



РОСПОТРЕБНАДЗОР
Федеральная служба по надзору в
сфере защиты прав потребителей и
благополучия человека

СОСТАВЛЕНИЕ РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ И ОЦЕНКА ЕГО СТОИМОСТИ

В помощь руководителю



Составление рационов питания для воспитанников и определение его стоимости

1.1. При организации питания воспитанников дошкольных образовательных организаций рекомендуется включать в рационы питания все группы продуктов, в том числе:

- мясо и мясные продукты (включая птицу), рыбу, яйца (источник белка, жира, витаминов А, В12, железа, цинка и др.),
- молоко и молочные продукты (источник белка, кальция, витаминов А, В2);
- сливочное и растительное масло (источник жира, полиненасыщенных жирных кислот, витамина Е);
- хлеб, хлебобулочные изделия;
- крупы и макаронные изделия (носители крахмала, как источника энергии, пищевых волокон, витаминов В1, В2, РР, железа, магния, селена);
- овощи и фрукты (основные источники витамина С, Р, бета-каротина, калия, пищевых волокон, органических кислот);
- сахар и кондитерские изделия.

Мясо, рыба, яйца, молоко, кисломолочные напитки, творог, сыр являются источниками высококачественных животных белков, способствующих повышению устойчивости детей к действию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов. Предпочтительнее нежирная говядина или телятина, курица, индейка, но иногда можно использовать нежирную свинину или баранину, значительно менее полезны разные виды колбасных изделий. Мясо и рыба могут использоваться в виде самых разнообразных блюд котлет, тефтелей, фрикаделек, гуляша, а также сосисок, сарделек и др. – в зависимости от индивидуальных вкусов дошкольников. Среди рекомендуемых видов рыбы – треска, хек, минтай, навага, судак.

Рыбные деликатесы (икра, соленая рыба, консервы) лучше включать в рационы дошкольников лишь изредка и в небольших количествах, поскольку они по своей пищевой ценности не имеют никаких преимуществ перед свежей рыбой, но содержат много соли и оказывают раздражающее действие на незрелую слизистую желудка и кишечника детей.

Молоко и молочные продукты являются источником не только белка, но и одним из основных поставщиков легкоусвояемого кальция, необходимого для образования костной ткани, а также витамина В2 (рибофлавина). Наряду с молоком целесообразно также ежедневно давать детям 150-200 мл кисломолочных напитков, способствующих нормальному пищеварению и угнетающих рост болезнетворных микроорганизмов в тонком кишечнике. Детям обязательно требуются также такие молочные продукты, как сыр, творог, сметана (последние два – только после тепловой кулинарной обработки).

В рацион питания детей дошкольного возраста обязательно должны включаться свежие овощи, зелень, фрукты и ягоды, натуральные плодовоовощные соки и продукты, обогащенные микронутриентами, в том числе витаминизированные напитки

При отсутствии свежих овощей и фруктов используются быстрозамороженные овощи и фрукты, плодовоовощные консервы. Ребенок дошкольного возраста должен получать 150-200 г картофеля и 200-300 г овощей (капуста, огурцы, помидоры, морковь, свекла, редис, зелень и др.) в виде салатов, винегретов, овощных супов, пюре, запеканок и др., 200 г фруктов и ягод в виде свежих плодов (яблоки, груши, вишня, слива, черешня, малина, виноград и др.) и различные плодовоовощные соки – особенно с «мякотью» (яблочный, сливовый, абрикосовый, персиковый, томатный и др.). Плоды и овощи, особенно свежие, являются важнейшим источником аскорбиновой кислоты, биофлавоноидов (витамина Р), бета-каротина.

В рационе питания детей должны присутствовать молочно-крупяные блюда (каши). Наряду с крупяными гарнирами в питании используются овощные, в том числе сложные овощные гарниры, картофель. Нецелесообразно давать в день более одного крупяного блюда.

В питании дошкольников рекомендуется использовать следующие пищевые жиры и жировые продукты: жиры животного происхождения, жиры растительного происхождения (рафинированные и нерафинированные).

