



Автор составитель Снигур Г.Г.

# **О П И Т А Н И И В Т А Б Л И Ц А Х**

**2020**

**Автор составитель –Снигур Галина Георгиевна** – с 1993 года возглавляла фирму «Интерпрод» Московского торгового Дома Правительства Москвы, основной задачей которой было возрождение рынка детского питания. Рынок детского питания того времени требовал серьезных профессиональных изменений. Девяностые годы тяжело отразились на продовольственном рынке, а о продуктах для детей, вообще не приходилось мечтать. Совместно со специалистами лаборатории питания детей НИИ питания РАМН Галина Георгиевна углубилась в изучение темы. Как вопросы питания подрастающего поколения решались в других странах? Что можно сделать в нашей стране, чтобы дети были здоровыми и нормально развивались и обучались? Открытием был тот факт, что во многих развитых странах Европы действовал запрет на ввоз импортного детского питания, а местные производители товаров для детей находились под пристальным контролем государственных санитарных служб. Работа производителей детского питания строилась на базе отечественного сырья, производимого местными фермерами. Поля, где выпасался скот, коровники и фермы регулярно инспектировались государственными экологическими службами. Особое внимание уделялось обеспечению детского населения витаминами. Европейские ученые подчеркивали, что для каждого месяца жизни ребенка особенно важно обеспечение его комплексом витаминов, способствующих усвоению как основных нутриентов, так и микронутриентов, обеспечивающих формирование детского организма.

В РФ в то время, не было в достаточном количестве ни молока, ни масла, ни мяса.

Задача стояла тяжелая. Надо было менять отношение общества к этой проблеме.

Совместно со специалистами НИИ питания РАМН, Федеральной службой по надзору в сфере содействия санитарному благополучию человека и другими профессиональными и общественными организациями Снигур Г.Г. работала над составлением повседневных рационов питания для дошкольников и школьников, вопросами профилактики микронутриентной недостаточности.

Галина Георгиевна уделяла также много времени и внимания вопросам популяризации знаний о рациональном питании, профилактике гиповитаминозов и алиментарно зависимых заболеваний, выступала с лекциями в различных медицинских, образовательных учреждениях.

Снигур Галина Георгиевна - член корреспондент Международной Академии Инновационных Социальных технологий ( МАИСТ), член Президиума Общественного Общероссийского Движения «За здоровую Россию», член Президиума Фонда социальных Инноваций, являлась членом экспертной группы Комиссии по формированию здорового образа жизни Общественной Палаты Российской Федерации первого созыва. По инициативе комиссии сформировала программу «Ареал Здоровья», в рамках которой разрабатывались и реализовывались различные проекты: «Школьное кафе», «Диетологический ликбез», «Клуб здоровья», «Школьный парк», «Спартакиада здоровья».

В 2009 г. был сформирован сборник «О питании в таблицах», который оказался востребован не только у специалистов, занимающихся организации питания дошкольников и школьников, но и у более широкой аудитории.

В настоящее время по многочисленным запросам пользователей автор подготовила второе издание Сборника «О питании в таблицах», расширенное и дополненное, которое будет интересно не только специалистам, но и просто родителям, желающим, чтобы их дети были здоровыми, крепкими и успешными.

**От редактора**

**2-е издание, переработанное, дополненное.**

## **О ПИТАНИИ В ТАБЛИЦАХ –**

Сборник таблиц, графиков. Схем позволяет быстро и грамотно сориентироваться в вопросах формирования сбалансированного рациона питания детей и взрослых.

Первая часть сборника составлена, как настольная книга для лиц, занимающихся организацией питания детей и взрослых в образовательных, оздоровительных и других различных организациях и учреждениях. Здесь собраны материалы из разных компетентных источников, включая Сан ПиН 2.4.5.2409-08, методические указания для организации питания в детских образовательных и оздоровительных учреждениях и рекомендации специалистов в области диетологии и гигиены питания.

