Організація харчування дітей у закладах дошкільної освіти

Вийшла 31 січня 2022 року



Передмова

Не журіться, а за чотиритижневе сезонне меню беріться
Моніторинг законодавства з організації харчування дітей

Розділ 1. Чотиритижневе сезонне меню та технологічна документація на страви і кулінарні вироби

Як скласти чотиритижневе сезонне меню
Як скласти технологічну документацію на страви і кулінарні вироби
Як розрахувати хімічний склад та енергетичну цінність продуктів харчування, продовольчої сировини
Як розрахувати масу брутто і нетто продуктів харчування, продовольчої сировини
Як обрахувати вихід страви чи кулінарного виробу
Як поєднати продукти харчування і страви в чотиритижневому сезонному меню
Як провести органолептичну оцінку страв та кулінарних виробів

Розділ 2. Технологія приготування страв

Холодні страви
Перші страви
Страви з м’яса
Страви із птиці
Соуси
Страви з риби
Страви із сиру кисломолочного
Страви з яєць
Овочеві страви та гарніри
Страви з крупів макаронних виробів
Страви з борошна
Напої
Солодкі страви

КОРИСНІ ТАБЛИЦІ

Примірні чотиритижневі сезонні меню
Норми харчування дітей
Хімічний склад та енергетична цінність продуктів харчування, продовольчої сировини

Норми втрат та відходів продуктів харчування, продовольчої сировини

КОРИСНІ ПАМ'ЯТКИ

Вимірюємо температуру продуктів харчування: інструкція до пірометра
Недитяче меню, або Продукти харчування і страви, що заборонені в дитячому садку
Помилки в чотиритижневому сезонному меню: припуститися не можна уникнути
Про що пам'ятати, коли готуєте в пароконвектоматі
Складаємо чотиритижневе сезонне меню без помилок
Температура подачі та строк зберігання готових страв
Шукаємо підсолоджувачі на етикетках
Що врахувати, перш ніж подавати чотиритижневе меню до Держпродспоживслужби
Як користуватися термометром зі щупом
Які продукти харчування містять глютен та його сліди

Глосарій

Глосарій

Використані джерела

Використані джерела

Не журіться, а за чотиритижневе сезонне меню беріться

Тримайте довгоочікуваний посібник з організації харчування дітей у закладах дошкільної освіти. У ньому зібрали й упорядкували для вас всю необхідну інформацію, щоб ви успішно склали збалансоване чотиритижневе меню на всі періоди року.

Основа всіх матеріалів — сучасна нормативка. Це, зокрема, Норми та Порядок організації харчування в закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку, затверджені постановою КМУ від 24.03.2021 № 305, далі — Норми, Порядок). Також використали рекомендації, погоджені компетентними органами. Зокрема, Збірник рецептур національних страв та кулінарних виробів (автори-розробники: О. Шалимінов, Т. Дятченко, Л. Кравченко, А. Рачковський, Ю. Радіонов), затверджений наказом Міністерства зовнішніх економічних зв'язків і торгівлі України від 06.07.1999 № 484.

Посібник розрахований на працівників закладів дошкільної освіти та органів управління освітою, які організовують харчування дітей у закладах дошкільної освіти. Він містить два розділи, у яких розкрили різні аспекти складання чотиритижневого сезонного меню, та корисні таблиці.

У зручній формі таблиць навели **витяги з нормативно-правових актів**, які регулюють питання харчування дітей у закладах дошкільної освіти. Акцентували увагу на ключових аспектах, які мають знати керівники закладів дошкільної освіти та особи, відповідальні за організацію харчування дітей.

У першому розділі **«Чотиритижневе сезонне меню та технологічна документація на страви і кулінарні вироби»** навели рекомендації щодо особливостей складання чотиритижневого сезонного меню, технологічної документації на страви та кулінарні вироби. Також у цей розділ додали роз'яснення, як розраховувати хімічний склад та енергетичну цінність продуктів харчування, масу брутто та нетто продуктів харчування та продовольчої сировини, вихід готових страв. Бонусом — про те, як поєднати продукти харчування і страви в чотиритижневому сезонному меню та як провести органолептичну оцінку готових страв та кулінарних виробів.

У другому розділі **«Технологія приготування страв»** навели рекомендації щодо технології приготування різних видів страв.

Цінність посібнику надають **корисні таблиці**, зокрема:

- норми харчування дітей;
- хімічний склад та енергетична цінність продуктів харчування, продовольчої сировини;
- норми втрат та відходів продуктів харчування, продовольчої сировини.

За допомогою цих матеріалів, вам буде простіше визначати норми харчування, хімічний склад та енергетичну цінність, норми втрат і відходів тих продуктів харчування та продовольчої сировини, що надходять до закладів дошкільної освіти. Збірники рецептур страв та кулінарних виробів містять довгі переліки продуктів харчування і продовольчої сировини, ми обрали з них лише необхідні для роботи над чотиритижневим сезонним меню в закладах дошкільної освіти.

До посібника долучили примірні чотиритижневі сезонні меню та технологічну документацію на страви та кулінарні вироби, рекомендовані Міністерством охорони здоров'я України та з досвіду роботи практиків різних регіонів України. Ці документи вже були погоджені територіальними органами Державної служби з питань безпечності харчових продуктів та захисту споживачів (далі — Держпродспоживслужба).

Для зручності в посібнику подали **«Глосарій»**. У ньому навели основні терміни і поняття, якими оперують, коли складають меню та технологічну документацію на страви та кулінарні вироби.

Моніторинг законодавства з організації харчування дітей

Документ	На що звернути увагу
Закони України	
«Про дитяче харчування» від 14.09.2006 № 142-V	Визначає стратегічні загальнодержавні пріоритети у сфері забезпечення дітей грудного та раннього віку достатнім, високоякісним та безпечним дитячим харчуванням з метою реалізації конституційних прав дитини на достатній життєвий рівень, охорону здоров'я і життя, а також організаційні, соціальні та економічні засади державної політики у цій сфері Державна політика у сфері забезпечення дітей грудного та раннього віку достатнім, високоякісним та безпечним дитячим харчуванням спрямована на зміцнення та збереження здоров'я населення, здійснення профілактики захворювань, пов'язаних з порушенням харчування, поліпшення демографічної ситуації в Україні (ч. 1 ст. 3) Держава гарантує дитині право на охорону здоров'я та сприяє створенню безпечних умов для життя і здорового розвитку дитини, у тому числі раціонального харчування (ч. 2 ст. 3) Держава забезпечує створення соціально-економічних умов, за яких можливо задовольнити потреби кожної дитини у високоякісному та безпечному харчуванні на достатньому рівні (ч. 3 ст. 3) Набори дитячого харчування визначаються в натуральних показниках та формуються центральним органом виконавчої влади, що забезпечує формування державної політики у сфері охорони здоров'я, з використанням нормативів фізіологічної потреби організму дитини у продуктах харчування, виходячи з їх хімічного складу та енергетичної цінності з урахуванням рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я. Основним принципом формування набору дитячого харчування є забезпечення дитини повноцінним харчуванням для розвитку здорового організму (ч. 5 ст. 4) Сировина, призначена для виробництва дитячого харчування, повинна відповідати обов'язковим параметрам безпечності та мінімальним специфікаціям якості, затвердженим центральним органом виконавчої влади, що забезпечує формування державної політики у сфері охорони здоров'я (ч. 5 ст. 8) Сировина, що використовується у виробництві дитячого харчування, не може бути вироблена з генетично модифікованих організмів та/або містити генетично модифіковані організми (ч. 6 ст. 8) У виробництві дитячого харчування забороняється використання сировини,

	що містить гормональні препарати, антибіотики, залишки важких металів, пестицидів, радіонуклідів та інших небезпечних речовин, наявність яких не допускається державними санітарними нормами або вміст яких перевищує максимально допустимі рівні залишків у дитячому харчуванні (ч. 8 ст. 8) Харчові добавки та ароматизатори дозволяються для використання у виробництві дитячого харчування після їх реєстрації центральним органом виконавчої влади, що реалізує державну політику у сфері охорони здоров'я (ч. 5 ст. 9) У виробництві дитячого харчування забороняється використання таких харчових добавок: • штучних ароматизаторів (крім ваніліну, етилваніліну та ванільного екстракту); • барвників; • підсолоджувачів (крім функціонального дитячого харчування); • консервантів, стабілізаторів, підсилювачів смаку та аромату (ч. 6 ст. 9) У виробництві дитячого харчування забороняється використання пальмового стеарину, продуктів гідрогенізації олій (маргарину, спреду), бавовняної олії та олії з кунжуту, сумішей спецій та прянощів, до складу яких входять не зареєстровані або заборонені до використання у виробництві дитячого харчування харчові добавки (ч. 7 ст. 9) У виробництві дитячого харчування з інгредієнтами тваринного походження забороняється використання: • м'яса механічного обвалювання, шкури свинячої, субпродуктів (крім серця, печінки, язика), гідратованого білка сої та її похідних, а також м'яса забійних тварин та птиці, підданого повторному заморожуванню; • риби ставкової та придонної, гідратованого білка сої та її похідних, а також м'яса риби, підданого повторному заморожуванню (ч. 8 ст. 9) Використання технологічного обладнання, допоміжних засобів та матеріалів для виробництва та обігу дитячого харчування здійснюється за наявності відповідного висновку державної санітарно-епідеміологічної експертизи (ч. 11 ст. 9) Декларування виробником відповідності якості та безпечності дитячого харчування здійснюється в порядку, визначеному законом (ч. 12 ст. 9) На етикетці поруч із назвою продукту зазначається вік дитини, з якого дозволяється споживання цього продукту (ч. 2 ст. 11) В інформації про склад дитячого харчування наводиться вичерпний перелік усіх інгредієнтів у порядку переваги їх масової частки у складі продукту, у тому числі харчових добавок та ароматизаторів, що використовуються у його виробництві, за винятком доданих вітамінів і мінеральних речовин, які мають бути виділені в окремі групи з відповідними назвами та можуть бути наведені без урахування черговості залежно від вмісту (ч. 3 ст. 11) На етикетку дитячого харчування наноситься інформація про калорійність у кілокалоріях або кілоджоулях та поживну цінність з наведенням кількісного вмісту білків, жирів, вуглеводів, вітамінів та мінеральних речовин у встановлених одиницях виміру з розрахунку на 100 грамів або 100 мілілітрів готового до вживання продукту (ч. 4 ст. 11) Кінцева дата споживання дитячого харчування повинна містити день, місяць та рік у незакодованому цифровому значенні. Для продуктів, термін придатності яких перевищує три місяці, достатньо зазначити місяць і рік,