Орехи и семена включают в рацион питания детей в составе кондитерских изделий, салатов, а также в натуральном виде.

При формировании рациона питания детей необходимо включать в него достаточное количество продуктов, являющихся источниками пищевых волокон, к

которым относятся плоды и овощи, разнообразные продукты их переработки, а также зерновые культуры и продукты, выработанные на их основе.

Растительными волокнами особенно богаты свекла, морковь, абрикосы, сливы, черная смородина, яблоки. Очень богаты ими сухофрукты, которые к тому же содержат много калия.

В рацион питания дошкольников должны быть включены хлеб (черный и белый), крупы, особенно гречневая и овсяная, и макаронные изделия, обеспечивающие детей крахмалом, растительными волокнами, витаминами Е, В1, В2, РР, магнием и др.

Макаронные изделия, предназначенные для детей, рекомендуется обогащать витаминами, минеральными веществами и белком (яичным, соевым, молочным и т.п.). Рекомендуемое содержание белка в макаронных изделиях не менее 12 г/100 г. В питании детей в организованных коллективах используют макаронные изделия группы А (из муки твердой пшеницы) и, ограниченно, изделия группы Б или В, при условии их обогащения витаминами и белком.

Кондитерские изделия (шоколад обыкновенный с добавлениями; конфеты с корпусами между слоями вафель, со сбитыми корпусами, с желевыми корпусами; ирис тираженный, вафли, печенье типа «сэндвич», пасты молочно-шоколадные, зефир) обычно включают в состав полдников (наряду со сладкими блюдами, также не чаще 1-2 раз в неделю). Их дают детям на десерт, только наряду с полноценными горячими блюдами, при условии исключения других сладких блюд в этот прием пищи.

В питании детей рекомендуется также использовать сухофрукты (сушеные виноград, сливу, абрикосы и др.), которые являются хорошим источником пищевых волокон, микро- и макроэлементов, и, отчасти, некоторых витаминов.

В качестве естественного источника витамина А в питании детей используются: печень, яйцо, рыба, молоко и молочные продукты, сыры, сливочное масло. Бетакаротином (который в организме превращается в витамин А) особенно богата морковь. Немало его и в томатах, абрикосах, зеленом луке, сладком перце, облепихе, тыкве, зеленых листовых овощах.

В качестве естественного источника витаминов группы В (В1, В2, РР, В6) в питании детей используются: хлеб и хлебобулочные изделия, мясо и мясопродукты,

рыба и рыбопродукты, орехи, яйцо, молоко и молочные продукты. Фолиевая кислота содержится в печени, сыре, зелени и листовых овощах. Витамин В12 содержится только в продуктах животного происхождения (мясо, рыба, яйца).

В качестве естественного источника витамина С (аскорбиновой кислоты) в питании детей используются плоды и ягоды (апельсины, слива, вишня, черная смородина, клюква, яблоки, киви и др.), овощи (капуста, сладкий перец), зелень, картофель. Аскорбиновой кислотой особенно богаты черная смородина, зеленый перец, шиповник.

В качестве естественного источника витамина D в питании детей используются: молоко, яйцо, сливочное масло, печень, морская рыба.

Естественным источником витамина Е являются: растительные масла (соевое, кукурузное, подсолнечное и др.), крупы и крупяные изделия, орехи.

При включении в рацион тех или иных блюд и кулинарных изделий принимается во внимание их потенциальная эпидемиологическая опасность с учетом фактического оснащения пищеблоков складским и технологическим оборудованием (наличие механического оборудования и механизация технологического процесса, эффективность работы теплового оборудования, наличие и техническое состояние мармитов и охлаждаемых прилавков) и организации транспортного обеспечения (наличие охлаждаемого транспорта и т.п.). Отсутствие необходимого технологического оборудования является основанием для временной замены одних блюд другими с эквивалентной пищевой ценностью и из тех же видов сырья. Однако в этом случае необходимо принять незамедлительные меры по приобретению отсутствующего оборудования.

