости от длительности пребывания детей в ДО		
	8-10 часов	11-12 часов	24 часа
1	2	3	4
8 <sup>30</sup> -9 <sup>00</sup>	завтрак	завтрак	завтрак
10 <sup>30</sup> -11 <sup>00</sup>	второй завтрак	второй завтрак	второй завтрак
12 <sup>00</sup> -13 <sup>00</sup>	обед	обед	обед
15 <sup>30</sup>	полдник	полдник*	полдник
18 <sup>30</sup>	-	ужин	ужин
21 <sup>00</sup>	-	-	2 ужин

\*При 12-часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и «уплотненного» полдника с включением блюд ужина.

**16.5. Распределение энергетической ценности (калорийности) суточного рациона питания детей на отдельные приемы пищи в зависимости от их времени пребывания в дошкольных организациях представлены в таблице 6.**

Таблица 6

Для детей с круглосуточным пребыванием в ДО	Для детей с дневным пребыванием в ДО 8- 10 час.	Для детей с дневным пребыванием в ДО 12 час.
Завтрак (20 %) 2 завтрак (5%) Обед (35 %) Полдник (15 %) Ужин (20 %) 2 ужин - (до 5 %)- дополнительный прием пищи перед сном – кисломолочный напиток с булочным или мучным кулинарным изделием	завтрак (20 %) 2 завтрак (5%) обед (35 %) полдник (15 %)	завтрак (20 %) 2 завтрак (5%) обед (35 %) Полдник (15 %) / или уплотненный полдник (30-35%) Ужин (20 %)

В промежутке между завтраком и обедом рекомендуется дополнительный прием пищи – второй завтрак, включающий напиток или сок и (или) свежие фрукты.

16.6. Для групп кратковременного пребывания детей в дошкольных организациях (3-5 часов) организуют одноразовое питание (второй завтрак, обед или полдник) в зависимости от времени работы группы (первая или вторая половина дня).

16.7. Питание детей первого года жизни назначают индивидуально в соответствии с возрастными физиологическими нормативами и своевременным введением всех видов прикорма (Приложение 7 настоящих санитарных правил).

16.7.1. Дети, находящиеся на искусственном вскармливании должны получать современные сухие или жидкие адаптированные молочные смеси, последующие смеси и продукты прикорма в соответствии с возрастом.

16.7.2. Для питания детей первого года жизни используют пищевые продукты промышленного производства, предназначенные для детей соответствующего возраста и имеющие свидетельства о государственной регистрации.

16.7.3. Для питья и разведения молочных смесей и инстантных каш для детей раннего возраста следует использовать бутилированную воду для детского питания, разрешенную в установленном порядке для питания детей первого года жизни. При отсутствии бутилированной воды может быть использована предварительно прокипяченная водопроводная вода.

16.7.4. Молочные продукты и молочные смеси могут поступать из молочной кухни. Питание, полученное из молочной кухни, хранят в холодильнике (по группам) в пределах сроков реализации. Перед кормлением детей продукты детского питания (смеси) подогревают в водяной бане (температура воды +50 °С) в течение 5 минут или в электронагревателе для детского питания до температуры +37 °С.

16.7.5. Подготовка продуктов для питания детей первого года жизни (разведение сухих смесей, инстантных каш, разогревание продуктов прикорма) должно быть организовано в буфетной группового помещения. Буфетная должна быть оборудована холодильником, и устройствами для подогрева детского питания.

16.7.6. Для детей, находящихся на грудном вскармливании должна быть предусмотрена комната для кормления (сцеживания женского молока), оборудованная раковиной, столом для пеленания ребенка и местом для кормления (стул, кресло).

16.8. В каждом учреждении должно быть примерное меню, рассчитанное не менее чем на 2 недели, с учетом рекомендуемых среднесуточных норм питания в ДО для двух возрастных категорий: для детей с 1 года до 3-х лет и для детей от 3 до 7 лет, (приложение 6 настоящих санитарных правил).

При составлении меню и расчетов калорийности необходимо соблюдать оптимальное соотношение пищевых веществ (белков, жиров, углеводов), которое должно составлять 1:1:4 соответственно.

При составлении меню следует учитывать национальные и территориальные особенности питания населения и состояние здоровья детей. Рекомендуемый ассортимент пищевых продуктов представлен в приложении 8 настоящих санитарных правил.

16.9. Примерная форма примерного меню приводится в приложении 9 настоящих санитарных правил.

16.10. Примерное меню должно содержать информацию о количественном составе основных пищевых веществ и энергии по каждому блюду, приему пищи, за каждый день и в целом за период его реализации. Обязательно приводят ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий, в соответствии со сборниками рецептур. Наименования блюд и кулинарных изделий, указываемых в примерном циклическом меню должны соответствовать их наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептур.

В примерном меню не допускается повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в смежные дни.

16.11. Ежедневно в меню должны быть включены: молоко, кисломолочные напитки, сметану, мясо, картофель, овощи, фрукты, соки, хлеб, крупы, сливочное и растительное масло, сахар, соль. Остальные продукты (творог, рыбу, сыр, яйцо и другие) 2-3 раза в неделю.

В течение двух недель ребенок должен получить все продукты в полном объеме в соответствии с установленными нормами согласно приложения 6 настоящих санитарных правил.

16.12. При отсутствии каких-либо продуктов в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов (приложения 10 настоящих санитарных правил).

При отсутствии свежих овощей и фруктов следует включать в меню соки, свежемороженые овощи и фрукты.

16.13. На основании утвержденного примерного меню ежедневно составляется меню-требование установленного образца, с указанием выхода блюд для детей разного возраста.

На каждое блюдо должна быть заведена технологическая карта (приложение 11 настоящих санитарных правил).

Для детей разного возраста должны соблюдаться объемы порций приготавливаемых блюд (приложение 12 настоящих санитарных правил).

16.14. В целях профилактики недостаточности микронутриентов (витаминов и минеральных веществ) в питании детей круглогодично используют пищевые продукты, обогащенные микронутриентами, в том числе быстрорастворимые (инстантные) витаминизированные напитки. При этом обязательно проводится количественная оценка содержания витаминов в суточном рационе питания.

В ДО проводится круглогодичная искусственная С-витаминизация готовых блюд (из расчета для детей 1-3 лет – 35 мг, для детей 3-6 лет – 50,0 мг

на порцию) или их обогащение витаминно-минеральными комплексами, специально предназначенными для этой цели (в соответствии с инструкцией и удостоверением о государственной регистрации) из расчета 50-75 % от суточной потребности в витаминах в одной порции напитка, либо использование поливитаминных препаратов специального назначения (детских), в соответствии с инструкцией по применению. Препараты витаминов вводят в третье блюдо (компот, кисель и т.п.) после его охлаждения до температуры 15<sup>o</sup>C (для компота) и 35<sup>o</sup>C (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.

16.15. Необходимые расчеты и оценку использованного на одного ребенка среднесуточного набора пищевых продуктов проводят 1 раз в десять дней. По результатам оценки, при необходимости, проводят коррекцию питания в течение следующей недели (декады).

Подсчет энергетической ценности полученного рациона питания и содержания в нем основных пищевых веществ (белков, жиров и углеводов) проводят ежемесячно.