	до якого можна спожити продукт (ч. 5 ст. 11) На етикетці дитячого харчування зазначаються умови зберігання, необхідні для забезпечення його безпечності та якості, у тому числі після відкриття упаковки (тари) (ч. 6 ст. 11). На етикетці дитячого харчування, що потребує додаткової підготовки до споживання, зазначається інформація щодо способу приготування та/або використання продукту та рекомендована кількість продукту на одне годування з урахуванням віку дитини (ч. 7 ст. 11)
«Про молоко та молочні продукти» від 24.06.2004 № 1870–IV	Молоко, молочна сировина і молочні продукти, що виробляються в Україні та ввозяться на митну територію України, повинні відповідати показникам безпечності та якості для харчових продуктів, які встановлені нормативно-правовими актами України (ч. 1 ст. 4) Тара та упаковка для молочної сировини та молочних продуктів повинні бути виготовлені з матеріалів, дозволених для використання центральним органом виконавчої влади, що забезпечує формування державної політики у сфері охорони здоров'я (ч. 1 ст. 5) Вилучення з обігу, переробка, утилізація, знищення або подальше використання молока, молочної сировини та молочних продуктів, які не відповідають встановленим законодавством вимогам, проводяться в порядку, встановленому законом. Молоко, молочна сировина та молочні продукти, які не відповідають встановленим вимогам і не можуть бути повернуті в обіг шляхом знезараження (знешкодження), переробки, підлягають утилізації або знищенню в порядку, встановленому законом (ст. 7) Забороняється продаж молока та молочної сировини без документа, що засвідчує епізоотичне благополуччя тварин у господарствах, який видається безплатно центральним органом виконавчої влади, що реалізує державну політику у сфері ветеринарної медицини, згідно із законодавством України (ст. 9) Контроль за безпечністю та якістю молока, молочної сировини і молочних продуктів здійснюється суб'єктами господарювання відповідно до закону шляхом: • додержання умов виробництва, зберігання та реалізації молока і молочних продуктів відповідно до нормативно-правових актів; • створення та діяльності лабораторій, обладнаних сучасними приладами і відповідними реактивами для визначення показників безпечності та якості молока, молочної сировини та молочних продуктів (ст. 10) Суб'єкти господарювання зобов'язані: • додержувати вимог нормативно-правовихактів при виробництві молока, молочної сировини і молочної продукції, а також при їх зберіганні, транспортуванні та реалізації; • забезпечувати додержання вимог санітарних та ветеринарно-санітарних норм і правил, а також за розпорядженнями посадових осіб державної санітарно-епідеміологічної служби та центрального органу виконавчої влади, що реалізує державну політику у галузі ветеринарної медицини, здійснювати протиепідемічні та протиепізоотичні заходи з метою запобігання розповсюдженню захворювань, спільних для людей і тварин; • забезпечувати контроль безпечності та якості продукції; • вести в установленому законодавством порядку документацію, яка підтверджує безпечність та якість продукції (ст. 13)

«Про охорону дитинства» від 26.04.2001 № 2402–III	Визначає охорону дитинства в Україні як стратегічний загальнонаціональний пріоритет, що має важливе значення для забезпечення національної безпеки України, ефективності внутрішньої політики держави, і з метою забезпечення реалізації прав дитини на життя, охорону здоров'я, освіту, соціальний захист, всебічний розвиток та виховання в сімейному оточенні встановлює основні засади державної політики у цій сфері, що грунтуються на забезпеченні найкращих інтересів дитини Всі діти на території України, незалежно від раси, кольору шкіри, статі, мови, релігії, політичних або інших переконань, національного, етнічного або соціального походження, майнового стану, стану здоров'я та народження дітей і їх батьків (чи осіб, які їх замінюють) або будь-яких інших обставин, мають рівні права і свободи, визначені цим Законом та іншими нормативно-правовими актами (ч. 1 ст. 3) Система заходів щодо охорони дитинства в Україні включає: • визначення основних правових, економічних, організаційних, культурних та соціальних засад щодо охорони дитинства, удосконалення законодавства про правовий і соціальний захист дітей, приведення його у відповідність з міжнародними правовими нормами у цій сфері; • забезпечення належних умов для гарантування безпеки, охорони здоров'я, навчання, виховання, фізичного, психічного, соціального, духовного та інтелектуального розвитку дітей, їх соціально-психологічної адаптації та активної життєдіяльності, зростання в сімейному оточенні в атмосфері миру, гідності, взаємоповаги, свободи та рівності; • проведення державної політики, спрямованої на реалізацію цільових програм з охорони дитинства, надання дітям пільг, переваг та соціальних гарантій у процесі виховання, навчання, підготовки до трудової діяльності, заохочення наукових досліджень з актуальних проблем дитинства; • встановлення відповідальності юридичних і фізичних осіб (посадових осіб і громадян) за порушення прав і законних інтересів дитини, заподіяння їй шкоди (ст. 4) Держава гарантує дитині право на охорону здоров'я, безоплатну кваліфіковану медичну допомогу в державних і комунальних закладах охорони здоров'я, сприяє створенню безпечних умов для життя і здорового розвитку дитини, раціонального харчування, формуванню навичок здорового способу життя. З цією метою держава вживає заходів щодо: • забезпечення надання необхідної медичної допомоги всім дітям; • боротьби з хворобами і недоїданням, у тому числі шляхом надання дітям доступу до достатньої кількості якісних харчових продуктів та чистої питної води; • забезпечення всіх прошарків суспільства, зокрема батьків і дітей, інформацією щодо охорони здоров'я і здорового харчування дітей, переваг грудного вигодовування, гігієни, санітарних умов проживання дітей та запобігання нещасним випадкам; • пільгового забезпечення дітей ліками та харчуванням у порядку, встановленому законодавством (ст. 6)
«Про захист населення від інфекційних хвороб» від 06.04.2000 № 1645–III	Одним із основних принципів профілактики інфекційних хвороб є дотримання підприємствами, установами, організаціями незалежно від форм власності та громадянами санітарно-гігієнічних та санітарно-протиепідемічних правил і норм при здійсненні будь-яких видів

	діяльності (абз. 3 ст. 10). У разі якщо бактеріоносіями є особи, робота яких пов'язана з обслуговуванням населення і може призвести до поширення інфекційних хвороб, такі особи за їх згодою тимчасово переводяться на роботу, не пов'язану з ризиком поширення інфекційних хвороб. Якщо зазначених осіб перевести на іншу роботу неможливо, вони відсторонюються від роботи в порядку, встановленому законом. На період відсторонення від роботи цим особам виплачується допомога у зв'язку з тимчасовою втратою працездатності. <…> Рішення про тимчасову чи постійну непридатність осіб, які є бактеріоносіями, для виконання певних видів робіт приймається медико-соціальними експертними комісіями на підставі результатів лікування, даних медичних оглядів тощо. Таке рішення медико-соціальної експертної комісії може бути в установленому порядку оскаржено до суду (ст. 23)
«Про основні принципи та вимоги до безпечності та якості харчових продуктів» від 23.12.1997 № 771/97-ВР	Регулює відносини між органами виконавчої влади, операторами ринку харчових продуктів та споживачами харчових продуктів і визначає порядок забезпечення безпечності та окремих показників якості харчових продуктів, що виробляються, перебувають в обігу, ввозяться (пересилаються) на митну територію України та/або вивозяться (пересилаються) з неї. Оператори ринку можуть використовувати обладнання та інвентар, з якими контактують харчові продукти, що відповідають таким вимогам: • є чистими та у разі потреби продезінфікованими; виготовлені з матеріалів та утримуються у належному стані та умовах, що зменшують ризик забруднення та дають змогу проводити їх чищення та дезінфекцію (крім тари та упаковки, що не повертається оператору ринку); • розміщені таким чином, що дозволяє чищення обладнання та навколишньої території (ч. 1 ст. 45) Обладнання має бути каліброваним відповідно до законодавства (ч. 2 ст. 45) Оператори ринку дотримуються таких вимог: • первинна продукція та всі інгредієнти, які зберігаються на потужностях, утримуються в умовах, що запобігають їх псуванню та забезпечують захист від забруднення; • харчові продукти повинні бути захищеними від будь-якого забруднення на всіх стадіях виробництва, переробки та/або обігу; • дотримується температурний режим, який унеможливлює розмноження мікроорганізмів, формування токсинів. Такий режим не повинен перериватися; • потужності з виробництва, обробки, транспортування, зберігання, первинного пакування перероблених харчових продуктів повинні мати належні приміщення для окремого зберігання перероблених харчових продуктів від неперероблених, у тому числі морозильні камери достатнього розміру; • розморожування харчових продуктів здійснюється таким чином, щоб мінімізувати ризик розмноження патогенних мікроорганізмів або формування токсинів у харчових продуктах (ч. 1 ст. 49) Будь-який процес термічної обробки, що використовується для переробки необробленого харчового продукту або для подальшої переробки