Для детских учреждений предлагается 20-ти дневное меню для 4 возрастных групп детей и подростков, сбалансированное и согласованное с органами Роспотребнадзора, выверенное по нормам энергетической ценности и содержания нутриентов. К меню прилагается более 200 технологических карт, для каждого дня в меню и дополнительных блюд для замены в случае необходимости. Наряду с традиционными блюдами, предлагаются технологические карты и оригинальных блюд, с использованием российских овощей, трав, фруктов. Особый акцент делается автором на разнообразие питания и наполнении рациона натуральными витаминами и витаминными напитками.

Четвертая часть сборника «Беседы о питании» содержит ряд популярных статей из разных источников на актуальную тему организации здорового образа жизни и здорового питания в семье и школе. Здесь подробно разбираются основные правила рационального питания, возможности использования продуктов питания для профилактики тех или иных заболеваний, культуры питания. Эта часть сборника может быть использована воспитателями и педагогами для проведения тематических бесед с учениками и родителями для формирования у них правильного отношения к еде, к составу повседневных рационов, содержанию в них необходимых витаминов и микроэлементов, а также к поведению за столом, к вопросам оформления пространства кухни и обеденных залов и пр. Здесь впервые также поднимаются такие тонкие психологические вопросы, как позитивное эмоциональное отношение к процессу приготовления пищи, влияние благоприятного окружения, присутствует системный взгляд на связь человека с макромиром вовне и с микромиром внутри организма.

Написанная живым языком, в духе добрых старинных традиций, где лаконичные построения таблиц перемежаются с занимательной информацией, советами интересными кулинарными рецептами, книга несомненно будет доступна и понятна даже самым непосвященным читателям, которые найдут для себя здесь много нового и полезного.

## **Вместо предисловия.**

Уважаемые читатели!

Программа «Ареал Здоровья» («АЗ») инициирована комиссией по формированию здорового образа жизни Общественной Палаты Российской Федерации первого созыва.

Цели программы – повысить уровень образованности населения в вопросах здоровья, сбережения и сформировать чувство ответственности у каждого гражданина за свое здоровье.

Всем известно, что питание – один из основных факторов формирования здоровья организма.

В настоящее время рынок продуктов питания существенно изменился, и, к сожалению, не в лучшую сторону. Число натуральных, не подвергавшихся технологической обработке продуктов, катастрофически снизилось. В результате, возросли риски, так называемых, алиментарно зависимых заболеваний, затрагивающих все жизненно важные системы организма. Здоровье детей все больше вызывает тревогу: выросло число не свойственных детям и подросткам заболеваний, снизился порог естественной иммунной защиты, к этому добавляется снижение физической активности молодых людей и повышение эмоциональных и умственных нагрузок.

В настоящее время издается много книг о вкусной и полезной пище, почти на каждом канале TV в эфир выходят знатоки и не только знатоки, предлагающие нам свои уникальные вкусные рецепты. Но, здоровых людей становится все меньше! Почему?

Дело в том, что практически всегда основной идеей таких изданий или шоу является удовлетворение вкуса. А в здоровом питании важны еще и пропорции, сочетание продуктов, методы их обработки. При составлении рационов необходимо учитывать не только возраст, но общее состояние здоровья человека, то, в какой местности он живет, какую воду пьет, как работает и отдыхает.

Задача этого издания – осветить вопросы питания схематично, простым бытовым языком, не вдаваясь в биологическую и химическую терминологию. В сборнике вопросы питания представлены в виде схем и таблиц с небольшими комментариями, в которых может разобраться человек с любой подготовкой и уровнем знаний. Чтобы ознакомиться с таблицами, научиться ими пользоваться, не потребуется много времени. Они помогут не только правильно составить свой индивидуальный рацион, но и научиться максимально эффективно работать на кухне.

Все приведенные таблицы составлены авторитетными авторами, специалистами высшей квалификации, как отечественных, так и зарубежных. В конце книги приводится перечень литературы, из которой взяты основные сведения.

