

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<br>детей с туберкулезной интоксикацией.....   | 13  |
| 2 Примерное десятидневное меню для детей раннего возраста (от 1 года до<br>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<br>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<br>питания детей 7-11 и 11-18 лет в государственных образовательных<br>учреждениях (Методические рекомендации № 0100/8605-07-34)..... | 28  |
| 4.1 Таблица Вклад школьных завтраков и обедов в удовлетворение суточной<br>потребности детей (7-11 и 11-18 лет) в основных пищевых веществах и<br>энергии.....   | 28  |
| 4.2 Таблица Вклад школьных завтраков и обедов в удовлетворение суточной<br>потребности детей (7-11 и 11-18 лет) в основных пищевых веществах и<br>энергии.....   | 41  |
| 5 Раздел 5 Технологические карты, рецептуры, технология приготовления<br>продукции для питания детей в дошкольных образовательных<br>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<br>требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных<br>учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального<br>образования..... | 203 |
| Приложение В СанПиН 2.4.1.2660 – 10 Санитарно-эпидемиологические<br>требования к устройству, содержанию и организации режима работы в<br>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