16.16. Для обеспечения преемственности питания родителей информируют об ассортименте питания ребенка, вывешивая ежедневное меню.

16.17. Выдача готовой пищи разрешается только после проведения приемочного контроля бракеражной комиссией в составе повара, представителя администрации ДО, медицинского работника.

Результаты контроля регистрируются в специальном журнале (приложение 13 настоящих санитарных правил).

Масса порционных блюд должна соответствовать выходу блюда, указанному в меню. При нарушении технологии приготовления пищи, а также в случае неготовности, блюдо допускают к выдаче только после устранения выявленных кулинарных недостатков.

16.18. Непосредственно после приготовления пищи отбирается суточная проба готовой продукции. Суточная проба отбирается в объеме: порционные блюда – в полном объеме; холодные закуски, первые блюда, гарниры, третьи и

прочие блюда – не менее 100 г. Пробу отбирают стерильными или прокипяченными ложками в стерильную или прокипяченную стеклянную посуду с плотно закрывающимися крышками (гарниры и салаты – в отдельную посуду) и сохраняют в течение не менее 48 часов при температуре от +2 °С до +6 °С в отдельном холодильнике или в специально отведенном месте в холодильнике для молочных продуктов, гастрономии. Посуду с пробами маркируют с указанием приема пищи и датой отбора. Контроль за правильностью отбора и хранения суточной пробы осуществляет ответственное лицо, прошедшее инструктаж.

## **XVII. Требования к перевозке и приему в дошкольные организации пищевых продуктов**

17.1. Транспортировку пищевых продуктов необходимо проводить в условиях, обеспечивающих их сохранность и предохраняющих от загрязнения.

Доставка пищевых продуктов осуществляется специализированным транспортом, имеющим санитарный паспорт, при условии обеспечения отдельной транспортировки продовольственного сырья и готовых пищевых продуктов, не требующих тепловой обработки.

Допускается использование одного транспортного средства для перевозки разных групп пищевых продуктов при условии проведения между рейсами санитарной обработки транспорта с применением дезинфицирующих средств, либо при условии использования транспортного средства с кузовом, разделенным на изолированные отсеки для отдельного размещения сырья и готовых пищевых продуктов.

17.2. Скоропортящиеся продукты перевозят специализированным охлаждаемым или изотермическим транспортом, обеспечивающим сохранение установленных температурных режимов хранения, либо в изотермических контейнерах.

17.3. Транспортные средства для перевозки пищевых продуктов содержат в чистоте и не используют для перевозки людей и непродовольственных

товаров.

Санитарная обработка транспорта для перевозки пищевых продуктов проводится ежедневно.

17.4. Лица, сопровождающие продовольственное сырье и пищевые продукты в пути следования и выполняющие их погрузку и выгрузку, пользуются санитарной одеждой (халат, рукавицы), имеют личную медицинскую книжку установленного образца с результатами медицинских осмотров, в т.ч. лабораторных обследований, и отметкой о прохождении профессиональной гигиенической подготовки.

17.5. Тара, в которой привозят продукты, должна быть промаркирована и использоваться строго по назначению. Обратную тару после употребления необходимо очищать, промывать водой с 2 % раствором кальцинированной соды (20 г препарата на 1 л воды), ошпаривать кипятком, высушивать и хранить в местах, недоступных загрязнению. Их обработку проводят в специально выделенном помещении. Не допускается использовать для перевозки продуктов кухонное оборудование.

17.6. Прием пищевых продуктов и продовольственного сырья в дошкольные организации осуществляется при наличии документов, подтверждающих их качество и безопасность. Продукция поступает в таре производителя (поставщика). Документация, удостоверяющая качество и безопасность продукции, маркировочные ярлыки (или их копии), должны сохраняться до окончания реализации продукции.

Входной контроль поступающих продуктов осуществляет ответственное лицо (бракераж сырых продуктов). Результаты контроля регистрируются в специальном журнале (приложение 14 настоящих санитарных правил).

Не допускаются к приему пищевые продукты с признаками недоброкачества, а также продукты без сопроводительных документов, подтверждающих их качество и безопасность, не имеющие маркировки, в случае, если наличие такой маркировки предусмотрено законодательством Российской Федерации.



17.7. Пищевые продукты хранят в соответствии с условиями хранения и сроками годности, установленными предприятием-изготовителем в соответствии с нормативно-технической документацией.

При наличии одной холодильной камеры места хранения мяса, рыбы и молочных продуктов должны быть строго разграничены, с обязательным устройством специальных полок, легко поддающихся мойке и обработке.

17.8. Складские помещения для хранения продуктов оборудуют приборами для измерения температуры воздуха, холодильное оборудование – контрольными термометрами.

### **XVIII. Требования к санитарному содержанию помещений дошкольных организаций**

18.1. Все помещения убирают влажным способом с применением моющих средств не менее 2 раз в день при открытых фрамугах или окнах с обязательной уборкой мест скопления пыли (полы у плинтусов и под мебелью, подоконники, радиаторы и т.п.) и часто загрязняющихся поверхностей (ручки дверей, шкафов, выключатели, жесткую мебель и др.)

Влажную уборку в спальнях проводят после ночного и дневного сна, в групповых – после каждого приема пищи.

18.2. Столы в групповых помещениях промывают горячей водой с мылом до и после каждого приема пищи специальной ветошью, которую стирают, просушивают и хранят в сухом виде в специальной промаркированной посуде с крышкой. Стулья, пеленальные столы, манежи и другое оборудование, а также подкладочные клеенки, клеенчатые нагрудники после использования моют горячей водой с мылом; нагрудники из ткани – стирают.

18.3. Для технических целей (уборка помещений групповой, туалета и т.д.) оборудуется в туалетных помещениях групповых отдельный водопроводный кран.

18.4. Ковры ежедневно пылесосят и чистят влажной щеткой или

выколачивают на специально отведенных для этого площадках, затем чистят влажной щеткой. Один раз в год их подвергают сухой химической чистке.

18.5. В помещениях, где оборудованы уголки живой природы, проводят ежедневную влажную уборку, чистку клеток, кормушек, замену подстилок, мытье поилок и смену в них воды. Один раз в две недели клетки, кормушки, поилки необходимо дезинфицировать с последующей промывкой проточной водой и высушиванием. После дезинфекции в клетку кладут чистую подстилку и корм.

18.6. Санитарно-техническое оборудование ежедневно обеззараживают независимо от эпидемиологической ситуации. Сидения на унитазах, ручки сливных бачков и ручки дверей моют теплой водой с мылом или иным моющим средством, безвредным для здоровья детей ежедневно. Горшки моют после каждого использования при помощи ершей или щеток и моющих средств. Ванны, раковины, унитаза чистят дважды в день ершами или щетками с использованием моющих и дезинфицирующих средств.

18.7. Генеральную уборку всех помещений и оборудования проводят один раз в месяц с применением моющих и дезинфицирующих средств. Окна снаружи и изнутри моют по мере загрязнения, но не реже 2 раз в год (весной и осенью).

18.8. При неблагоприятной эпидемиологической ситуации в ДО, в целях предупреждения распространения инфекции, проводят дополнительные мероприятия в соответствии с требованиями санитарных правил.