	обробленого харчового продукту, повинен: • включати нагрівання кожної частини харчового продукту, що обробляється, до визначеної температури протягом визначеного періоду часу; • запобігати забрудненню харчового продукту під час переробки (ч. 2 ст. 51) Оператори ринку забезпечують відповідність процесів термічної обробки, які вони застосовують, визначеним результатам шляхом регулярних перевірок встановлених основних параметрів (температура, тиск, цілісність пакування, мікробіологічні показники (ч. 3 ст. 51)
«Про забезпечення санітарного та епідемічного благополуччя населення» від 24.02.1994 № 4004-XII	Громадяни мають право на безпечні для здоров'я і життя харчові продукти, питну воду, умови праці, навчання, виховання, побуту, відпочинку та навколишнє природне середовище (ст. 4). Підприємства, установи і організації зобов'язані: на вимогу посадових осіб державної санітарно-епідеміологічної служби надавати безоплатно зразки використовуваних сировини і матеріалів, а також продукції, що випускається чи реалізується, для проведення державної санітарно-епідеміологічної експертизи; виконувати розпорядження і вказівки посадових осіб державної санітарно-епідеміологічної служби при здійсненні ними державного санітарно-епідеміологічного нагляду; усувати за поданням відповідних посадових осіб державної санітарно-епідеміологічної служби від роботи, навчання, відвідування дошкільних закладів осіб, які є носіями збудників інфекційних захворювань, хворих на небезпечні для оточуючих інфекційні хвороби, або осіб, які були в контакті з такими хворими, з виплатою у встановленому порядку допомоги з соціального страхування, а також осіб, які ухиляються від обов'язкового медичного огляду або щеплення проти інфекцій, перелік яких встановлюється центральним органом виконавчої влади, що забезпечує формування державної політики у сфері охорони здоров'я; негайно інформувати органи державної санітарно-епідеміологічної служби про надзвичайні події і ситуації, що становлять загрозу здоров'ю населення, санітарному та епідемічному благополуччю (ст. 7). Працівники підприємств, установ, організацій, дії яких призвели до порушення санітарного законодавства, невиконання постанов, розпоряджень, приписів, висновків посадових осіб державної санітарно-епідеміологічної служби, підлягають дисциплінарній відповідальності згідно з законодавством (ст. 45). До підприємств, підприємців, установ, організацій, які порушили санітарне законодавство, застосовуються такі фінансові санкції: • за передачу замовникові або у виробництво і застосування конструкторської, технологічної та проектної документації, що не відповідає вимогам санітарних норм, розробник цієї документації сплачує штраф у розмірі 25 відсотків вартості розробки; • за реалізацію продукції, забороненої до випуску і реалізації посадовими особами органів державної санітарно-епідеміологічної служби, підприємство, підприємець, установа, організація сплачує штраф у розмірі 100 відсотків вартості реалізованої продукції; за випуск, реалізацію продукції, яка внаслідок порушення вимог нормативно-правових актів, санітарних норм є небезпечною для життя і здоров'я людей, підприємство, підприємець, установа, організація сплачує штраф у розмірі 100 відсотків вартості випущеної або реалізованої продукції; • за ухилення від пред'явлення посадовим особам державної

	санітарно-епідеміологічної служби продукції, яка підлягає контролю, підприємство, підприємець, установа, організація сплачує штраф у розмірі 25 відсотків вартості продукції, що випущена з моменту ухилення; • за порушення вимог щодо додержання тиші та обмежень певних видів діяльності, що супроводжуються шумом, встановлених частинами другою, третьою та четвертою статті 24 цього Закону, підприємство, установа, організація, громадянин — суб'єкт господарської діяльності сплачує штраф у розмірі від п'ятдесяти до чотирьохсот п'ятдесяти неоподатковуваних мінімумів доходів громадян. У разі, коли підприємство, установа, організація або громадянин — суб'єкт господарської діяльності не припинили порушення після застосування фінансової санкції, вони сплачують штраф у розмірі ста відсотків вартості реалізованої продукції, виконаних робіт, наданих послуг (ст. 46)
«Про захист прав споживачів» від 12.05.1991 № 1023–XII	Споживачі під час укладення, зміни, виконання та припинення договорів щодо отримання (придбання, замовлення тощо) продукції, а також при використанні продукції, яка реалізується на території України, для задоволення своїх особистих потреб мають право на: • захист своїх прав державою; належну якість продукції та обслуговування; безпеку продукції; • необхідну, доступну, достовірну та своєчасну інформацію державною мовою про продукцію, її кількість, якість, асортимент, її виробника (виконавця, продавця) відповідно до Закону України «Про забезпечення функціонування української мови як державної»; • відшкодування майнової та моральної шкоди, завданої внаслідок недоліків продукції (дефекту в продукції), відповідно до закону (ст. 4) Продавець (виробник, виконавець) зобов'язаний передати споживачеві продукцію належної якості, а також надати інформацію про цю продукцію (ч. 1 ст. 6) Вимоги до продукції щодо її безпеки для життя, здоров'я і майна споживачів, а також навколишнього природного середовища встановлюються нормативно-правовими актами, в тому числі технічними регламентами (ч. 3 ст. 6) Органи місцевого самоврядування з метою захисту прав споживачів мають право створювати при їх виконавчих органах структурні підрозділи з питань захисту прав споживачів, які вправі у разі виявлення фактів реалізації продукції, яка не супроводжується необхідною, доступною, достовірною, своєчасною інформацією та відповідними документами, або продукції з простроченим строком придатності — тимчасово зупиняти реалізацію продукції до пред'явлення інформації, супровідних документів або припиняти її реалізацію (ст. 28)
Постанови Кабінету Міністрів України	
«Про затвердження Порядку надання послуг з харчування дітей у дошкільних, учнів у загальноосвітніх та професійно-технічни х навчальних закладах, операції з надання яких звільняються від	Організація харчування дітей у державних та комунальних навчальних закладах покладається на органи виконавчої влади, а в навчальних закладах, що належать територіальним громадам, — на органи місцевого самоврядування (п. 1 Порядку надання послуг з харчування дітей у дошкільних, учнів у загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах, операції з надання яких звільняються від обкладення податком на додану вартість, *далі* — Порядок). Харчування дітей у дошкільних, учнів у загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах здійснюється за місцем

обкладення податком на додану вартість» від 02.02.2011 № 116	виховання, навчання або на підприємствах громадського харчування, з якими засновником (власником) відповідного навчального закладу укладено договір (п. 2 Порядку). У дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах харчування окремих категорій дітей, учнів здійснюється згідно з нормами харчування в грамах за бюджетні кошти (у групах продовженого дня загальноосвітніх навчальних закладів та у дошкільних навчальних закладах — частково) відповідно до норм харчування, визначених відповідними постановами (п. 4 Порядку)
«Про затвердження норм та Порядку організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку» від 24.13.2021 № 305	Затверджено: • норми харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку; • Порядок організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку
«Про невідкладні питання діяльності дошкільних та інтернатних навчальних закладів» від 26.08.2002 № 1243	Установлено, що: • розмір плати для батьків або осіб, які їх замінюють, за харчування дітей у державних і комунальних дошкільних навчальних закладах установлюється засновником (власником, уповноваженим органом) закладу один раз на рік відповідно до статті 35 Закону України «Про дошкільну освіту» (абз. 2 п. 1); • від плати за харчування дітей звільняються батьки або особи, які їх замінюють, у сім'ях, у яких сукупний дохід на кожного члена за попередній квартал не перевищував рівня забезпечення прожиткового мінімуму (гарантованого мінімуму), який щороку установлюється законом про Державний бюджет України для визначення права на звільнення від плати за харчування дитини у державних і комунальних дошкільних навчальних закладах, а також батьки дітей або особи, які їх замінюють, із сімей, що отримують допомогу відповідно до Закону України «Про державну соціальну допомогу малозабезпеченим сім'ям» (абз. 4 п. 1); • плата не справляється за харчування дітей у санаторних дошкільних навчальних закладах (групах) для дітей з малими і затухаючими формами туберкульозу, спеціальних дошкільних навчальних закладах (групах) для дітей, які потребують корекції фізичного або розумового розвитку, та дітей з інвалідністю (абз. 2 п. 2); • за утримання вихованців в інтернатах (пансіонах) спеціальних закладів освіти (п. 3 та 2) Установлено знижки з плати для сімей, які мають трьох і більше дітей, за харчування дітей у державних і комунальних дошкільних навчальних закладах на 50 відсотків (абз. 2 п. 3)
«Про норми харчування у протитуберкульозних закладах для осіб, хворих на туберкульоз, та малолітніх і неповнолітніх осіб, інфікованих	Затверджено норми харчування у протитуберкульозних закладах для осіб, хворих на туберкульоз, та малолітніх і неповнолітніх осіб, інфікованих мікобактеріями туберкульозу Затверджено норми заміни продуктів харчування у протитуберкульозних закладах

мікобактеріями туберкульозу» від 27.12.2001 № 1752	
«Про поліпшення виховання, навчання, соціального захисту та матеріального забезпечення дітей-сиріт і дітей, позбавлених батьківського піклування» від 05.04.1994 № 226	Діти-сироти і діти, позбавлені батьківського піклування, крім тих, що перебувають під опікою (піклуванням), знаходяться на повному державному утриманні (п. 12)
Накази Міністерства освіти і науки України	
«Про затвердження Порядку встановлення плати для батьків за перебування дітей у державних і комунальних дошкільних та інтернатних навчальних закладах» від 21.11.2002 № 667	Порядок встановлення плати для батьків за перебування дітей у державних і комунальних дошкільних та інтернатних навчальних закладах (*далі* — Порядок) визначає розміри плати для батьків за перебування дітей у державних і комунальних дошкільних та інтернатних навчальних закладах усіх типів та умови звільнення від плати або зменшення розміру плати (п. 1.2 Порядку) Розмір плати за поданням дошкільного навчального закладу встановлюють місцеві органи виконавчої влади, органи місцевого самоврядування або підприємства, організації та установи, які перебувають у державній (комунальній) формі власності і мають у своєму підпорядкуванні дошкільні навчальні заклади, один раз на рік з урахуванням матеріального стану сім'ї та режиму роботи закладу. Вони можуть установлювати додаткові пільги щодо батьківської плати за харчування дітей у дошкільних навчальних закладах за рахунок коштів відповідних місцевих бюджетів, підприємств, організацій, установ (п. 2.2 Порядку) Розмір плати зменшується на 50% для батьків, у сім'ях яких троє і більше дітей (п. 2.3 Порядку) Звільнення батьків від плати або зменшення розміру плати за харчування дітей у дошкільних навчальних закладах проводиться щорічно і може переглядатися на протязі року, але не більше одного разу, та запроваджується в місячний термін після подання відповідних документів (довідок про сукупний дохід кожного члена сім'ї за попередній квартал, виданих за місцем отримання доходів, і довідки про склад сім'ї, виданої житлово-комунальними організаціями, сільськими (селищними) радами) (п. 2.5 Порядку) Плата з батьків не справляється за харчування дітей у санаторних дошкільних навчальних закладах (групах) для дітей з малими й затухаючими формами туберкульозу, у спеціальних дошкільних навчальних закладах (групах) для дітей, які потребують корекції фізичного та (або) розумового розвитку, в інших випадках, передбачених законодавством України (діти-сироти і діти, позбавлені батьківського піклування, які перебувають під опікою і виховуються в сім'ях, діти з інвалідністю, діти працівників органів внутрішніх справ, які загинули під час виконання службових обов'язків, тощо, п. 2.6 Порядку) Батьки сплачують лише за дні відвідування дитиною дошкільного