Вопросы питания актуальны во всем мире. Несмотря на развитие фармакологической промышленности, качественные, натуральные продукты остаются источником здоровья и создают таблеткам здоровую конкуренцию. «Пусть пища станет вашим лекарством»- говорили древние мудрецы.

Приведенные в таблицах числа следует рассматривать как усредненные данные, поскольку в разных регионах продукты отличаются своими качественными характеристиками из-за разницы

в экологических условиях и технологиях, применяемых при их выращивании и обработке. Важно, чтобы читатель уловил тенденцию, сделал правильный вывод.

Особое внимание хотелось бы обратить на сохранение баланса питательных веществ, который играет существенную роль в формировании, как общего уровня здоровья, так и функциональности отдельных жизненно важных систем организма. Пищевые дефициты - одна из причин формирования недугов. Их можно и нужно корректировать, подбирая необходимые продукты. Руководствуясь приведенными в сборнике таблицами, это будет не сложно сделать.

В сборнике два раздела (второй и третий) посвящены организованному питанию детей. Родителям, наверняка, интересно познакомиться с принципами формирования детских рационов. Возможно, некоторые из них захотят воспользоваться и технологическими картами для организации питания в семье. Желаем им успеха!

Сборник «О питании в таблицах» адресован широкой читательской аудитории, тому читателю, который стремится вести здоровый образ жизни. Мы уверены, что он будет полезен поварам дошкольных учреждений и школьных столовых, педагогам, родителям, людям занимающимся спортом, а также детям и подросткам, которым, как показала практика, работа с таблицами доставляет особый интерес.

Надеемся, что сборник привлечет внимание к вопросам рационального питания и тех, кто пока ещё над этим не задумывался.



Дорогие друзья и коллеги!

Одной из важных проблем в системе общего образования является преодоление негативной динамики здоровья детей и подростков.

В процессе адаптации детского организма к некоторым неблагоприятным факторам школьной среды, нередко возникают нарушения, получившие название «школьной патологии». Многочисленные научные исследования показали, что в процессе общения отмечается увеличение заболеваний пищеварительной, опорно-двигательной, сердечно-сосудистой систем, Органов дыхания, зрения. Все это проявляется в снижении учебной и трудовой активности, нередко ведет к неадекватному и даже агрессивному поведению.

В профилактике хронических заболеваний у детей и подростков особое значение имеет обеспечение их качественным питанием.

С целью решения этой проблемы в последние годы осуществляется ряд организационных и практических мероприятий.

В большинстве субъектов Российской Федерации реализуются соответствующие программы, предусматривающие улучшение материально технической базы пищеблоков и школьных столовых, оптимизацию рационов питания, с включением в них продуктов, обогащенных витаминами и микронутриентами, улучшением профессионального обучения работников.

Разработаны методические документы, рекомендуемые наборы и ассортиментный минимум продуктов питания для детей и подростков. Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов.

В 2008 году введены в действие СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования».

В соответствии с постановлением Правительства Российской Федерации от 21.11.2007 №779 в 21 регионе реализуется экспериментальные проекты по совершенствованию организации питания школьников.

Вместе с тем, эта проблема все еще далека от решения. Система школьного питания требует коренного реформирования.

Школьный период особенно важен для формирования ключевых знаний об особенностях развития человеческого организма, факторах и способах сохранения и укрепления здоровья. При этом большое значение приобретают знания и неукоснительное выполнение обязательных требований в области питания детей.

В этой связи программа «Ареал Здоровья», инициированная комиссией по формированию здорового образа жизни Общественной Палаты Российской Федерации приобретает большое общественное значение. Подготовленный в рамках этой программы сборник «О питании в таблицах» поможет привлечь внимание широких слоев населения к вопросам формирования рационов питания с учетом индивидуальных особенностей, возраста и нагрузок. А также привить культуру здорового питания.