18.9. Уборочный инвентарь для туалета маркируют ярким цветом и хранят в туалетной комнате в специальном шкафу. Весь уборочный инвентарь после использования промывают горячей водой с моющими средствами и просушивают.

Дезинфицирующие растворы и моющие средства хранят в местах, недоступных для детей.

Емкости с растворами дезинфицирующих и моющих средств должны иметь крышки, четкие надписи с указанием названия средства, его

концентрации, назначения, даты приготовления. Для готовых к применению средств, разрешенных для многократного использования, указывают дату его разведения. Все дезинфицирующие и моющие средства должны иметь инструкцию по их использованию и применяться в соответствии с ней.

18.10. В теплое время года, с целью предупреждения залета насекомых, следует засетчивать окна и двери. Для борьбы с мухами внутри помещений можно использовать механические методы (липкие ленты, мухоловки), а также химические средства по борьбе с мухами, зарегистрированные в установленном порядке<sup>1</sup>.

18.11. Жалюзийные решетки вытяжных вентиляционных систем должны быть открыты; прикрывать их следует только при резком перепаде температур воздуха помещений и наружного воздуха. По мере загрязнения их очищают от пыли.

Очистка шахт вытяжной вентиляции проводится по мере загрязнения.

18.12. Все виды ремонтных работ не допускается проводить при функционировании дошкольных организаций в присутствии детей.

18.13. Приобретенные игрушки (за исключением мягконабивных) перед поступлением в групповые моют проточной водой (температура 37<sup>0</sup> С.) с мылом или иным моющим средством, безвредным для здоровья детей и затем высушивают на воздухе.

Пенолатексные ворсованные игрушки и мягко набивные игрушки обрабатывают согласно инструкции изготовителя.

Игрушки, которые не подлежат влажной обработке (мытьё, стирка) используются только в качестве дидактического материала.

18.14. Игрушки моют или стирают ежедневно в конце дня, а в ясельных группах - 2 раза в день. Кукольная одежда стирается по мере загрязнения с

---

<sup>1</sup> Постановление Правительство Российской Федерации от 04.04.2001 № 262 «О государственной регистрации отдельных видов продукции, представляющих потенциальную опасность для человека, а также отдельных видов продукции, впервые ввозимых на территорию Российской Федерации»

использованием детского мыла и проглаживается.

18.15. В дошкольных организациях не допускается организация проката и обмена игр, игрушек и другого инвентаря.

18.16. Медицинские инструменты многоразового пользования подлежат дезинфекции в соответствии с действующими нормативными документами.

Предпочтительно использовать стерильный инструментарий разового пользования с последующим обеззараживанием и утилизацией.

18.17. Смену постельного белья, полотенца проводят по мере загрязнения, но не реже одного раза в неделю. Все белье маркируют. Постельное белье, кроме наволочек, маркируют у нижнего края. На каждого ребенка необходимо иметь три комплекта белья, включая полотенца для лица и ног, и две смены наматрасников. Чистое белье доставляют в мешках и хранят в шкафах.

18.18. Белье после употребления складывают в специальный бак, ведро с крышкой, клеенчатый, пластиковый или из двойной материи мешок. Грязное белье доставляют в постирочную (или специальное помещение). Матерчатые мешки сдают в стирку, клеенчатые и пластиковые - обрабатывают горячим мыльно- содовым раствором.

18.19. Постельные принадлежности: матрацы, подушки, спальные мешки следует проветривать непосредственно в спальнях при открытых окнах во время каждой генеральной уборки, периодически выносить на воздух. Один раз в год постельные принадлежности подвергаются химической чистке или обработке в дезинфекционной камере.

18.20. Мочалки для мытья детей (число мочалок соответствует количеству детей в группе) после использования замачивают в дезинфицирующем растворе, промывают проточной водой, просушивают и хранят в чистых матерчатых мешках.

18.21. При наличии насекомых и грызунов в помещениях ДО организуют мероприятия специализированными организациями по дезинсекции и дератизации в соответствии с санитарными правилами, предъявляющие

санитарно-эпидемиологические требования к проведению дезинфекционных и дератизационных мероприятий.

## **XIX. Основные гигиенические и противоэпидемические мероприятия, проводимые медицинским персоналом в дошкольных организациях**

19.1. В целях профилактики возникновения и распространения инфекционных заболеваний и пищевых отравлений медицинские работники дошкольных организаций проводят:

- медицинские осмотры детей при поступлении в учреждения с целью выявления больных, в т.ч. на педикулез;

- систематическое наблюдение за состоянием здоровья воспитанников, особенно имеющих отклонения в состоянии здоровья;

- работу по организации профилактических осмотров воспитанников и проведение профилактических прививок;

- распределение детей на медицинские группы для занятий физическим воспитанием;

- информирование руководителей учреждения, воспитателей, методистов по физическому воспитанию о состоянии здоровья детей, рекомендуемом режиме для детей с отклонениями в состоянии здоровья;

- ежедневный амбулаторный прием с целью оказания медицинской помощи (при необходимости), выявление заболевших детей, своевременную их изоляцию, оказание первой медицинской помощи при возникновении несчастных случаев;

- один раз в неделю осмотр детей на педикулез. Результаты осмотра заносят в специальный журнал. В случае обнаружения детей, пораженных педикулезом, их отправляют домой для санации. Прием детей после санации допускается в дошкольные организации при наличии медицинской справки об отсутствии педикулеза.

- ежедневно в ясельных группах ведется карта стула детей;

- сообщение в территориальные учреждения здравоохранения о случае инфекционных и паразитарных заболеваний среди воспитанников и персонала учреждения в течение 2 часов после установления диагноза в установленном порядке;

- систематический контроль за санитарным состоянием и содержанием территории и всех помещений, соблюдением правил личной гигиены воспитанниками и персоналом;

- организацию и проведение профилактических и санитарно-противоэпидемических мероприятий;

- работу по организации и проведению профилактической и текущей дезинфекцию, а также контроль за полнотой ее проведения;

- работу по формированию здорового образа жизни с персоналом и детьми, организацию «дней здоровья», игр, викторин на медицинскую тему;

- медицинский контроль за организацией физического воспитания, состоянием и содержанием мест занятий физической культурой, наблюдение за правильным проведением мероприятий по физической культуре в зависимости от пола, возраста и состояния здоровья;

- контроль за пищеблоком и питанием детей;

- ведение медицинской документации.

19.2. В целях профилактики контагиозных гельминтозов (энтеробиоза и гименолепидоза) организуют и проводят необходимые меры по оздоровлению источников инвазии, предупреждению передачи возбудителя.

19.2.1. Выявление инвазированных контагиозных гельминтозами следует осуществлять одновременным обследованием всех детей и всего персонала дошкольных организаций один раз в год. На пораженность острицами проводят трехкратное обследование детей и сотрудников через 1-3 дня; на пораженность карликовым цепнем - через 10-20 дней.

19.2.2. Всех выявленных инвазированных регистрируют в журнале “Инфекционные заболевания” и проводят медикаментозную терапию силами медицинского персонала.