	навчального закладу. За дні, у які дитина не відвідувала закладу (у разі хвороби, карантину, санаторного лікування, відпустки батьків або осіб, які їх замінюють, у літній оздоровчий період (75 днів) тощо), плата з батьків не справляється (п. 2.9 Порядку)
Накази Міністерства охорони здоров'я України	
«Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах та енергії» від 03.09.2017 № 1073	Затверджено норми фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах та енергії, зокрема: • добова потреба дитячого населення в білках, жирах, вуглеводах та енергії; • добова потреба дитячого населення у мінеральних речовинах; • добова потреба дитячого населення у вітамінах
Спільні накази Міністерства освіти і науки України, Міністерства охорони здоров'я України	
«Щодо невідкладних заходів з організації харчування дітей у дошкільних, загальноосвітніх, позашкільних навчальних закладах» від 15.08.2006 № 620/563	З метою збереження здоров'я дітей, попередження виникнення захворювань органів травлення Міністерствам освіти і науки, охорони здоров'я Автономної Республіки Крим, управлінням освіти і науки, охорони здоров'я обласних, Київської та Севастопольської міських державних адміністрацій необхідно: • організувати повноцінне, безпечне і якісне харчування дітей (замовлення і прийняття до закладу безпечних і якісних продуктів харчування і продовольчої сировини у необхідній кількості, додержання умов і термінів їх зберігання, технології виготовлення страв, правил особистої гігієни працівників харчоблоків, виконання норм харчування тощо, пп. 1.3); • заборонити замовляти, приймати та використовувати м'ясо та яйця водоплавної птиці, м'ясо, яке не пройшло ветеринарного контролю, м'ясні обрізки, субпродукти (діафрагму, кров, легені, нирки, голови тощо), за винятком печінки та язика, а також свинину жирну, свинячі баки, річкову та копчену рибу, гриби, соуси, перець, майонез, вироби у фритюрі, у тому числі чіпси, вироби швидкого приготування, газовані напої, квас, натуральну каву, кремові вироби, вершково-рослинні масла та масла з доданням будь-якої іншої сировини (риби, морепродуктів тощо). Заборонити використовувати продукти, що містять синтетичні барвники, ароматизатори, підсолоджувачі, підсилювачі смаку, консерванти (пп. 1.4); розгорнути роз'яснювальну роботу серед батьківської громадськості щодо організації харчування у сім'ї дітей різного віку (пп. 1.5) Засновникам (власникам), керівникам дошкільних, загальноосвітніх, позашкільних навчальних закладів: • забезпечити виконання норм харчування (пп. 2.1); • посилити протиепідемічні заходи щодо попередження спалахів гострих кишкових інфекцій і харчових отруєнь (пп. 2.2)
Листи Міністерства освіти і науки України	
«Про посилення контролю за організацією харчування дітей у дошкільних навчальних закладах»	При встановленні фактів, виявлених під час перевірки, неналежного виконання професійних чи службових обов'язків щодо охорони життя та здоров´я дітей, у тому числі при забезпеченні харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, вжити суворих заходів щодо їх усунення та притягнення винних осіб до відповідальності

від 25.06.2013 № 1/9–452	
«Про здійснення контролю за організацією харчування дітей у дошкільних навчальних закладах» від 23.05.2012 № 1/9–396	Під час вивчення стану організації харчування вивченню підлягають різні питання, які дають можливість дати оцінку рівню організації харчування дітей, зокрема: • виконання норм харчування у дошкільних навчальних закладах, якість харчування дітей; організація харчування дітей пільгових категорій; • правильність установлення плати за харчування дітей різних категорій; • робота щодо покращення матеріально-технічного забезпечення харчоблоків дошкільних навчальних закладів; • системність, плановість проведення контролю за організацією харчування дітей у дошкільних навчальних закладах тощо. Місцеві органи управління освітою вивчають стан організації харчування безпосередньо у дошкільних навчальних закладах: • під час проведення державної атестації дошкільного навчального закладу (дає можливість комплексно вивчити стан організації харчування в дошкільному навчальному закладі, проводиться не менше одного разу на 10 років, тривалість вивчення може тривати від 3 до 10 днів); • під час тематичного вивчення (дає можливість скласти уявлення про стан роботи в ряді дошкільних навчальних закладів, тривалість вивчення може продовжуватися 3–5 днів); • під час вибіркових перевірок (дає можливість детально вивчити одне з питань організації харчування (наприклад: виконання норм харчування, виховання культурно-гігієнічних навичок тощо); тривалість від декількох годин до 3 днів); • під час оперативного контролю (дає можливість перевірити питання організації харчування дітей, попередити можливі негативні наслідки; тривалість від декількох годин до 1 дня). Періодичність вивчення залежить від мети, стану харчування дітей у конкретному дошкільному навчальному закладі. Після вивчення стану організації харчування оформляються відповідні висновки і пропозиції (вони повинні бути об’єктивними, викладатися чітко, стисло, в певній логічній послідовності, структура повинна відповідати змісту завдань, які ставилися)
Листи Міністерства охорони здоров’я України	
«Щодо організації харчування в закладах освіти» від 22.06.2021 № 26–04/18273/2–21	Відповідно до пункту 13 норм харчування для здійснення закупівель вага харчових продуктів, що використовуються для приготування страв, розраховується у брутто згідно з технологічною документацією на страви та кулінарні вироби Згідно з пунктом 2.2 Правил роботи суб’єкти господарської діяльності при користуванні збірниками рецептур страв та кулінарних виробів мають право заміняти (виключати) у рецептурах відсутні види продовольчої сировини та харчових продуктів (крім основних складників страви) або додатково включати їх у необхідних кількостях, не погіршуючи смакових властивостей страв (виробів), при цьому не допускати порушення технологічного режиму виробництва продукції, погіршення споживних властивостей та якості страв (виробів). Зміни до рецептур в обов’язковому порядку вносяться в технологічну документацію на страви та вироби і калькуляційні карти Пунктом 1.5 Методичних рекомендацій щодо впровадження національних положень (стандартів) бухгалтерського обліку у сфері громадського

	харчування і побутових послуг, гармонізованих з міжнародними стандартами, затверджених наказом Міністерства економіки та з питань європейської інтеграції України від 17 червня 2003 року № 157 врегульовано, що виготовляючи продукцію власного виробництва, суб'єкти господарської діяльності у сфері громадського харчування повинні додержуватися норм витрати сировини, втрат під час кулінарного обробляння, визначених нормативними документами, перелік яких наведено в додатку 1, а також норм в технологічних картах на фірмові страви і кулінарні вироби, державних стандартів, технічних умов тощо



Розділ 1. Чотиритижневе сезонне меню та технологічна документація на страви і кулінарні вироби

Як скласти чотиритижневе сезонне меню

Чотиритижневе сезонне меню — основний документ з організації харчування дітей у закладі дошкільної освіти. Відповідно до нього складають меню-вимогу, денне меню, здійснюють попереднє щомісячне замовляють продукти харчування в постачальників

Якщо заклад дошкільної освіти самостійно організовує харчування, то має скласти примірне чотиритижневе сезонне меню (абз. 2 п. 36 Порядку). Його необхідно погодити з територіальним органом Держпродспоживслужби. Без погодження можна використовувати лише меню, рекомендоване МОЗ (абз. 4 п. 36 Порядку).

Норми та Порядок — документи, які дадуть відповідь на запитання, як скласти чотиритижневе сезонне меню та що врахувати в ньому.

Під час складання чотиритижневого сезонного меню доцільно врахувати вартість харчування та умови постачання продуктів харчування та продовольчої сировини. Адже забезпечують ними міські заклади дошкільної освіти державної та комунальної форми власності централізовано, а переважну більшість сільських — індивідуально з урахуванням рішень відповідних рад.

Врахувати норми харчування

Якщо дотриматися норм харчування — раціон дітей буде і повноцінним, і різноманітним *(табл. 1)*.

Таблиця 1

Норми споживання продуктів на тиждень на одну дитину

Назва продукту	Маса нетто однієї порції			Кількість порцій на тиждень	Маса нетто порції на тиждень		
	1—3	3—4	4—6 (7)		1—3	3—4	4—6 (7)
Овочі (крім картоплі)	60 г	60 г	80 г	15	900 г	900 г	1200 г
Фрукти та ягоди (свіжі або заморожені)	60 г	60 г	80 г	10	600 г	600 г	800 г

Соки	120 мл	120 мл	180 мл	2	240 мл	240 мл	360 мл
Фрукти та ягоди сушені	20 г	20 г	25 г	3	60 г	60 г	75 г
Злакові, бобові, зернові	80 г	80 г	100 г	15	1200 г	1200 г	1500 г
Картопля	80 г	80 г	100 г	4	320 г	320 г	400 г
Хліб	30 г	30 г	30 г	10	300 г	300 г	300 г
Риба	40 г	40 г	60 г	2	80 г	80 г	120 г
Птиця	45 г	45 г	60 г	6	270 г	270 г	360 г
Свинина, телятина, яловичина	45 г	45 г	60 г	2	90 г	90 г	120 г
Яйця курячі	1 шт	1шт	1 шт	2	2 шт	2 шт	2 шт
Масло вершкове не менше 72%-вої жирності	2 г	2 г	2,5 г	15	30 г	30 г	37,5 г
Рослинна олія на сніданок і вечерю	4 г	4 г	4,5 г	10	40 г	40 г	45 г
Рослинна олія на обід	5 г	5 г	5,5 г	5	25 г	25 г	27,5 г
Сіль	0,7 г	0,7 г	1 г	15	10,5 г	10,5 г	15 г
Какао	5 г	5 г	6 г	2	10 г	10 г	12 г
Чай	0,2 г	0,2 г	0,3 г	2	0,4 г	0,4 г	0,6 г
Молоко, молочні продукти (сніданок, вечеря) 2 рази на день				10	Можна розподілити порції так		
Молоко	150 мл	150 мл	200 мл	3	450 мл	450 мл	600 мл
Йогурт	100 мл	100 мл	125 мл	1	100 мл	100 мл	125 мл
Кефір	100мл	100мл	125 мл	1	100 мл	100 мл	125 мл
Сир кисломолочний	100 г	100 г	125 г	1,5	150 г	150 г	187 г
Сир твердий	10 г	10 г	15 г	1,5	15 г	15 г	22,5 г
Сметана	15 г	15 г	25 г	2	30 г	30 г	50 г
Молочні продукти (обід) 2 рази на тиждень				2	Можна розподілити порції так		
Сир твердий	10 г	10 г	15 г	1	10 г	10 г	15 г
Сметана	15 г	15 г	25 г	1	15 г	15 г	25 г
Цукор	0	сніданок — 7,5 г обід — 10 г вечеря —7,5 г	сніданок — 7,5 г обід — 10 г вечеря —7,5 г	15	0	сніданок — 37,5 г обід — 50 г вечеря — 37,5 г	сніданок — 37,5 г обід — 50 г вечеря — 37,5 г

Передусім слід обмежити цукор у стравах для дітей віком від чотирьох до шести/семи років та не давати його дітям до трьох. До страв для дітей віком від чотирьох до шести/семи років Додаток 1 до Норм пропонує додавати:

• на сніданок і вечерю — по 7,5 г;

• обід — 10 г.