Руководитель Федеральной службы  
по надзору в сфере защиты прав потребителей,  
Главный Государственный  
Санитарный врач РФ

Г.Г.Онищенко

24.05.2009г.



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ  
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ  
И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА  
(РОСПОТРЕБНАДЗОР)

Вадковский пер., д.18, стр. 5, 7, г. Москва, 127994  
Тел.: 8 (499) 973-26-90; Факс: 8 (499) 973-26-43  
E-mail: depart@gsen.ru <http://www.rosпотребнадзор.ru>  
ОКПО 00083339 ОГРН 1047796261512  
ИНН 7707515986 КПП 770701001

Координатору программы  
«Ареал Здоровья»  
Г.Г. Снигур

24.06.2009 № 01/10466-9-29  
На № ОПК-05/2-158/рп от 17.06.2009

О согласовании рационов питания детей

Уважаемая Галина Георгиевна!

Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека рассмотрела, представленные Вами рационы питания детей для образовательных учреждений (20-ти дневное меню и технологические карты), разработанные в рамках программы «Ареал Здоровья» и заключение ГУ НИИ гигиены питания РАМН.

Представленное меню предназначено для питания детей с 1,5 до 17 лет в различных типах образовательных учреждений. Представленные документы включают меню-раскладку и технологические карты по всем блюдам, включенным в меню. В целом представленное меню соответствует современным принципам оптимального питания детей дошкольного и школьного возраста, позволяет удовлетворить потребность в необходимых пищевых веществах и энергии, включая основные микронутриенты, разнообразно по набору предлагаемых блюд. Меню может быть полезно при организации питания в различных детских учреждениях.

Учитывая вышеизложенное, Роспотребнадзор считает возможным применение данных рационов питания в образовательных учреждениях и согласовывает их.

Заместитель Руководителя

 Л.П. Гульченко

## СОДЕРЖАНИЕ

№	Название	Стр.
1.	Вместо вступления	
2.	Благодарности	
<b>I Раздел. Таблицы</b>		
3.	1. Семь золотых правил питания	
4.	2. Рекомендуемые среднесуточные наборы продуктов	
5.	3. Группы пищевых веществ, необходимых для жизнедеятельности человека	
6.	4. Участие пищевых веществ в биохимических процессах организма	
7.	5. Функции макронутриентов	
8.	6. Пирамида здорового питания	
9.	7. Примерная потребность организма в калориях	
10.	8. Калорийность некоторых продуктов питания	
11.	9. Углеводы и пищевые волокна в пище	
12.	10. Классификация пищевых продуктов по содержанию жиров	
13.	11. Содержание белка в порции некоторых продуктов	
14.	12. Границы нормального веса и двух степеней его нарушения	
15.	13. Продолжительность тепловой обработки некоторых продуктов	
16.	14. Рекомендуемое количество соли для блюд	
17.	15. Пищевая ценность фруктов	
18.	16. Пищевая ценность мясных продуктов	
19.	17. Пищевая ценность молочных продуктов	
20.	18. Пищевая ценность рыбы	
21.	19. Пищевая ценность овощей	
22.	20. Суточная норма физиологической потребности в витаминах и минеральных веществах для детей и взрослых	
23.	21. Содержание некоторых макро и микроэлементов в пищевых продуктах	
24.	22. Потери микронутриентов при технологической обработке продуктов	
25.	23. Потери витаминов при приготовлении блюд	
26.	24. Качественные изменения продуктов при технологической обработке	
27.	25. Примеры качественного изменения продукта при технологической обработке	
28.	26. Роль витаминов в здоровье человека	
29.	27. Дефициты витаминов, симптомы	
30.	27 а Какие витамины особенно необходимы в разных возрастных категориях	
31.	28. Содержание витаминов в свежих фруктах, ягодах, плодах	
32.	29. Содержание некоторых витаминов в овощах	
33.	30. Сравнительная таблица содержания некоторых витаминов в напитках, применяемых в организованном питании детей и взрослых	
34.	31. Средняя величина суточной потребности в основных пищевых веществах, витаминах и энергии для юных спортсменов	
35.	32. Влияние микроэлементов на здоровье человека	
36.	33. Количество холестерина в разных продуктах питания	
37.	34. Применение витаминов при лечении различных заболеваний	
38.	35. Изменение содержания витамина С с изменением времени года	
39.	36. Уровень заболеваемости в детских коллективах при проведении комплексной витаминизации	
40.	37. Изменение содержания витамина С при технологической обработке продукта	
41.	38. Количество витамина С в составе продуктов питания по данным 1913 и 2004 годов	
42.	39. Влияние комплексной витаминизации на умственную деятельность человека	
43.	40. Омега-3 и Омега 6 – жирные кислоты	
44.	41. Основные ошибки при решении вопросов витаминизации питания	
45.	42. Опасные для здоровья человека добавки в составе продуктов питания	
46.	43. Психологические аспекты организации питания детей	
47.	44. Выбираем продукты для здоровья	
48.	45. Полноценные заменители	