19.2.3. При однократном обследовании детей и сотрудников и выявлении 20% и более инвазированных острицами - проводят оздоровление всех детей и обслуживающего персонала дошкольных организаций. Одновременно проводятся мероприятия по выявлению источников заражения острицами и их оздоровление в соответствии с санитарными правилами по профилактике энтеробиозов.

19.2.4. При регистрации случаев заболеваний среди детей и персонала дошкольных организаций контагиозными гельминтозами профилактические мероприятия проводят как в период лечения детей, так и ближайшие 3 дня после его окончания. При этом необходимо:

- ежедневно 2 раза (утром и вечером) проводить влажную уборку помещений с применением мыльно-содового раствора;

- пропылесосить или обработать камерной дезинфекцией (если невозможно облучить бактерицидными лампами в течение 30 минут на расстоянии до 25 см) ковры, дорожки, мягкие игрушки и убрать их до завершения заключительной дезинвазии;

- в течение 3 дней, начиная с первого дня лечения, одеяла, матрацы и подушки обрабатывать пылесосом. Одеяла и постельное белье не допускается встряхивать в помещении;

- в группах круглосуточного пребывания ежедневно менять или проглаживать горячим утюгом нательное, постельное белье и полотенца;

- ногти на руках детей и персонала должны быть коротко острижены;

- осуществлять надзор за соблюдением детьми и персоналом правил личной гигиены.

19.2.5. Для профилактики паразитозов проводят лабораторный контроль за качеством воды в ванне бассейна на паразитологические показатели 1 раз в квартал.

## **XX. Требования к прохождению профилактических медицинских осмотров и личной гигиене персонала**

20.1. Персонал дошкольных организаций проходят медицинские осмотры и обследования, профессиональную гигиеническую подготовку и аттестацию в установленном порядке.

Перечень и кратность медицинских обследований, исследований и профессиональной гигиенической подготовки представлен в Приложении 15 настоящих санитарных правил.

20.2. Каждый работник дошкольных организаций должен иметь личную медицинскую книжку, куда вносят результаты медицинских обследований и лабораторных исследований, сведения о прививках, перенесенных инфекционных заболеваниях, сведения о прохождении профессиональной гигиенической подготовки и аттестации.

При отсутствии сведений о профилактических прививках работники, поступающие в дошкольные организации, должны быть привиты в соответствии с национальным календарем профилактических прививок.

20.3. Ежедневно перед началом работы медицинским работником проводится осмотр работников, связанных с приготовлением и раздачей пищи, на наличие гнойничковых заболеваний кожи рук и открытых поверхностей тела, а также ангин, катаральных явлений верхних дыхательных путей. Результаты осмотра ежедневно перед началом рабочей смены заносятся в «Журнал здоровья», (приложения 16 настоящих санитарных правил).

Не допускают или немедленно отстраняют от работы больных работников или при подозрении на инфекционные заболевания. Не допускают к работе по приготовлению блюд и их раздаче работников, имеющих на руках нагноения, порезы, ожоги.

20.4. Персонал дошкольных организаций должен соблюдать правила личной гигиены: приходить на работу в чистой одежде и обуви; оставлять верхнюю одежду, головной убор и личные вещи в индивидуальном шкафу для одежды; коротко стричь ногти.



У помощника воспитателя дополнительно должен быть фартук и косынка для раздачи пищи, фартук для мытья посуды и специальный (темный) халат для уборки помещений.

Перед входом в туалетную комнату следует снимать халат и после выхода тщательно вымыть руки с мылом; работникам не допускается пользоваться детским туалетом.

20.5. Работники пищеблока не должны во время работы носить кольца, серьги, закалывать спецодежду булавками, принимать пищу и курить на рабочем месте.

Для работников дошкольных организаций следует предусмотреть не менее 3 комплектов санитарной одежды.

## **XXI. Требования к соблюдению санитарных правил**

21.1. Руководитель дошкольных организаций является ответственным лицом за организацию и полноту выполнения настоящих санитарных правил, в том числе обеспечивает:

- наличие настоящих санитарных правил и доведение их содержания до работников учреждения;
- выполнение требований санитарных правил всеми работниками учреждения;
- необходимые условия для соблюдения санитарных правил;
- организацию производственного и лабораторного контроля;
- прием на работу лиц, имеющих допуск по состоянию здоровья, прошедших профессиональную гигиеническую подготовку и аттестацию;
- наличие личных медицинских книжек на каждого работника;
- своевременное прохождение ими периодических медицинских обследований;
- организацию курсовой гигиенической подготовки и переподготовки по программе гигиенического обучения не реже 1 раза в 2 года;

- условия труда работников в соответствии с действующим законодательством, санитарными правилами и гигиеническими нормативами;
- организацию мероприятий по дезинфекции, дезинсекции и дератизации;
  - наличие аптек для оказания первой медицинской помощи и их своевременное пополнение;
  - исправную работу технологического, холодильного и другого оборудования учреждения.

21.2. Медицинский персонал дошкольных организаций осуществляет повседневный контроль за соблюдением требований санитарных правил.

21.3. За нарушение санитарного законодательства руководитель дошкольных организаций несет ответственность в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

**Таблица 1**

**Состав и площади медицинских помещений**

Помещения	ДО вместимостью, мест (площадь, м <sup>2</sup> )			
	до 80 (1-4)	до 150 (5-6)	до 240 (7-12)	до 350 (13-18)
Медицинский кабинет	12	12	12	12
Процедурный кабинет	8	8	8	8
Изолятор	не менее 4 м <sup>2</sup> (1 палата)	не менее 4 м <sup>2</sup> (1 палата)	не менее 4 м <sup>2</sup> каждая (2 палаты)	не менее 4 м <sup>2</sup> каждая (2 палаты)
Туалет с местом для приготовления дезинфицирующих растворов	6	6	6	6

**Таблица 2**

**Рекомендуемый состав и площади служебно-бытовых помещений**

Помещения	Площадь (м <sup>2</sup> ) в зависимости от вместимости и количества групп			
	до 80 (1-4)	до 150 (5-6)	до 240 (7-12)	до 350 (13-18)
1. Кабинет заведующего	10	10	9	9
2. Кабинет завхоза	-	-	6	6
3. Методический кабинет	12	12	12	12
3. Хозяйственная кладовая	4	5	8	12
4. Кладовая чистого белья	4	6	8	10
5. Комната кастелянши	-	-	-	6
6. Столярная мастерская	-	-	12	12
7. Столовая персонала	-	-	-	10
8. Туалеты для персонала	3	3	6	6

Таблица 3

## Рекомендуемый состав и площади помещений постирочной

Помещения	Площади помещений постирочной в зависимости от количества групп (м <sup>2</sup> )				
	4 группы	6 групп	7 групп	12 групп	18 групп
Стиральная	14	14	16	18	18
Гладильная	10	10	12	12	12
Всего	14	24	28	30	30

Таблица 4

## Состав и площади помещений групповых для специальных ДО

Помещения	Площадь помещений ДО, м <sup>2</sup> на 1 место, для детей с нарушениями			
	Слуха (глухих и слабослыша щих)	Зрения		интеллект а
		слабовидя щих	с косоглазием и амблиопией	
Раздевальная	1,0	1,0	0,8	1,0
Помещение для личных вещей детей	0,41	0,41	0,33	0,41
Групповая	3,0	4,16	3,33	4,16
Класс для занятий	2,0	3,0		
Спальня	2,5	3,0	2,4	3,0
Буфетная	0,25	0,25	0,2	0,25
Туалетная	0,83	0,83	0,65	1,0
Плеопто- ортоптическая комната	-	2,0	1,6	-
Логопедическая комната	-	-	-	1,0