Також слід обмежити кількість солі в готових стравах і використовувати лише йодовану. Тижнева норма солі — 15 порцій, маса нетто кожної для дітей різних вікових груп:

• від одного до чотирьох років — 0,7 г;

• чотирьох до шести/семи років — 1 г.

У раціоні дітей слід збільшити кількість овочів, фруктів, м’яса, а зменшити — жирів, хліба й картоплі. Хліб житній та пшеничний замінити на цільнозерновий. Хліб білий пшеничний — додатковий інгредієнт. Його кладуть у страви, наприклад у котлети, хлібець рибний, шарлотку яблучну, згідно з рецептурою.

Норми не передбачають кондитерських виробів — печива, вафель, сушок тощо.

Розробити картотеку страв

Основа картотеки страв — **технологічна документація на страви і кулінарні вироби**. За основу беруть рецептури:

●зі Збірника рецептур національних страв та кулінарних виробів для підприємств громадського харчування (2000 р.);

●Збірника рецептур страв і кулінарних виробів для підприємств громадського харчування (1981 р.);

●Збірника рецептур страв дієтичного харчування для підприємств громадського харчування (1987 р.);

●Збірника рецептур борошняних, кондитерських і булочних виробів для підприємств громадського харчування (1985 р.).

Ці збірники рекомендувало МОЗ листом від 22.06.2021 № 26-04/18273/2-21. Також використовують рецептури зі Збірника рецептур страв (технологічних карт) для харчування школярів (1990 р.), Збірника рецептур страв та кулінарних виробів для підприємств громадського харчування в загальноосвітніх школах (2004 р.) та методичного посібника «Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах» (2014 р.).

Рецептури страв потребують змін, оскільки не відповідають вимогам Норм за вмістом солі, цукру та жирів. Якщо заклад дошкільної освіти використовує нове технологічне обладнання, наприклад пароконвектомати, то технологію приготування страв слід адаптувати до роботи з ним.

Визначити кратність харчування

Усі заклади дошкільної освіти звикли послуговуватися денною нормою того чи того продукту харчування на одну дитину в грамах. Чотиритижневе сезонне меню зорієнтоване на дотримання калорійності раціону за окремими прийомами їжі та добової *(табл. 2)*.

Таблиця 2

Калорійність раціону за прийомами їжі та добова для дітей віком від одного до шести/семи років

Вік дітей, років	Прийоми їжі, ккал		Добова, ккал
	сніданок, вечеря	обід	
від одного до чотирьох	350—415	415—485	1385
від чотирьох до шести/семи	425—510	510—595	1700

Щоб спланувати калорійність їжі, слід визначитися з кратністю харчування. Вона залежить від режиму роботи закладу дошкільної освіти. Дітей, які перебувають у закладі більше ніж чотири години, обов'язково забезпечують харчуванням. Воно може бути одно- або дворазовим з інтервалами між прийомами їжі не більше ніж три-чотири години. Наприклад, сніданок та/або обід. Якщо діти перебувають у закладі дошкільної освіти 12 та менше годин, але більше ніж вісім, кратність харчування становить три рази, а якщо більше ніж 12 годин — чотири (п. 17 Порядку).

Якщо діти перебувають у закладі дошкільної освіти чотири та менше годин, їх за заявою батьків або інших законних представників не годують.

У закладі дошкільної освіти з цілодобовим перебуванням організовують п'ятиразове харчування з не менше ніж триразовим споживанням гарячої їжі.

За триразового харчування гранична норма добової калорійності становить 80—100%. Тобто в дитячому садку калорійність раціону повинна покривати щонайменше 80% добової потреби. При цьому 20% енергетичної потреби можна задовольнити завдяки вечірньому прийому їжі вдома. За

чотириразового харчування гранична норма добової калорійності становить 85—100%, за п’ятиразового — 90—100% (табл. 5 Норм).

Енергетичну цінність страв вираховують у технологічній документації на страви та кулінарні вироби. Утім, щоб легше аналізувати, чи дотримали калорійності раціону за окремими прийомами їжі та добової і потім коригувати меню, у нього додають за кожною стравою розрахунок енергетичної цінності.

Розробити алгоритм виконання норм харчування

Щоб правильно розподілити страви в меню, розроблюють таблицю виконання норм харчування *(табл. 3)*. Вона дає змогу фіксувати, скільки порцій вже використали, й оперативно корегувати меню.

Таблиця 3

Аналіз виконання норм харчування за деякими продуктами основної групи

Найменування продуктів	Норма		Понеділок			Вівторок			Середа			Четвер			П’ятниця			Усього за тиждень, *г*	У середньому за тиждень, *порцій*
	кількість порцій на тиждень	об’єм порцій, *г*	сніданок	обід	вечеря	сніданок	обід	вечеря	сніданок	обід	вечеря	сніданок	обід	вечеря	сніданок	обід	вечеря		
Овочі різні, зелень	15	60	54	64,5	60	64,5	64	61,5	57,5	49,5	60	60	59,5	60	64,5	55,5	65	900	15
	15	60	54	64,5	60	64,5	64	61,5	67,5	49,5	60	60	59,5	60	64,5	55,5	65	900	15
	15	80	75,5	87	80	87	85,5	81,5	88	63	87	80	80	80	72	73,5	80	1200	15
Фрукти, ягоди	10	60	62	60	–	–	58	60	60	60	–	60	–	60		60	60	600	10
	10	60	62	60	–	–	58	60	60	60	–	60	–	60		60	60	600	10
	10	80	87	80	–	–	73	80	80	80	–	80	–	80		80	80	800	10
Злакові, зернові, бобові, макаронні вироби	15	80 (готової каші)	115	115	2,5	75	94,5	88	88	79	83,5	80	131	45	84	80	40	1200,5	15
	15	80 (готової каші)	115	115	2,5	75	94,5	88	88	79	83,5	80	131	45	84	80	40	1200,5	15
	15	100 (готової каші)	138	146,5	3,5	100,5	109	118	105,5	93,5	113,5	100,5	169	56	106	100,5	40	1500	15
<...>	<...>	<...>	<...>	<...>	<...>	<...>	<...>	<...>	<...>	<...>	<...>	<...>	<...>	<...>	<...>	<...>	<...>	<...>	<...>

Слід пильнувати, скільки разів на день та тиждень включати до складу сніданку, обіду й вечері основні продукти харчування. Має бути так:

- овочі — три рази на день по одній порції на сніданок, обід та вечерю;
- птиця, зокрема м’ясо курки, — шість разів на тиждень на сніданок, обід або вечерю;
- м’ясо, зокрема свинина або яловичина, — два рази на тиждень на обід;
- злакові, зернові та бобові — три рази на день на сніданок, обід та вечерю;

- риба — два рази на тиждень на сніданок, обід або вечерю;
- масло вершкове — три рази на день по одній порції на сніданок, обід та вечерю;
- соки — два рази на тиждень на сніданок, обід та вечерю.

Також треба контролювати масу нетто порцій продуктів харчування. Її відхилення для одного прийому їжі становить 5—10%. Протягом тижня дотримуйтеся загальної маси порцій риби, птиці, свинини, телятини та яловичини (абз. 2 та 3 п. 10 Норм).

Окрім основних груп продуктів харчування є додаткові, що необхідні для приготування страв, —яйця курячі, хліб, паста томатна, борошно пшеничне, сухарі панірувальні, крохмаль, сіль тощо. Їх МОЗ не включило до Додатка 1 Норм. Такі продукти харчування використовують, якщо того потребує рецептура страви. Так само використовують і продукти харчування для страв та борошняних кулінарних виробів на другий сніданок та/або підвечірок, якщо їх передбачає режим роботи дитячого садка.

Розглянемо на прикладі приготування борщу українського. Буряки, картопля, морква, цибуля ріпчаста, олія — основні продукти харчування, на які визначено норму в Додатку 1 до Норм. Паста томатна, борошно пшеничне — додаткові продукти харчування, потребу в яких визначаємо відповідно до технологічної карти. Коли складаємо алгоритм виконання норм харчування, то пасту томатну та борошно пшеничне не враховуємо, коли підраховуємо калорійність — враховуємо.

Обрати страви

Раціон дітей на сніданок, обід та вечерю має містити першу, другу та третю страви. При цьому їх не варто поторювати. На цьому наголошують фахівці Держпродспоживслужби. Як поєднати страви для різних прийомів їжі, дивіться в *Таблиці 4*.