49. 46. Способы снижения рисков при употреблении неполезных продуктов
50. 47. Таблица замены некоторых продуктов по белкам
51. 48. Набор пищевых продуктов для формирования резервного запаса
52. 49. Усредненные сведения о массе готовых пищевых продуктов
53. 50. Перевод мер различных продуктов в граммы
54. 51. Полезные заменители
55. 52. Температура и сроки хранения для некоторых натуральных продуктов
56. 53. Штрих-коды разных стран
57. 54. Инсулиновый индекс
58. 55. Гликемический индекс
59. 56. Соевое богатство
60. 57. Полезные свойства специй
61. 58. Продукты богатые водой
62. 59. Гороскоп химических элементов
63. 60. Высказывания великих людей о питании
64. 61. Тест. Правильно ли вы питаетесь?
65. 62. Некоторые приложения к СанПиН 2.4.5.2409-08
66. 63. Методические рекомендации Роспотребнадзора МР 2.4.5.0131 -18
67. 64. Анкета школьника (Приложение 1 к МР 2.4.0181-20)
68. 65. Радуга питания
69. 66. Подсказки природы
70. 67. Продукты для очищения организма
71. 68. Кислотно-щелочной баланс

#### **II РАЗДЕЛ. 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ.**

72. День первый (понедельник)
73. День второй (вторник)
74. День третий (среда)
75. День четвертый (четверг)
76. День пятый (пятница)
77. День шестой (понедельник)
78. День седьмой (вторник)
79. День восьмой (среда)
80. День девятый (четверг)
81. День десятый (пятница)
82. День одиннадцатый (понедельник)
83. День двенадцатый (вторник)
84. День тринадцатый (среда)
85. День четырнадцатый (четверг)
86. День пятнадцатый (пятница)
87. День шестнадцатый (понедельник)
88. День семнадцатый (вторник)
89. День восемнадцатый (среда)
90. День девятнадцатый (четверг)
91. День двадцатый (пятница)

#### **III Раздел. Технологические карты**

92. Алфавитный указатель технологических карт
93. Технологические карты

#### **IV Раздел. Беседы о питании**

94. Все в одном ритме.
95. Что мы знаем о еде?
96. Что такое аппетит и режим питания
97. Витамины: миф и реальность.
98. Познакомьтесь - витамины
99. Витаминная защита
100. Витаминные проблемы
101. Сколько в нас железа?
102. Молоко – река здоровья
103. Ловись рыбка, мала и велика
104. Эх, колбаска!
105. Не подмажешь – не поедешь