Таблица 5

**Состав и площади помещений групповых дошкольных организациях  
для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата**

Помещения	Площадь помещений, м <sup>2</sup> на 1 место	
	Групповые ячейки детей до 3-х лет	Групповые ячейки детей от 3-х до 7-ми лет
Приемная	1,0	-
Раздевальная		1,0
Помещение для личных вещей детей	0,41	0,41
Игральная-столовая	3,0	-
Спальня	-	4,16
Помещение для раздачи пищи и мойки посуды (буфетная)	3,0	3,0
Туалетная (горшечная)	0,25	0,25
Комната логопеда	0,83	0,83
Комната для групповых и индивидуальных занятий с детьми, страдающими расстройством речи (на каждые две группы)	-	1,5
Процедурная	1,5	-
Веранда неотапливаемая (для 50% детей)	3,0	3,0

Приложение 2  
к СанПиН 2.4.1.2660-10

**Требования к размещению источников искусственного освещения  
помещений дошкольных организациях**

Помещения	Система освещения	Размещение светильников
Групповые (игровые), раздевальные	Общее равномерное	Вдоль преимущественного расположения рядов, столов, параллельно длинной стороне помещения
Спальные помещения, веранды	Общее равномерное + дежурное (ночное)	Вдоль преимущественного размещения оборудования
Зал для музыкальных и физкультурных занятий	Общее равномерное	Любое
Изолятор	Общее равномерное	Вдоль прохода и шкафов

**Температура воздуха и кратность воздухообмена в основных помещениях дошкольных образовательных учреждений, в зависимости от климатических районов**

Помещения	Температура воздуха, °С	Кратность обмена воздуха в 1 час			
		В I А, Б, Г климатических районах		В других климатических районах	
		приток	вытяжка	приток	вытяжка
Приемные, игровые ясельных групп: - младшей - средней и старшей	22-24	2,5	1,5	-	1,5
	22-24	2,5	1,5	-	1,5
Приемные, игровые младшей дошкольной группы	21-23	2,5	1,5	-	1,5
Групповые, раздевальные: - младшей, средней - старшей, подготовительной	21-23	2,5	1,5	-	1,5
	21-23	2,5	1,5	-	1,5
Спальни ясельных групп	19-20	2,5	1,5	-	1,5
Спальни дошкольных групп	19-20	2,5	1,5	-	1,5
Туалетные ясельных групп	22-24	-	1,5	-	1,5
Туалетные дошкольных групп	21-23	-	1,5	-	1,5
Залы для музыкальных и гимнастических занятий	19-20	2,5	1,5	-	1,5
Прогулочные веранды	Не менее 12	по расчету, но не менее 20 м <sup>3</sup> на 1 ребенка			
Зал с ванной бассейна	Не менее 29	по расчету, но не менее 20 м <sup>3</sup> на 1 ребенка			
Раздевалка с душевой бассейна	25-26	по расчету			
Медицинские помещения	22-24	2,5	1,5	-	1,5
Отапливаемые переходы	Не менее 15	по расчету, но не менее 20 м <sup>3</sup> на 1 ребенка			

**Рекомендуемый перечень оборудования пищеблоков**

Наименование производственного помещения	Оборудование
Склады (кладовые)	Стеллажи, подтоварники, среднетемпературные и низкотемпературные холодильные шкафы (при необходимости)
Овощной цех (первичной обработки овощей)	Производственные столы (не менее двух), картофелеочистительная и овощерезательная машины, моечные ванны, раковина для мытья рук
Овощной цех (вторичной обработки овощей)	Производственные столы (не менее двух), моечная ванна, универсальный механический привод или (и) овощерезательная машина, раковина для мытья рук
Холодный цех	Производственные столы (не менее двух), контрольные весы, среднетемпературные холодильные шкафы (в количестве, обеспечивающем возможность соблюдения «товарного соседства» и хранения необходимого объема пищевых продуктов), универсальный механический привод или (и) овощерезательная машина, бактерицидная установка для обеззараживания воздуха, моечная ванна для повторной обработки овощей, не подлежащих термической обработке, зелени и фруктов, раковина для мытья рук
Мясорыбный цех	Производственные столы (для разделки мяса, рыбы и птицы) – не менее двух, контрольные весы, среднетемпературные и, при необходимости, низкотемпературные холодильные шкафы (в количестве, обеспечивающем возможность соблюдения «товарного соседства» и хранения необходимого объема пищевых продуктов), электромясорубка, колода для разруба мяса, моечные ванны, раковина для мытья рук
Горячий цех	Производственные столы (не менее двух: для сырой и готовой продукции), электрическая плита, электрическая сковорода, духовой (жарочный) шкаф, электропривод для готовой продукции, электрочайник, контрольные весы, раковина для мытья рук
Моечная кухонной посуды	Производственный стол, моечные ванны, стеллаж, раковина для мытья рук
Моечная тары	моечная ванна

**Пищевые продукты, которые не допускается использовать в питании  
детей в дошкольных организациях, в целях предотвращения  
возникновения и распространения инфекционных и массовых  
неинфекционных заболеваний (отравлений):**

- субпродуктов, кроме печени, языка, сердца;
- непотрошенной птицы;
- мяса диких животных;
- мясо и субпродукты замороженные, со сроком годности более 6 месяцев;
- мясо птицы замороженные;
- мясо птицы механической обвалки и коллагенсодержащее сырье из мяса птицы;
  
- мясо третьей и четвертой категории;
- мясо с массовой долей костей, жировой и соединительной ткани свыше 20%;
- зельцев, изделий из мясной обрезки, диафрагмы; рулетов из мякоти голов, кровяных и ливерных колбас;
- кулинарных жиров, свиного или бараньего сала, маргарина и других гидрогенизированных жиров;
- яиц и мяса водоплавающих птиц;
- яиц с загрязненной скорлупой, с насечкой, «тек», «бой», а также яиц из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам;
- консервов с нарушением герметичности банок, бомбажных, «хлопуш», банок с ржавчиной, деформированных, без этикеток;
- крупы, мука, сухофруктов и других продуктов, загрязненных различными примесями или зараженных амбарными вредителями.
- любых пищевых продуктов домашнего (не промышленного)



изготовления, а также принесенных из дома и не имеющих документов, подтверждающих их качество и безопасность (в том числе при организации праздничных мероприятий, праздновании дней рождения и т.п.);