1.2. В соответствии с МР 2.4.0162-19.2.4 формировать рацион питания воспитанников дошкольной образовательной организации необходимо с учетом заболеваний, требующих индивидуального подхода при организации питания детей (сахарный диабет, фенилкетонурия, целиакия, муковисцидоз, пищевая аллергия).

При составлении меню для детей с сахарным диабетом, необходимо опираться на Методические рекомендации "Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)" (МР 2.4.0162-19). В меню для таких воспитанников рекомендуется включать

продукты – источники полноценного белка (творог, мясо, рыба, птица, яйца, сыр, гречка, рис, фасоль, овес) и продукты с низким гликемическим индексом (перец сладкий, баклажаны, брокколи, цветная капуста, спаржевая фасоль, свежая зелень, листовая зелень, фрукты, бобовые, макаронные изделия из муки твердых сортов).

Для предотвращения риска развития избыточной массы тела у детей с сахарным диабетом общее потребление жиров рекомендуется сократить до 30% от суточной калорийности рациона.

При разработке режима питания детей с сахарным диабетом следует учитывать, что рекомендуемый интервал между приемами пищи должен составлять не более 4 часов.

В случаях, когда профиль действия инсулина диктует необходимость введения в режим питания ребенка с сахарным диабетом дополнительных перекусов, определяется порядок организации и время их проведения.

С целью профилактики гипогликемии приемы пищи для детей с сахарным диабетом рекомендуется осуществлять четко по расписанию.

Основа профилактики обострений **целиакии** – соблюдение диеты, основанной на принципе исключения из меню глютеносодержащих пищевых продуктов.

При составлении меню рекомендуется учитывать, что самое высокое содержание глютена отмечается в пшенице и ржи (33-37%), умеренное – в ячмене и овсе (10%). Соответственно, в список запрещенных к включению в меню продуктов попадают все продукты и блюда, содержащие пшеницу, рожь, ячмень и овес. В меню не включаются продукты промышленного изготовления, содержащие скрытый глютен. Это полуфабрикаты мясные и рыбные, колбасные изделия, мясные и рыбные консервы, молочные продукты (йогурты, творожки, сырки), кукурузные хлопья, овощные полуфабрикаты в панировке, а также блюда, приготовленные с использованием этих продуктов. При составлении меню необходимо учитывать, что исключение из питания глютеносодержащих пищевых продуктов может приводить к снижению антиоксидантной защиты у детей, дефициту витаминов (B1, B2, B6, PP, пантотеновой кислоты) и минеральных веществ (кальций, магний, селен), в связи с чем рекомендуется предусмотреть обязательность восполнения потребности организма в витаминах и микроэлементах за счет иных продуктов. Природными поставщиками антиоксидантов и витаминов являются свежие фрукты, овощи и

зелень, которые рекомендуется включать в меню в обязательном порядке. Высокий антиоксидантный потенциал имеют перец, томаты, капуста (белокочанная, брюссельская, брокколи), чеснок, лук, чернослив, изюм, цитрусовые, красный грейпфрут, ягоды (черника, клюква, брусника, черная смородина, клубника, земляника, малина).

Согласно требованиям ТР ТС 027/2012, специализированная пищевая продукция категории «Без глютена» может содержать глютен в количестве не более 20 мг/кг; в специализированной пищевой продукции категории «С низким содержанием глютена» содержание глютена составляет 20-100 мг/кг.

Основной принцип в организации питания детей и подростков, больных **муковисцидозом** – увеличение энергетической ценности рациона питания за счет увеличения потребления белка в 1,5 раза по сравнению с возрастной нормой и доведения жировой компоненты питания до 40-50% от общей энергетической емкости рациона. Для детей с муковисцидозом рекомендуется увеличивать энергетическую ценность суточного рациона питания в возрастной группе до трех лет на 200 ккал/сутки, 3-5 лет – на 400 ккал/сутки, 6-11 лет – на 600 ккал/сутки, старше 12 лет – на 800 ккал/сутки.