Таблиця 4

Орієнтовне поєднання страв для різних прийомів їжі

Прийом їжі	Компоненти	Продукти харчування та страви
Сніданок	Закуска	Салат зі свіжих овочів та фруктів, порційні овочі квашені
	Гаряча страва	Каші вівсяна, гречана, рисова, пшоно
		Тюфтельки, оладки або суфле курячі, омлет
		Сирники, запіканка, пудинг, суфле
	Бутерброд	Хліб цільнозерновий із сиром твердим
	Напій	Чай трав'яний, какао, кефір
Обід	Закуска	Салат зі свіжих або варених овочів та фруктів, порційні овочі квашені
	Гаряча перша страва	Борщ або суп на бульйоні м'ясному або з птиці, суп-пюре
	Друга страва	З відвареного, тушкованого або запеченого м'яса, птиці; котлети, суфле, фрикадельки, тюфтельки, гуляш
	Гарнір	Із картоплі, овочів, крупів, макаронних виробів, бобових
	Напій	Чай трав'яний, компот зі свіжих, сухофруктів
	Свіжі фрукти	Сезонні — апельсини, банани, мандарини, яблука
Вечеря	Закуска	Салат зі свіжих або варених овочів та фруктів, порційні овочі квашені
	Гаряча страва	Риба, запечена з овочами, тюфтельки, котлети, суфле рибні; рагу, запіканка, пюре овочеві
		Каші вівсяна, гречана, рисова, пшоно
	Напій	Чай трав'яний, какао, кисіль, компот, сік

Сніданок

Діти не люблять снідати. Проте сніданок дає організму змогу підтримувати працездатність до обіду. Тому цей прийом їжі має бути поживним. Сніданок складається:

- із закуски;
- гарячої страви;

- напою.

На закуску планують салати зі свіжих овочів та фруктів, порційні овочі тощо. Гаряча страва — молочно-круп'яна, круп'яна, з яєць курячих, сиру кисломолочного, риби.

Традиційна гаряча страва для сніданку — молочна каша. Вона буде кориснішою й смачнішою, якщо додати до неї овочі, свіжі та сухофрукти. Каші чергують з пудингами та запіканками, овочевими стравами — рагу, тушкованою капустою білокачанною, буряками, морквою в молочному соусі тощо. Пропонують також змішані круп'яно-овочеві страви — овочеві голубці з рисом, котлети морквяні із соусом.

Основними гарячими стравами сніданку можуть бути риба припущена, відварена, запечена та страви з птиці. На гарнір до них готують овочі або крупи — вівсяну, гречану, пшоняну, ячмінну, перлову, рисову.

Як напій найчастіше на сніданок дають какао або кефір. Щоб вони не набридли дітям, чергують їх із чаями трав'яним чи каркаде, киселями, компотами зі свіжих або сухофруктів, соками.

Обід

Обід охоплює закуску, гарячу першу, другу та третю страви. В обід обов'язково потрібно включати гарячу першу страву, м'ясну або рибну страви з круп'яним, овочевим гарніром.

Перші страви готують будь-які, окрім гострих. Чергують борщ, супи на м'ясному бульйоні та овочевих відварах.

На друге подають рибу припущену чи відварену, м'ясо тушковане чи відварене, гуляш, овочі з м'ясом тушковані, м'ясні запіканки. Включають у меню м'ясні, м'ясо-овочеві та м'ясо-круп'яні кулінарні вироби. Гарнір до них — тушковані овочі, рагу.

На третє підійдуть соки, киселі, узвари зі свіжих або сухофруктів. Подають на обід і свіжі фрукти.

Вечеря

На вечерю слід увести страви круп'яні, з м'яса курки, яєць курячих, сиру кисломолочного. Це може бути омлет, пудинг манний, риба запечена, запіканка круп'яна, овочева страва.



Як скласти технологічну документацію на страви і кулінарні вироби

Основа чотиритижневого сезонного меню — технологічні карти на страви та кулінарні вироби. Затвердженої форми документа немає. Здебільшого в ньому вказують джерело рецептури, назву, спосіб приготування страви чи кулінарного виробу, технологічні вимоги до інгредієнтів



Технологічні карти бувають розрахунковими та робочими. У розрахункових зазначають рецептуру, кількість продуктів харчування та продовольчої сировини на вихід страви/кулінарного виробу, фізико-хімічні показники:

- вміст білків, жирів та вуглеводів;
- калорійність;
- вологість для хлібобулочних виробів.

Робочі технологічні карти складають для кухарів. У них розраховують продукти харчування та продовольчу сировину на вміст котлів та каструль, на кількість або загальну масу напівфабрикатів, порцій та кілограм виходу страв/кулінарних виробів. Також поетапно описують процес приготування й дають характеристику напівфабрикату чи готової страви/кулінарного виробу.

Технологічна карта має містити посилання на збірник або інший нормативний документ, з якого взяли рецептуру, та її порядковий номер. Якщо в збірнику рецептура не пронумерована, то зазначають хоча б сторінку, на якій вона надрукована. Без цієї інформації територіальний орган Держпродспоживслужби може не погодити чотиритижневе сезонне меню. Також проставляють гриф

затвердження. Технологічну карту затверджує директор закладу дошкільної освіти. Відтак їй присвоюють порядковий номер, але перед тим реєструють у журналі реєстрації технологічних карт.

Обов'язково зазначають назву страви чи кулінарного виробу. Назва страви чи кулінарного виробу фігуруватиме в чотиритижневому сезонному меню. Саме з неї батьки дізнаватимуться, що їдять їхні діти в закладі дошкільної освіти. Тому назву не скорочують. У неї закладають вид страви та основні інгредієнти.



Наприклад, каша гречана розсипчаста, суп молочний з макаронними виробами, котлети з філе курки натуральні, котлети рибні «Жучок», суп картопляний із фрикадельками м'ясними, пиріжки з дріжджового здобного тіста з вишнею.

Також у назві вказують спосіб приготування страви, назву соусу, якщо подають страву з ним. Наприклад, буряки, тушковані в соусі молочному; овочі, припущені в соусі молочному; яблука, запечені із цукром; горошок зелений, тушкований з капустою білоголовою в соусі молочному.

Далі у таблиці перераховують інгредієнти, що входять до складу страви/кулінарного виробу. Починають з основного продукту харчування чи продовольчої сировини, решту зазначають по черзі, залежно від їхньої маси в страві/кулінарному виробі, від більшої до меншої.



Наприклад, рецептуру супу картопляного з макаронними виробами та яловичиною відвареною починають з картоплі, потім «додають» макаронні вироби, овочі, спеції та вказують масу супу. Після цього подають розрахунки на яловичину відварену. Якщо суп подаватимуть зі сметаною, то її кількість вказують після маси супу. Вихід готової страви показують у графі «маса нетто» через дріб: 200/20/10, де 200 г — маса супу, 20 г — м'яса, 10 г — сметани.

Коли називають продукти харчування та продовольчу сировину, що є складовими страви чи кулінарного виробу, вказують спочатку родову назву, потім — видову. Наприклад, молоко пастеризоване, яйце куряче, капуста білокачанна чи капуста цвітна.

У технологічній карті прописують технологічні вимоги до кожного інгредієнта. Здавалося б, навіщо навантажувати технологічну карту зайвою інформацією? Утім, технологічні вимоги до якості продуктів харчування та продовольчої сировини дадуть змогу провести бракераж сирої продукції. Інформацію про продукти харчування та продовольчу сировину беруть із супровідних документів, що засвідчують їхню якість, із ДСТУ, ТУ, ТІ, посібників з товарознавства.

Розраховують у документі масу брутто і нетто продуктів харчування та продовольчої сировини. Відтак окремим рядком зазначають масу напівфабрикатів, з яких складається страва чи кулінарний виріб, та загальну масу напівфабрикату перед тепловою обробкою.



Наприклад, у технологічній карті на запіканку картопляну з яловичиною окремо визначають масу фаршу м'ясного з овочами, картоплі відвареної, а також загальну масу напівфабрикату; у технологічній карті на овочі, припущені в соусі сметанному, — масу припущених овочів та соусу сметанного.

Також вказують вихід готової страви/кулінарного виробу в грамах. При цьому враховують втрати напівфабрикатів за теплової кулінарної обробки. Прораховують вміст білків, жирів, вуглеводів і

енергетичну цінність продуктів харчування та продовольчої сировини, а також страви/кулінарного виробу в цілому.

Поетапно описують технологію приготування, зокрема усі технологічні процеси, зазначають їхню температуру та тривалість, правила подавання страви/кулінарного виробу. Характеризують готову страву/кулінарний виріб, зокрема зовнішній вигляд, смак, запах, консистенцію, подають основні фізико-хімічні і мікробіологічні показники.

Технологічну карту підписує особа, яка розробила документ. Зазвичай це інженер-технолог управління освіти чи медична сестра закладу дошкільної освіти.



Як розрахувати хімічний склад та енергетичну цінність продуктів харчування, продовольчої сировини

Щоб упевнитися в тому, що в закладі дошкільної освіти організували збалансоване харчування, аналізують кількість білків, жирів і вуглеводів у продуктах харчування, продовольчій сировині та стравах, а також їх енергетичну цінність



Білки — основа життєдіяльності живого організму. Вони беруть участь в обмінних процесах, відтворенні основних структурних елементів, відновленні ферментів, гормонів, антитіл тощо. Від кількості білків, що надходить зі стравою, значною мірою залежить стан здоров'я, фізичний розвиток та працездатність дитини. Основні джерела білків — м'ясо, риба, молоко та молочні продукти, яйця курячі, додаткові — злакові, зернові, бобові продукти та горіхи.

Споживання жирів обов'язкове для належного структурного та функціонального стану організму, його органів і систем, зокрема головного мозку, нервової й ендокринної систем, серця, кровоносних судин, органів зору, шкіри та волосся. Щонайменше дві третини жиру, який споживають діти, має надходити у вигляді ненасичених жирних кислот. Надходження насичених жирів слід обмежити на рівні не більше ніж 10% загальної добової калорійності та калорійності окремих страв.

Вуглеводи — основне джерело енергії в раціоні дітей. Вони покривають понад 50—60% енерговитрат. Пріоритетні продукти харчування цієї групи — злакові, зернові та бобові, а також фрукти, тобто продукти харчування з високим вмістом харчових волокон. Вживання достатньої кількості вуглеводів особливо важливе для дітей, хворих на цукровий діабет. Дефіцит вуглеводів може спричинити гіпоглікемію, а в тяжких випадках — гіпоглікемічну кому.

Збалансоване харчування означає повноцінну поживність продуктів харчування, які вживають діти. Це твердження можна розуміти по-різному:

- як достатню кількість калорій і поживних речовин, щоб уникнути дистрофії;
- фізіологічний баланс різних поживних речовин задля зміцнення здоров'я та профілактики хронічних захворювань.