- кремовых кондитерских изделий (пирожных и тортов) и кремов;
- творога из непастеризованного молока, фляжного творога, фляжной сметаны без термической обработки;
- простокваши “самокваса”;
- грибов и продуктов (кулинарных изделий), из них приготовленных;
- кваса, газированных напитков;
- молока и молочных продуктов из хозяйств, неблагополучных по заболеваемости сельскохозяйственных животных, а также не прошедших первичную обработку и пастеризацию;
- сырокопченых, полукопченых, подкопченных мясных гастрономических изделий и колбас;
- блюд, изготовленных из мяса, птицы, рыбы, не прошедших тепловую обработку, кроме соленой рыбы (сельдь, семга, форель);
- бульонов приготовленных на основе костей;
- жареных в жире (во фритюре) пищевых продуктов и изделий, чипсов;
- уксуса, горчицы, хрена, перца острого (красного, черного, белого) и других острых (жгучих) приправ, и содержащих их пищевых продуктов;
- острых соусов, кетчупов, майонезов и майонезных соусов, маринованных овощей и фруктов (огурцы, томаты, сливы, яблоки) и других продуктов, консервированных с уксусом;
- кофе натурального;
- ядра абрикосовой косточки, арахиса;
- молочных продуктов, творожных сырков и мороженого с использованием растительных жиров;
- кумыса и других кисломолочных продуктов с содержанием этанола (более 0,5 %).
- карамели, в том числе леденцовой;

- первых и вторых блюд из/на основе сухих пищевых концентратов быстрого приготовления;
- продуктов, содержащих в своем составе синтетические ароматизаторы и красители;
- сливочное масло жирностью ниже 72 %;
- продуктов, в том числе кондитерских изделий, содержащих алкоголь;
- консервированные продукты с использованием уксуса.

Таблица 1

**Рекомендуемые среднесуточные нормы питания<sup>1</sup> в дошкольных организациях (г, мл, на 1 ребенка)**

Наименование пищевых продукта или группы пищевых продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста детей			
	в г, мл, брутто <sup>2</sup>		в г, мл, нетто	
	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
1	2	3	4	5
Молоко с м.д.ж. 2,5-3,2%, в т.ч. кисломолочные продукты с м.д.ж. 2,5-3,2 % <sup>3</sup>	390	450	390	450
Творог, творожные изделия для детского питания с м.д.ж. не более 9% и кислотностью не более 150 <sup>0</sup> T	30	40	30	40
Сметана с м.д.ж. не более 15%	9	11	9	11
Сыр неострых сортов твердый и мягкий	4,3	6,4	4	6
Мясо (говядина 1 кат. бескостная/говядина 1 кат. на костях) <sup>4</sup>	55/68	60,5/75	50	55
Птица (куры 1 кат потр./цыплята-бройлеры 1 кат потр./индейка 1 кат потр.) <sup>4</sup>	23/23/22	27/27/26	20	24
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое <sup>4</sup>	37	39	32	37
Колбасные изделия для питания дошкольников	5	7	4,9	6,9
Яйцо куриное диетическое	0,5 шт.	0,6 шт.	20	24
Картофель: с 01.09 по 31.10	160	187	120	140
с 31.10 по	172	200	120	140

31.12				
с 31.12 по 28.02	185	215	120	140
с 29.02 по 01.09	200	234	120	140
Овощи, зелень <sup>4</sup>	256	325	205	260
Фрукты (плоды) свежие <sup>4</sup>	108	114	95	100
Фрукты (плоды) сухие	9	11	9	11
Соки фруктовые (овощные)	100	100	100	100
Напитки витаминизированные (готовый напиток)	-	50	-	50
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	40	50	40	50
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	70	100	70	100
Крупы (злаки), бобовые	30	43	30	43
Макаронные изделия группы А	8	12	8	12
Мука пшеничная хлебопекарная	25	29	25	29
Мука картофельная (крахмал)	3	3	3	3
Масло коровье сладкосливочное	22	26	22	26
Масло растительное	9	11	9	11
Кондитерские изделия	7	20	7	20
Чай, включая фиточай	0,5	0,6	0,5	0,6
Какао-порошок	0,5	0,6	0,5	0,6
Кофейный напиток злаковый (суррогатный), в т.ч. из цикория	1,0	1,2	1,0	1,2
Дрожжи хлебопекарные	0,4	0,5	0,4	0,5
Сахар <sup>5</sup>	37	47	37	47
Соль пищевая поваренная	4	6	4	6

<sup>1</sup> Допустимы отклонения от рекомендуемых норм питания  $\pm 5\%$ .

<sup>2</sup> В случае поступления новых видов пищевых продуктов, в том числе и импортных товаров, или в случае поступления нестандартного сырья, нормы отходов и потерь при технологической обработке этого сырья определяются дошкольной организацией самостоятельно путем контрольных проработок.

<sup>3</sup> Доля кисломолочных продуктов должна составлять 135-150 мл для детей в возрасте 1-3 года и 150-180 мл – для детей 3-7 лет;

<sup>4</sup> При использовании другого сырья необходимо делать перерасчет. Масса брутто может меняться в зависимости от исходного сырья и сезона года. При формировании меню необходимо обеспечивать выполнение натуральных норм питания в соответствии с данными, приведенными в столбце нетто.

<sup>5</sup> В том числе для приготовления блюд и напитков; в случае использования продуктов промышленного выпуска, содержащих сахар (сгущенное молоко, кисели и др.) выдача сахара должна быть уменьшена в соответствии с его количеством, поступающим в составе используемого готового продукта.

Таблица 2

**Среднесуточные наборы продуктов для детей, находящихся на лечении в санаторно-курортных учреждениях различного профиля (кроме туберкулезных)**

Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста детей			
	в г, мл, брутто		в г, мл, нетто	
	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
Молоко, кефир и другие кисломолочные продукты	550	550	550	550
Творог, 9%	40	50	39	49
Сметана	10	12	10	12
Сыр	5	10	4,7	9,4
Мясо (говядина 1 кат., в т.ч. субпродукты)	100	130	74	96
Птица (куры 1 кат п/п)	15	25	10	17
Рыба (филе)	30	40	28,5	38
Морепродукты	-	15		13,5
Сельдь, икра	-	6	-	6
Колбасные изделия	-	15	-	14,7
Яйцо, шт.	½	1	20	40
Картофель: с 01.09 по 31.10	153	253	115	190
с 31.10 по 31.12	165	272	115	190
с 31.12 по 28.02	178	293	115	190
с 29.02 по 01.09	192	317	115	190
Овощи разные и зелень	200	300	160	240
Фрукты (плоды) свежие	100	200	90	176
Фрукты (плоды) сухие	10	15	10	15
Соки фруктовые	150	200	150	200
Хлеб ржаной	40	50	40	50
Хлеб пшеничный	60	100	60	100
Крупы, бобовые, макаронные изделия	35	50	35	50
Мука пшеничная	20	50	20	50
Мука картофельная	1	1	1	1

Масло сливочное	30	35	30	35
Масло растительное	5	10	5	10
Кондитерские изделия	10	15	10	15
Чай	0,5	0,5	0,5	0,5
Кофе злаковый, какао-порошок	2	2	2	2
Дрожжи	0,5	1	0,5	1
Сахар	50	60	50	60
Соль, специи	4	5	4	5
* Масса нетто приводится для нормы отходов 25 %.				