- 106 Нужны ли нам каши?
- 107 Осторожно. Вкусные продукты
- 108 Что такое транс жиры? Почему их нужно убрать из рациона.
- 109 Где хлеб- - там жизнь!
- 110 Доктор с грядки
- 111 Праздничное застолье
- 112 Сохраним энергию солнца
- 113 Умные покупки
- 114 Правильное мытье овощей, фруктов, зелени - -залог здоровья
- 115 Способы сохранения в холодильнике порядка
- 116 Секретные возможности вашей морозилки
- 117 Сладости, не забудьте о здоровье!
- 118 Инсулиновый индекс, как его использовать в питании
- 119 Живительная влага
- 120 Напитки, которые мы выбираем
- 121 Чем опасны энергетики для здоровья
- 122 Вино
- 123 Что такое нейтраты?
- 124 Готовимся к школе за обеденным столом
- 125 Бархатная кожа
- 126 Приправы для здоровья
- 127 Кормилица соя
- 128 Уникальные помощники для эффективной работы мозга
- 129 В каждом кусочке на столе- кусочек вашего здоровья
- 130 Есть ли у России будущее?
- 131 Чтобы еда стала праздником.
- 132 Путь к здоровью – рациональное питание
- 133 С любовью в сердце
- 134 **Выдержки из нормативных документов:**  
**2.4. Гигиена детей и подростков. Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4.0179-20**
- 135 **Выдержки из нормативных документов**  
**2.4. Гигиена детей и подростков. Родительский контроль за организацией горячего питания детей в общеобразовательных организациях МР 2.4.0180-20**

**V РАЗДЕЛ. Полезные продукты. Немного о тех, кто гордится качеством своей продукции.**

# Примерное 20-дневное меню

## Для детей и подростков, посещающих образовательные учреждения с 12-ти часовым пребыванием.

Вопросы составления сбалансированных рационов остаются наиболее сложными для многих образовательных учреждений. Поэтому в этом сборнике под названием «О питании в таблицах» мы приводим в виде таблицы примерное 20-ти дневное меню для детей и подростков 4-х возрастных групп, с учетом пяти разового питания.

Предлагаемое меню разработано с учетом последних требований диетологии и санитарно-гигиенических нормативов Единое меню, применяемых во всех образовательных учреждениях муниципального образования. Позволит намного упростить систему муниципальных закупок продуктов питания, выработать единую ценовую политику и существенно повысить контроль расходования средств и качества продуктов – сырья, полуфабрикатов и готовых блюд.

Расчет меню сделан на 20 рабочих дней с учетом двенадцатичасового пребывания ребенка в образовательном учреждении. Рацион составлен на каждые из пяти рабочих дней недели (с понедельника по пятницу). При необходимости в меню можно вносить коррективы и, например, увеличивать или уменьшать рацион на нужное количество приемов пищи и блюд, соблюдая принцип разнообразия и пищевой ценности. Таблица меню состоит из девяти столбцов:

- 1) Название блюд, распределенных по дням недели и во времени приема пищи;
- 2) Номер технологической карты для изготовления блюд, приведенной в сборнике в третьем разделе;
- 3) Объем порций для 4-х возрастных групп детей от 1,5 до 3 лет, от 3 до 7 лет, от 7 до 11 лет, и от 11 до 18 лет.
- 4) Содержание белков на 100 г готового блюда.
- 5) Содержание жиров на 100 г готового блюда
- 6) Содержание углеводов на 100 г готового блюда
- 7) Энергетическая ценность а 100 г готового блюда
- 8) Содержание витаминов на 100 г. готового блюда
- 9) Содержание минеральных веществ на 100 г готового блюда.

После описания блюд для каждого приема пищи в таблице отведены специальные четыре строки для указания среднего количества белков, жиров, углеводов, калорий, витаминов и микроэлементов. Которые ребенок каждой возрастной группы получает за данный прием пищи. Такой же расчет по составу питательных веществ в меню приводится на каждый день в целом и на каждую неделю.

В конце меню, после итогов 20-го дня приведена таблица средних значений количества белков, жиров, углеводов и энергетической ценности, полученных детьми разного возраста в день за весь 20-дневный период.