Наборы продуктов по приемам пищи для организации питания детей с муковисцидозом представлены в приложении 4 к МР 2.4.0162-19.2.4, технологические карты на блюда – в приложении 8 к МР 2.4.0162-19.2.4.

В режим питания детей с муковисцидозом рекомендуется ввести дополнительные приемы пищи, обеспечив общую формулу питания «3+3»: 3 основных приема пищи (завтрак, обед, ужин) и 3 дополнительных (второй завтрак, полдник, второй ужин). В каждый основной прием пищи рекомендуется включать блюда, содержащие белки животного происхождения (мясо, субпродукты, рыба, яйца или молочные продукты – сыр, творог), жиры (растительное, сливочное масло, сметана, сливки), сложные углеводы (крупы, хлеб, овощи), в меньшей степени – простые углеводы (фрукты, сладости, варенье, мед). Дополнительные приемы пищи рекомендуется представлять специализированными высокобелковыми продуктами питания, кисломолочными продуктами, творогом и фруктами.

Патогенетическим методом профилактики обострений **фенилкетонурии** является диетотерапия с заменой высокобелковых натуральных продуктов (мясо,

рыба, творог) на специализированные смеси, не содержащие фенилаланин.

Перечень пищевой продукции, которая не допускается в питании детей и подростков с фенилкетонурией, представлен в приложении 1 к МР 2.4.0162-19.2.4. Наборы продуктов по приемам пищи для организации питания детей с фенилкетонурией представлены в приложении 4 к МР 2.4.0162-19.2.4, технологические карты на блюда – в приложении 7 к МР 2.4.0162-19.2.4.

Необходимость в индивидуализации питания требуется для детей с **пищевой аллергией или патологическими (побочными) реакциями на пищу**.

К продуктам, наиболее часто вызывающим аллергические реакции, относятся: коровье молоко, куриное яйцо, соя, арахис, орехи, пшеница, морепродукты и рыба. В питании данной группы детей должны быть исключены продукты, провоцирующие у них аллергическую реакцию и заменены на иные продукты, обеспечивающие физиологическую полноценность замен.

Для детей с сахарным диабетом, целиакией, фенилкетонурией, муковисцидозом разрабатывается цикличное меню с учетом имеющейся у ребенка патологии.

Для детей с пищевой аллергией дополнительно к имеющемуся в организации цикличному меню разрабатывается приложение к нему с заменой продуктов и блюд, исключающих наличие в меню пищевых аллергенов.

1.3. Расчет стоимости рациона питания воспитанников должен основываться на следующих видах затрат на организацию питания в дошкольных образовательных организациях:

- 1) сырьевая себестоимость продуктов;
- 2) затраты на приготовление и раздачу пищи, в том числе:
 - оплата труда;
 - отчисления на социальные нужды;
 - амортизационные отчисления;
 - приобретение расходных материалов (моющие, чистящие средства и т.п.);
 - приобретение столово-кухонной посуды;
 - приобретение инвентаря;
 - приобретение спецодежды и спецобуви;
- 3) затраты на соблюдение санитарно-эпидемиологических требований, проведение медосмотров персонала, гигиеническое обучение, обучение

соблюдению противопожарных норм, требований техники безопасности;

4) коммунальные услуги для пищеблоков учреждений;

5) затраты на аренду и содержание зданий, помещений, оборудования (в некоторых случаях);

6) техническое обслуживание и ремонт оборудования пищеблоков;

7) капитальный ремонт помещений пищеблоков;

8) текущий ремонт помещений пищеблоков;

9) затраты на подготовку, повышение квалификации и (или) переподготовку персонала пищеблоков, административно-управленческого персонала;

10) затраты на производственный контроль, в том числе на проведение лабораторных исследований безопасности и качества пищевых продуктов, готовых блюд, санитарного состояния пищеблоков и т.д;

11) складские и транспортные расходы, затраты на тару;

12) затраты на хранение сырья и полуфабрикатов.