Приложение 7  
к СанПин 2.4.1. 2660 -10

### Рекомендуемая примерная схема питания детей первого года жизни

Наименование продуктов и блюд	Возраст (месяцы жизни)								
	0-1	2	3	4	5	6	7	8	9-12
Женское молоко, адаптированная молочная смесь или последующие молочные смеси (мл)	700-800	800-900	800-900	800-900	700	600	500	200-400	200-400
фруктовые соки (мл)	-			5-30	40-50	50-60	70	80	90-100
фруктовое пюре (мл)	-			5-30	40-50	50-60	70	80	90-100
творог (г)	-			-	-	10-40	40	40	50
желток (шт)	-			-	-		0.25	0.50	0.50
овощное пюре (г)	-			10-100	100-150	150	170	180	200
каша (г)	-			10-100	100-150	150	150	180	200
мясное пюре (г)	-			-	-	5-30	30	50	60-70
рыбное пюре	-			-	-	-	-	5-30	30-60
кефир и другие неадаптированные кисломолочные продукты (мл)	-			-	-	-	-	200	200
цельное молоко (мл)	-			100*	200*	200*	200*	200**	200**

хлеб (пшеничный, в/с) (г)	-	-	-	-	-	5	10
сухари, печенье	-	-	-	-	3-5	5	10-15
растительное масло	-	-	1-3	3	5	5	6
сливочное масло	-	-	1-4	4	4	5	6
* Для приготовления каш							
** В зависимости от количества потребляемой молочной смеси или женского молока							

Приложение 8  
к СанПиН 2.4.1.2660-10

### **Рекомендуемый ассортимент основных пищевых продуктов**

#### **для использования в питании детей в дошкольных организациях**

Мясо и мясопродукты:

- говядина I категории,
- телятина,
- нежирные сорта свинины и баранины;
- мясо птицы охлажденное (курица, индейка),
- мясо кролика,
- сосиски, сардельки (говяжьи), колбасы вареные для детского питания, не чаще, чем 1-2 раза в неделю - после тепловой обработки;
- субпродукты говяжьи (печень, язык).

Рыба и рыбопродукты - треска, горбуша, лосось, хек, минтай, ледяная рыба, судак, сельдь (соленая), морепродукты.

Яйца куриные - в виде омлетов или в вареном виде.

Молоко и молочные продукты:

- молоко (2,5 %, 3,2 % жирности), пастеризованное, стерилизованное, сухое;
- сгущенное молоко (цельное и с сахаром), сгущенно-вареное молоко;

- творог не более 9 % жирности с кислотностью не более 150<sup>0</sup> Т - после термической обработки; творог и творожные изделия промышленного выпуска в мелкоштучной упаковке;
- сыр неострых сортов (твердый, полутвердый, мягкий, плавленый – для питания детей дошкольного возраста);
- сметана (10 %, 15 % жирности) - после термической обработки;
- кисломолочные продукты промышленного выпуска; ряженка, варенец, бифидок, кефир, йогурты, простокваша;
- сливки (10 % жирности);
- мороженое (молочное, сливочное)

#### Пищевые жиры:

- сливочное масло (72,5%, 82,5% жирности );
- растительное масло (подсолнечное, кукурузное, соевое - только рафинированное; рапсовое, оливковое) - в салаты, винегреты, сельдь, вторые блюда;
- маргарин ограниченно для выпечки.

#### Кондитерские изделия:

- зефир, пастила, мармелад;
- шоколад и шоколадные конфеты - не чаще одного раза в неделю;
- галеты, печенье, крекеры, вафли, пряники, кексы (предпочтительнее с минимальным количеством пищевых ароматизаторов и красителей);
- пирожные, торты (песочные и бисквитные, без крема);
- джемы, варенье, повидло, мед - промышленного выпуска.

#### Овощи:

- овощи свежие: картофель, капуста белокочанная, капуста краснокочанная, капуста цветная, брюссельская, брокколи, капуста морская, морковь, свекла, огурцы, томаты, перец сладкий, кабачки, баклажаны, патиссоны, лук (зеленый и



репчатый), чеснок (с учетом индивидуальной переносимости), петрушка, укроп, листовой салат, щавель, шпинат, сельдерей, брюква, репа, редис, редька, тыква, корни белые сушеные, томатная паста, томат-пюре;

- овощи быстрозамороженные (очищенные полуфабрикаты): картофель, капуста цветная, брюссельская, брокколи, капуста морская, морковь, свекла, перец сладкий, кабачки, баклажаны, лук (репчатый), шпинат, сельдерей, тыква, горошек зеленый, фасоль стручковая.

Фрукты:

- яблоки, груши, бананы, слива, персики, абрикосы, ягоды (за исключением клубники, в том числе быстрозамороженные);

- цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны) - с учетом индивидуальной переносимости;

- тропические фрукты (манго, киви, ананас, гуава) - с учетом индивидуальной переносимости.

- сухофрукты.

Бобовые: горох, фасоль, соя, чечевица.

Орехи: миндаль, фундук, ядро грецкого ореха.

Соки и напитки:

- натуральные отечественные и импортные соки и нектары промышленного выпуска (осветленные и с мякотью);

- напитки промышленного выпуска на основе натуральных фруктов;

- витаминизированные напитки промышленного выпуска без консервантов и искусственных пищевых добавок;

- кофе (суррогатный), какао, чай.

Консервы:

- говядина тушеная (в виде исключения при отсутствии мяса) для приготовления первых блюд)

- лосось, сайра (для приготовления супов);
- компоты, фрукты дольками;
- баклажанная и кабачковая икра для детского питания;
- зеленый горошек;
- кукуруза сахарная;
- фасоль стручковая консервированная;
- томаты и огурцы соленые.

Хлеб (ржаной, пшеничный или из смеси муки, предпочтительно обогащенный), крупы, макаронные изделия - все виды без ограничения.

Соль поваренная йодированная – в эндемичных по содержанию йода районах.

Дополнительно при наличии финансовых возможностей в питании детей могут использоваться:

- икра осетровая и лососевая зернистая (не чаще 1 раза в 2 недели);
- рыба соленая красная (предпочтительнее горбуша, кета) - не чаще 1 раза в 2 недели.

Приложение 9  
к СанПиН 2.4.1.2660-10

### Форма примерного циклического меню (образец)

День: понедельник  
Неделя: первая  
Сезон: весенне-зимний  
Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe

**Таблица 1**

**Таблица замены продуктов по белкам и углеводам**

Наименование продуктов	Количество (нетто, г)	Химический состав			Добавить к суточному рациону или исключить
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6
<b>Замена хлеба (по белкам и углеводам)</b>					
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	
Хлеб ржаной простой	150	8,3	1,5	48,1	
Мука пшеничная 1 сорт	70	7,4	0,8	48,2	
Макароны, вермишель	70	7,5	0,9	48,7	
Крупа манная	70	7,9	0,5	50,1	
<b>Замена картофеля (по углеводам)</b>					
Картофель	100	2,0	0,4	17,3	
Свекла	190	2,9	-	17,3	
Морковь	240	3,1	0,2	17,0	
Капуста белокочанная	370	6,7	0,4	17,4	
Макароны, вермишель	25	2,7	0,3	17,4	
Крупа манная	25	2,8	0,2	17,9	
Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,4	
Хлеб ржаной простой	55	3,1	0,6	17,6	
<b>Замена свежих яблок (по углеводам)</b>					
Яблоки свежие	100	0,4	-	9,8	
Яблоки сушеные	15	0,5	-	9,7	
Курага ( без косточек)	15	0,8	-	8,3	
Чернослив	15	0,3	-	8,7	
<b>Замена молока (по белку)</b>					
Молоко	100	2,8	3,2	4,7	
Творог полужирный	20	3,3	1,8	0,3	
Творог жирный	20	2,8	3,6	0,6	
Сыр	10	2,7	2,7	-	
Говядина (1 кат.)	15	2,8	2,1	-	