Наприклад, пропорційність між трьома важливими енергоносіями: вуглеводи, жири, білки. Тому, хоча абзац 2 пункту 7 Норм містить рекомендацію не розраховувати кількість білків, жирів та вуглеводів, якщо дотрималися калорійності раціону за окремими прийомами їжі та добової, радимо розрахувати, щоб визначити, чи дотримуєтеся норм фізіологічних потреб організму дитини.

Оптимальне співвідношення маси білків, жирів і вуглеводів за звичайних умов становить 1:1:4, а за підвищеного фізичного та психологічного навантаження — 1:1:5-6 *(табл.)*.

Кількість поживних речовин за прийомами їжі та добова потреба дітей віком від одного до шести/семи років

Вік дітей, років	Прийоми їжі, г		Добова, г
	сніданок, вечеря	обід	

	білки	жири	вуглеводи	білки	жири	вуглеводи	білки	жири	вуглеводи
від одного до чотирьох	13—15	11—13	48—58	15—18	13—15	58—67	53	44	194
від чотирьох до шести/семи	14—17	14—16	60—72	17—20	16—19	72—84	58	56	240

Кількість білків, жирів і вуглеводів, енергетичну цінність розраховують так: масу нетто продукту харчування на одну дитину множать на кількість білків, жирів і вуглеводів, енергетичну цінність у 100 г та ділять добуток на 100.

Щоб полегшити вам роботу, сформували корисні таблиці, що містять хімічний склад продуктів харчування основних груп. Скористайтеся ними.

- Овочі, фрукти, ягоди, горіхи і продукти їх переробки
- Охолоджені м’ясо, птиця та яйця
- Свіжа, охолоджена та морожена риба
- Молоко й молочні продукти
- Крупи, бобові і продукти їх переробки
- Соки

Розглянемо на прикладі, як визначити кількість білків, жирів, вуглеводів у продукті харчування, а також його енергетичну цінність.

Обчислимо хімічний склад та енергетичну цінність 80 г молока пастеризованого 2,5%-вої жирності. У 100 г продукту міститься:
білків — 2,9 г;
жирів — 2,5 г;
вуглеводів — 4,8 г.
Щоб визначити хімічний склад молока пастеризованого, складемо пропорцію.
1. Визначаємо кількість білків, y:
100 г — 2,9 г
80 г — y
y = (80 × 2,9) ÷ 100 = 2,32 г
2. Визначаємо кількість жирів, z. І знову складаємо пропорцію:
100 г — 2,5 г
80 г — z
z = (80 × 2,5) ÷ 100 = 2,00 г
3. Визначаємо кількість вуглеводів, k:
100 г — 4,8 г
80 г — k
k = (80 × 4,8) ÷ 100 = 3,84 г
Енергетична цінність 100 г молока тановить 54 ккал. Щоб визначити калорійність 80 г, складемо аналогічну пропорцію.
100 г — 54 ккал
80 г — x
x = (80 × 54) ÷ 100 = 43,20 ккал

До технологічної карти слід вносити цифри до другого розряду після коми. Якщо потрібно округлити число, робити це за математичними правилами. Якщо наступна за цим розрядом цифра 5, 6, 7, 8 або 9, то цифру другого розряду збільшити на одиницю.

Як розрахувати масу брутто і нетто продуктів харчування, продовольчої сировини

Масу брутто і нетто продуктів харчування, продовольчої сировини для страв та кулінарних виробів вказують безпосередньо в технологічній карті. Ця інформація потрібна, щоб розрахувати вихід страви на порцію та закупити продукти харчування, продовольчу сировину

Маса брутто — вага необробленої сировини, тобто та кількість сировини, яку необхідно закупити, щоб приготувати страву. Наприклад, неочищена картопля, минтай з головою, лускою та нутрощами. Маса нетто — вага сировини, яка пройшла механічну кулінарну обробку та яку необхідно закласти в котел для приготування страви. Тобто коли картоплю обчистили від шкірки, а в риби видалили голову, луску, нутрощі та/або кістки.

У продукту харчування чи продовольчої сировини, що має неїстівну частину, маса брутто має перевищувати масу нетто в межах відсоткового значення неїстівної частини. Воно залежить і від втрат продукту харчування, продовольчої сировини під час зберігання.

У таких продуктів харчування, як олія, молоко, масло вершкове маса брутто і нетто збігаються.

Щоб розрахувати масу нетто і брутто продуктів харчування та продовольчої сировини, використовуйте таблиці відходів під час холодної кулінарної обробки. Їх також знайдете у Збірнику рецептур національних страв та кулінарних виробів для підприємств громадського харчування всіх форм власності (2000 р.), Сборнике рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания (1981 р.) та додатках до листа МОЗ від 22.06.2021 № 26-04/18273/2-21. При цьому важливо знати повну назву продукту харчування чи продовольчої сировини, їх категорію, кондицію та ґатунок. Відходи в збірниках упорядники розрахували на конкретну кондицію, тобто якість.

Відсоток відходів яловичини охолодженої (напівфабрикати великими шматками) під час холодної кулінарної обробки становить 0,1%, курей I категорії охолоджених випотрошених, розроблених на м'якоть без шкіри, — 57%, хека тихоокеанського мороженого випотрошеного без голів, розробленого на філе зі шкірою без кісток, — 26%.

Якщо в нормативних документах немає потрібної кондиції для продукту харчування чи продовольчої сировини, проводять їх контрольне опрацювання. Таке опрацювання роблять здебільшого на 10 кг продукту харчування чи продовольчої сировини і оформлюють актом.

Розглянемо на прикладі, як визначити масу брутто продукту харчування під час холодної кулінарної обробки, якщо відомі його маса нетто та відсоток відходів.

Обчислимо масу брутто картоплі. Її маса нетто становить 80 г, а втрати під час холодної кулінарної обробки — 30%*. Для цього скористаємося формулою:

$$Мб = \frac{Мн \times 100\%}{100\% - \%\ відходів},$$

де Мн — маса нетто продукту харчування;
Мб — маса брутто продукту харчування.

$$Мб = \frac{80\ г \times 100\%}{100\% - 30\%} = 114\ г$$

* Норми відходів картоплі під час холодної кулінарної обробки залежать від пори року: з 01.08 по 30.10 — 25%, з 31.10 по 31.12 — 30%, з 01.01 по 28.02 — 35%, з 29.02 по 01.08 — 40%. — Прим. ред.

Щоб **швидко розрахувати** масу брутто продуктів харчування, продовольчої сировини, скористайтеся калькулятором.

Розглянемо на прикладі, як визначити масу нетто продукту харчування під час холодної кулінарної обробки, якщо відомі його маса брутто та відсоток відходів.

Обчислимо масу нетто моркви. Її маса брутто становить 120 г, а втрати під час холодної кулінарної обробки — 20%**. Для цього скористаємося формулою:

$$Мн = \frac{Мб \times (100\% - \%\ відходів)}{100\ \%},$$

де Мн — маса нетто продукту харчування;
Мб — маса брутто продукту харчування.

$$Мб = \frac{120\ г \times (100\% - 20\%)}{100\ \%} = 96\ г.$$

** Норми відходів моркви під час холодної кулінарної обробки залежать від пори року: до 01.01 — 20%, з 01.01 — 25. — Прим. ред.

Маса брутто та нетто продуктів харчування здебільшого ціле число.



Як обрахувати вихід страви чи кулінарного виробу

Вихід страви чи кулінарного виробу — ключова цифра в технологічній карті. Це той обсяг порції страви, який дитина вживає на прийом їжі. На цю цифру впливає якість продуктів харчування, продовольчої сировини, умови їх зберігання, кількість порцій, інтенсивність нагрівання страви під час теплової кулінарної обробки



Вихід готової страви розраховують у співвідношенні маси нетто до втрат, привару чи приросту під час теплової кулінарної обробки продуктів харчування, продовольчої сировини чи кулінарних напівфабрикатів. Так м’ясо, риба, овочі під час теплової кулінарної обробки зменшуються в масі, а крупи, макаронні вироби, борошняні кулінарні вироби — збільшуються, тобто дають привар чи приріст. Для деяких страв точніший вихід визначають під час контрольного приготування. Наприклад, якщо правильно взяли воду, заклали крупу та дотрималися технології приготуваннння, то фактичний вихід каші завжди відповідатиме теоретичному. Якщо ж ні, то проводять контрольне приготування з тієї самої крупи.

Втрати, привар та приріст у масі також залежить від способів кулінарної обробки продуктів харчування, продовольчої сировини та напівфабрикатів.

Максимальне відхилення від норми виходу страви становть ±3%, якщо в технологічній карті не визначили іншу граничну цифру.

Втрати та приріст під час теплової кулінарної обробки знайдете в корисній таблиці «Норми втрат під час теплової кулінарної обробки страв та борошняних виробів», Збірнику рецептур національних страв та кулінарних виробів для підприємств громадського харчування всіх форм власності (2000 р.) та Збірнику рецептур страв і кулінарних виробів для підприємств громадського харчування (1981 р.).

Розглянемо на прикладі, як визначити вихід страви, якщо відомі маса нетто продуктів харчування та відсоток втрат під час теплової кулінарної обробки.

Обчислимо вихід порції яловичини, тушкованої шматочками. Маса нетто яловичини шматочками становить 80 г, втрати під час тушкування — 37%. Обчислимо вихід порції готового м’яса:
100% – 37% = 63%;
(80 г × 63%) ÷ 100% = 50,40 г

Ту саму страву можна готувати з різних продуктів харчування та продовольчої сировини однієї групи. Наприклад, плов може бути з м’ясом яловичим або свининою. Щоб отримати однаковий вихід страви, розраховують масу брутто м’яса залежно від його виду. Відтак подають окремо вихід страви з кожним із видів м’яса.

Якщо технологічну карту складають на першу страву з м’ясом, рибними чи м’ясними фрикадельками, на другу страву, яку подають із соусом, то вихід страви зазначають через дріб — маса основного продукту/маса гарніру та соусу. Наприклад, 250/25. Так само чинять і з хлібом цільнозерновим, який подають із сиром твердим, — вихід хліба цільнозернового й через дріб вихід сиру твердого.