**Обращаем ваше внимание на то, что все расчеты меню велись на базе средних показателей тех или иных продуктов питания. В разных регионах качественные показатели одних и тех же продуктов питания могут отличаться.**

В предлагаемом меню приоритет отдается молочным продуктам, овощным блюдам и разнообразным блюдам из рыбы. При необходимости, в случае отсутствия на конкретный момент тех или иных продуктов, блюда могут заменяться на равноценные им по качественному составу. Для этого в конце таблиц из технологических карт предлагаются карты и на другие, не включенные в данное меню блюда. Кроме того. В сборник включены технологические карты на блюда из овощей и растений, которые до сих пор редко использовались в организованном питании, хотя они в достаточной мере произрастают в средней полосе и не менее полезны для здоровья человека ( брюква, репа, тыква, крапива и др), чем традиционные овощи. Эти продукты без особых затрат можно выращивать в подсобных хозяйствах, на пришкольных участках и научить детей и взрослых эффективно пользоваться этими богатствами родного края.

Предложенное меню является примерным и не в коем случае не может считаться обязательным к выполнению. Им можно пользоваться при составлении рационов питания для различных образовательных, социальных и оздоровительных учреждений, дополняя и корректируя, при необходимости, с учетом местных условий и возможностей.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ КАРТЫ Для изготовления блюд 20-дневного меню

В этом разделе книги собраны примеры технологических карт для приведенного выше меню. Отметим, что некоторые технологические карты выбраны из Методических рекомендаций для дошкольных учреждений, некоторые предложены технологами холдинга «Долголетие» и другими специалистами. В сборнике используются не широко известные рецепты, а только те, которые, на наш взгляд, помогают разнообразить традиционный рацион. Предпочтение отдается молочным блюдам и блюдам из овощей.

Анализ рациона питания дошкольников и школьников показал, что овощи в питании детей. Как в образовательных учреждениях, так и в семьях, используются крайне недостаточно, а зря – эти богатейшие продукты помогают работе ЖКТ, снабжают организм витаминами. Химическими элементами, ферментами, пектинами и многими другими полезными для здоровья человека веществами. Конечно, у каждого специалиста имеется свой запас фирменных рецептов. Однако, мы наемся, что наши примеры расширят ваши представления о питании и пробудят творческий потенциал.

При подготовке материала, работая с разными источниками, мы еще раз убедились в том, что приводимые в картах и таблицах данные нужно рассматривать как усредненные. Данные состава белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ различаются у специалистов не только потому, что они пользуются разными методиками, но и потому, что за основу расчета берутся продукты, выращенные в разных климатических и экологических условиях. Задача данной части сборника - не столько констатировать ту или иную количественную величину. Сколько дать читателю представление, на какие продукты следует ориентироваться, если требуется скорректировать рационы питания, например, увеличить или уменьшить содержание тех или иных макро и микро нутриентов. Так, обнаружив у себя признаки переизбытка жиров, опираясь на приведенные в таблице данные, можно подобрать для питания менее калорийные продукты и блюда или, при дефиците каких-либо витаминов. Включать в рацион такие продукты, в которых эти витамины содержатся в большем количестве, т.п.

При организации питания в детском учреждении возникает необходимость составления технологических карт (рецептуры) на приготовление блюд и расчет нужного количества продуктов.

Для удобства пользования номер карты состоит из двух цифр: первая – это день меню (от 1 до 20). В котором используется данное блюдо, вторая цифра – это порядковый номер карты в данном сборнике. Повторяющиеся в меню блюда (в основном, это напитки и соусы) в перечне карт приводятся только один раз. Всего в этом разделе приведено 212 технологических карт.

Расчеты продуктов в картах приведены для 100 грамм веса (нетто) Чтобы рассчитать количество продуктов, необходимых, например, для группы из 20 человек, надо массу каждого продукта (брутто), указанную в технологической карте, умножить на вес порции для определенной возрастной категории (из 20-дневного меню) и поделить полученную цифру на 100 и умножить на количество детей в группе (в указанном случае это количество равно 20). Такие операции проводятся для каждой возрастной группы отдельно, а результаты суммируются.