Наименование продуктов	Количество (нетто, г)	Химический состав			Добавить к суточному рациону или исключить
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6
Говядина (2 кат.)	15	3,0	1,2	-	
Рыба (филе трески)	20	3,2	0,1	-	
<b>Замена мяса (по белку)</b>					
Говядина (1 кат.)	100	18,6	14,0		
Говядина (2 кат.)	90	18,0	7,5		Масло +6 г
Творог полужирный	110	18,3	9,9		Масло +4 г
Творог жирный	130	18,2	23,4	3,7	Масло -9 г
Рыба (филе трески)	120	19,2	0,7	-	Масло +13 г
Яйцо	145	18,4	16,7	1,0	
<b>Замена рыбы (по белку)</b>					
Рыба (филе трески)	100	16,0	0,6	1,3	
Говядина 1 кат.	85	15,8	11,9	-	Масло - 11г
Говядина 2 кат.	80	16,0	6,6	-	Масло -6 г
Творог полужирный	100	16,7	9,0	1,3	Масло -8 г
Творог жирный	115	16,1	20,7	3,3	Масло -20 г
Яйцо	125	15,9	14,4	0,9	Масло - 13г
<b>Замена творога</b>					
Творог полужирный	100	16,7	9,0	1,3	
Говядина 1 кат.	90	16,7	12,6	-	Масло -3г.
Говядина 2 кат.	85	17,0	7,5	-	
Рыба (филе трески)	100	16,0	0,6	-	Масло +9 г
Яйцо	130	16,5	15,0	0,9	Масло -5г
<b>Замена яйца (по белку)</b>					
Яйцо 1 шт.	40	5,1	4,6	0,3	
Творог полужирный	30	5,0	2,7	0,4	
Творог жирный	35	4,9	6,3	1,0	
Сыр	20	5,4	5,5	-	
Говядина 1 кат.	30	5,6	4,2	-	
Говядина 2 кат.	25	5,0	2,1	-	
Рыба (филе трески)	35	5,6	0,7	-	

**Форма технологической карты  
(образец)**

Технологическая карта № \_\_\_\_\_

Наименование изделия:

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептов:

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Выход:		

**Химический состав данного блюда**

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С

Технология приготовления: \_\_\_\_\_

**Примерные возрастные объемы порций для детей**

Наименование блюд	Вес (масса) в граммах	
	от 1 года до 3-х лет	от 3-х до 7-ми лет
<b>Завтрак</b>		
Каша, овощное блюдо	120-200	200-250
Яичное блюдо	40-80	80-100
Творожное блюдо	70-120	120-150
мясное, рыбное блюдо	50-70	70-80
Салат овощной	30-45	60
Напиток (какао, чай, молоко и т.п.)	150-180	180-200
<b>Обед</b>		
Салат, закуска	30-45	60
Первое блюдо	150-200	250
Блюдо из мяса, рыбы, птицы	50-70	70-80
Гарнир	100-150	150-180
Третье блюдо (напиток)	150-180	180-200
<b>Полдник</b>		
Кефир, молоко	150-180	180-200
Булочка, выпечка (печенье, вафли)	50-70	70-80
Блюдо из творога, круп, овощей	80-150	150-180
Свежие фрукты	40-75	75-100
<b>Ужин</b>		
Овощное блюдо, каша	120-200	200-250
творожное блюдо	70-120	120-150
Напиток	150-180	180-200
Свежие фрукты	40-75	75-100
Хлеб на весь день:		
пшеничный	50-70	110
ржаной	20-30	60

**Форма журнала бракеража готовой кулинарной продукции (образец)**

Дата и час изготовления блюда	Время снятия бракеража	Наименование блюда, кулинарного изделия	Результаты органолептической оценки и степени готовности блюда, кулинарного изделия	Разрешение к реализации блюда, кулинарного изделия	Подписи членов бракеражной комиссии
1	2	3	4	5	6
* Указываются факты запрещения к реализации готовой продукции.					

**Форма журнала бракеража поступающего продовольственного сырья и пищевых продуктов (образец)**

Дата и час поступления продовольственного сырья и пищевых продуктов	Наименование пищевых продуктов	Количество поступившего продовольственного сырья и пищевых продуктов (в килограммах, литрах, штуках)	Номер документа, подтверждающего безопасность принятого пищевого продукта	Результаты органолептической оценки поступившего продовольственного сырья и пищевых продуктов	Конечный срок реализации продовольственного сырья и пищевых продуктов	Дата и час фактической реализации продовольственного сырья и пищевых продуктов по дням	Подпись ответственного лица	Примечание <*>
1	2	3	4	5	6	7	8	9
* Указываются факты списания, возврата продуктов и др.								

**Перечень и кратность медицинских обследований, исследований и профессиональной гигиенической подготовки**

Участие врачей-специалистов, вид обследования	Работники дошкольных образовательных организациях	Работники пищеблоков дошкольных образовательных организациях
	При поступлении на работу, в дальнейшем 1 раз в год	При поступлении на работу, в дальнейшем 1 раз в год
Дерматовенеролог	При поступлении на работу, в дальнейшем 2 раза в год	При поступлении на работу, в дальнейшем 2 раза в год
Крупнокадровая флюорография	При поступлении на работу, в дальнейшем 1 раз в год	При поступлении на работу, в дальнейшем 1 раз в год
Бактериологические исследования на носительство возбудителей кишечных инфекций (дизгруппа, тифо-паратифозная)	При поступлении на работу, в дальнейшем по эпидпоказаниям	При поступлении на работу, в дальнейшем по эпидпоказаниям
Серологические исследования на наличие возбудителей брюшного тифа	При поступлении на работу, в дальнейшем по эпидпоказаниям	При поступлении на работу, в дальнейшем по эпидпоказаниям
Исследования на гельминтозы	При поступлении на работу	При поступлении на работу
Исследования на контактные гельминтозы и кишечные протозоозы	1 раз в год после летнего периода и (или) по эпидпоказаниям	1 раз в год после летнего периода и (или) по эпидпоказаниям
Профессиональное гигиеническое обучение и аттестация	При поступлении на работу, в дальнейшем 1 раз в 2 года	При поступлении на работу, в дальнейшем 1 раз в год



### Форма журнала здоровья (образец)

N п/п	Ф.И.О. работника	Должность	Месяц/дни: апрель							
			1	2	3	4	5	6	...	30
1.	Образец заполнения	Подсобный рабочий	Зд. **	Отстранен	б/л	В	отп.	отп.		Зд.
2.										
<p>* Список работников, отмеченных в журнале на день осмотра, должен соответствовать числу работников на этот день в смену.</p> <p>** Условные обозначения:  Зд. - здоров;  Отстранен - отстранен от работы;  отп. - отпуск;  В - выходной;  б/л - больничный лист.</p>										