Пример использования технологической карты для расчета закупки необходимых продуктов (см.карта №11/95 из 11 дня меню, обед)

1. блюдо: салат зеленый с огурцом и растительным маслом.
2. Выход блюда: для возраста 3-7 лет – 60 г, для возраста 1,5-3 года-40г.
3. Число детей в возрасте 3-7 лет – 80 человек, 1,5-3 года -20 человек.
4. Общее количество блюда на 10 детей  $(60 \times 80) + (40 \times 20) = 5600$  г.
5. Расчет количества продуктов:
  - салат кочанный:  $60 \text{г(брутто)} \times 40 \text{(порция)} : 100 \times 20 \text{(детей)} = 480$  г.
  - $60 \text{г(брутто)} \times 60 \text{г(порция)} : 100 \times 80 \text{(детей)} = 2880$  г.

**Итого для салата надо закупить 2880 г +480г=3360 г.**

- огурцы:  $56 \text{г(брутто)} \times 40 \text{г(порция)} : 100 \times 20 \text{(детей)} = 448$  г  
 $56 \text{г(брутто)} \times 60 \text{г(порция)} : 100 \times 80 \text{(детей)} = 2688$  г

**Итого для салата надо закупить огурцов: 2688+448=3136 г.**

- Масло растительное:  $7 \text{г(брутто)} \times 40 \text{г(порция)} : 100 \times 20 \text{(детей)} = 56$  г.  
 $7 \text{г(брутто)} \times 60 \text{г(порция)} : 100 \times 80 \text{(детей)} = 336$  г

**Итого масло растительного понадобится +336=392 г**

В приведенных технологических картах учитываются отходы холодной технологической обработки (х/о) и тепловой технологической обработки (т/о)

## **Беседы о питании**

Эта часть сборника создана в помощь педагогам и воспитателям. Здесь собраны тематические статьи, разработанные в рамках проекта «Диетологический ликбез» комплексной программы «Ареал Здоровья», инициированной комиссией по формированию здорового образа жизни Общественной Палаты Российской Федерации первого созыва, опубликованные в различных публичных центральных и региональных печатных изданиях.

Каждая статья может служить методическим материалом для подготовки педагогов и воспитателей к проведению бесед с воспитанниками или родителями по вопросам рационального питания и его значения в здоровье человека.

Некоторые информационные повторы в некоторых статьях оставлены, намерено, с целью лишний раз обратить внимание читателей на те, или иные факторы, влияющие на здоровье человека.

Не секрет, что здоровье является одной из истинных ценностей. Как сберечь его в наш век экологических, эмоциональных, умственных нагрузок? В век, когда, казалось бы сама природа восстала против человечества: меняется климат, возникают все новые заболевания. Питание, пожалуй, один из факторов, который сегодня человек еще может регулировать. Научиться и научить правильно балансировать продукты питания с пользой для здоровья – цель любых научно-популярных статей.

От питания зависит не только физическое здоровье, но и эмоциональное и духовное развитие сообщества людей. От педагогов и воспитателей сегодня зависит на сколько внимательно к питанию будут относиться дети и их родители. Значит, от них зависит и то, какое общество будет населять нашу страну в недалеком будущем.

Располагая объективной информацией о принципах правильного питания, мы можем существенно влиять на уровень здоровья населения страны. Особенно важно, чтобы этими знаниями владели родители. Школы и дошкольные учреждения становятся одними из адекватных и эффективных средств для передачи нужной информации родительской среде.

Надеемся, что представленные в этой части сборника материалы помогут воспитателям и учителям в этой работе.

Дети, по своей природе, имеют природные инстинкты выбора пищи для здоровья. Но, взрослые, быстро перестраивают инстинкты ребенка на свой лад. Приучив детей к осознанному выбору продуктов для здоровья, мы можем помочь им сохранить свое здоровье.

Желаем вам здоровья и успехов!