Як поєднати продукти харчування і страви в чотиритижневому сезонному меню

Щоб зробити чотиритижневе сезонне меню в закладах дошкільної освіти різноманітним та збалансованим, потрібно поєднувати продукти харчування в ньому за принципом здорової тарілки. Так задовольните потребу дітей у поживних речовинах, вітамінах та мікроелементах



У чотиритижневому сезонному меню чергують страви так, щоб вони не повторювалися. Найкращий сніданок для дітей — каша молочна, м’ясна страва з овочевим чи круп’яним гарніром, сирна або овочева запіканки, омлет. Усе це доповнюють салатом чи тушкованими овочами та напоєм — чаєм трав’яним, какао або кефіром.

Кориснішою і смачнішою каша молочна буде, якщо додати до неї сухофрукти. Наприклад, у манну можна додати родзинки.

Обід ліпше починати з 50—70 г салату, зокрема зі свіжих овочів, фруктів та ягід. Заправляють його рослинною олією. При цьому слід врахувати сезонність продуктів харчування — узимку та навесні включати салати не лише зі свіжих, а й із квашених овочів. Квашена капуста білоголова, як і цитрусові, у цей період року — основне джерело вітаміну С. 100 г квашеної капусти містить 30—45 мг вітаміну С. Салати з неї дають як закуску на обід або вечерю, аби підвищити апетит дітей. Так само на обід чи вечерю як закуску планують квашені томати або огірки. При цьому слід пам’ятати, що дітям до чотирьох років їх давати не можна.

До меню обіду слід включити перші страви — борщі, капусняки, щі, супи овочеві, супи-пюре. Перша страва на обід у дитячому садку — українська традиція. У меню дитячих садків Німеччини, Італії, Великобританії перша страва буває не частіше ніж раз на тиждень, при цьому лише суп овочевий.

На друге бажано подати м’ясну страву — тюфтельки, гуляш, бефстроганов тощо. Її ліпше комбінувати з овочевими та круп’яними гарнірами. Кращий гарнір до м’яса — гречка або рис. Рибу рекомендують поєднувати з картопляним пюре

Другий сніданок або підвечірок мають бути не надто калорійними й об’ємними. Універсальний варіант — фрукти, молочні продукти, борошняні кулінарні вироби.

У разі чотириразового режиму харчування з другим сніданком або підвечірком групи продуктів харчування слід комбінувати так: перший день — овочі та борошняні кулінарні вироби, другий день — фрукти і ягоди з молоком та молочними продуктами, третій день — фрукти і ягоди та овочі, четвертий день — борошняні кулінарні вироби з молоком та молочними продуктами, п’ятий день — овочі й молоко чи молочні продукти.

Які продукти поєднувати небажано? Питання правильного чи неправильного поєднання продуктів харчування спірне. Багато дієтологів вважають, що будь-які уявлення про несумісність продуктів ненаукові. Утім, все ж деякі продукти харчування не варто поєднувати.

Продукти харчування з високим вмістом вуглеводів, наприклад картоплю чи бобові, не слід поєднувати в один прийом їжі з апельсинами, грейпфрутами, ананасами чи іншими кислими фруктами та овочами. Кислота в них порушує роботу амілази. Цей фермент бере участь у розщепленні крохмалю — основного компонента картоплі, бобових. Тому в дітей можуть виникнути бродіння та метеоризм.

Фруктові соки, кавуни та дині пропонують окремо від інших продуктів харчування, зокрема на другий сніданок або підвечірок. Овочеві салати та/або гарніри слід комбінувати з м'ясними стравами, а також продуктами харчування, багатими на жири. Каші, макаронні вироби або бобові та страви з них слід пропонувати як самостійну страву чи гарнір.

Оладки із соусом фруктовим — традиційне поєднання, але в ньому переважають вуглеводи. Тож їх бажано доповнити білковим продуктом харчування — сиром кисломолочним, кефіром.

Небажано поєднувати продукти харчування однієї групи. Меню буде неповноцінним, якщо на перше включити суп з крупою, а на друге круп'яний гарнір чи в один прийом їжі дати салат з капусти білоголової, щі та капусту білоголову тушковану.



Як провести органолептичну оцінку страв та кулінарних виробів

Щоб убезпечити дітей від кишкових інфекцій, страви в закладі дошкільної освіти мають бути якісними. Якість перевіряють під час органолептичної оцінки страв та кулінарних виробів за зовнішнім виглядом, кольором, консистенцією, запахом та смаком



Готові страви/кулінарні вироби видають дітям лише після того, як медичний працівник зніме пробу готових страв. Її беруть безпосередньо з казана, каструлі в об'ємі не більше однієї порції відповідно до переліку страв, які наведено в меню-розкладі, за температури, при якій діти споживатимуть страву/кулінарний виріб (абз. 2 п. 29 Порядку).

Спершу визначають фактичний вихід страв. Потім вимірюють їхню температуру. Далі оцінюють органолептичні показники якості, передусім зовнішній вигляд. Звертають увагу на інтенсивність та однорідність кольору, стійкість форми, вигляд страви/кулінарного виробу в розрізі. Консистенцію оцінюють візуально, наприклад в'язкість рідини, густоту соусу при розмішуванні; візуально й тактильно, наприклад торкаються страви ножем чи кухарською голкою, натискають, розмазують. Кожну частину страви оцінюють за такими критеріями, як готовність, форма нарізки, відповідність рецептурі, наявність сторонніх домішок.

Для оцінки страв зі щільною текстурою, наприклад із м'яса, птиці чи риби, роблять пробу голкою чи ножем. Для цього дерев'яну голку чи нагрітий ніж уводять глибоко в товщу страви, виймають і оцінюють запах.

Той чи той запах можна визначити як чистий, свіжий, ароматний, пряний, молочнокислий, кислий, підгорілий, гнилісний. Запах — важливий якісний показник. Швидкість реакції на подразнення нюхових нервів становить 0,5 с. Тому не можна довіряти швидкому враженню. Коли оцінюють запах, роблять вдих, затримують його на три рахунки та видихають, визначають, чи немає сторонніх запахів.

Оцінивши запах страв, їх куштують. Спершу — із неінтенсивним смаком, щоб рецептори не втратили чутливість. Рецептори смаку групуються на поверхні язика нерівномірно. Кінчик язика чутливіший до солодкого, корінь — до гіркого, краї ближче до кореня — до кислого, а ближче до кінчика — солоного. Щоб об'єктивно оцінити смак, шматочок страви ретельно пережовують, розподіляють по поверхні ротової порожнини і затримують у роті на 5—10 с. Різні смакові відчуття виникають у роті з різною швидкістю. Найшвидше — відчуття солоного та солодкого, згодом — кислого і найпізніше — гіркого.

Після кожної проби на смак чи запах застосовують продукти харчування, що дають змогу рецепторам перелаштуватися. Наприклад, після дегустації можна випити склянку води, з'їсти шматочок лимона чи м'ятну цукерку.

Перших страв

Буро-коричневий колір борщу може свідчити про неправильне тушкування буряків та тривале зберігання на мармиті. Це також свідчить про зниження харчової цінності страви. У такому борщі знижений вміст вітаміну С.

Коли оцінюють зовнішній вигляд супів, звертають увагу на якість холодної кулінарної обробки овочів, наявність сторонніх домішок та забруднень. Перевіряють форму нарізання овочів та інших компонентів, збереження форми під час варіння. Для цього щільну частину супу розбирають на окремі компоненти. У супах та борщах не повинно бути овочів, що втратили форму та розварилися. Далі порівнюють набір інгредієнтів з рецептурою.

Також звертають увагу на прозорість супів та бульйонів. Це важливо для перших страв на м'ясному бульйоні. Неякісне м'ясо дасть мутний бульйон. Краплі жиру не утворюють у такому бульйоні бурштинових плівок на поверхні.

Перевіряючи супи-пюре, їх зливають тонкою цівкою з ложки в тарілку, при цьому відзначають густоту, однорідність консистенції, наявність непротертих частинок. Суп-пюре має бути однорідним, без відшарування рідини на поверхні.

Чи немає сторонніх запахів, гіркоти та кислоти, невластивих страві. Визначають солоність страви, недосоленість та пересоленість. У заправних супів спершу пробують рідку частину, звертаючи увагу на аромат і смак, а потім щільну частину. Якщо першу страву подають зі сметаною, то спершу її пробують без сметани, а потім з нею.

У закладах дошкільної освіти заборонено реалізовувати страви зі смаком сирого та підгорілого борошна, з недовареними і перевареними продуктами харчування, грудками, кислі та пересолені.

Других страв

У стравах, які подають із гарніром та соусом, усі складові оцінюють окремо. Для соусних страв дають загальну оцінку. Передусім перевіряють масу всієї страви і її основного продукту харчування. Після цього оцінюють відповідність страви рецептурі, а також наявність компонентів гарніру. Звертають увагу на нарізання шматків м'яса — упоперек чи уздовж волокон, рівномірність порціювання, колір поверхні, наявність підсмаженої кірочки. У стравах із птиці та риби основний показник — консистенція, оскільки вона свідчить про ступінь готовності.

М'ясо має бути соковитим, риба — м'якою, соковитою, форма нарізання збереженою. Оцінюючи рибні страви звертають увагу на специфічні запахи, оскільки риба особливо легко їх набуває. Варена риба повинна мати смак, характерний для її виду, з добре вираженим смаком овочів та прянощів. У виробах із січеного м'яса мазка консистенція свідчить про додавання у фарш надмірної кількості свіжого хліба.

У кулінарних виробах із м'яса та риби визначають колір як на поверхні, так і на розрізі.Обвітрена темна поверхня відварних м'ясних страв свідчить про те, що після варіння їх зберігали без бульйону. Колір на розрізі характеризує готовність продуктів харчування, а іноді і свіжість напівфабриката. Рожево-червоний колір на розрізі котлет може свідчити як про недостатню просмаженість , так і про порушення терміну зберігання котлетного м'яса.

Після зовнішнього вигляду перевіряють колір і консистенцію основного продукту, оцінюють гарнір і соус *(табл.)*.

Вимоги до якості деяких страв

Види страв	Вимоги
Борщі	Капуста нарізана соломкою, квадратиками (шашками) або шаткована, інші овочі нарізані відповідно до капусти — скибочками або соломкою. Овочі м'які, зберігають форму. Колір — малиново-червоний, смак —

	кисло-солодкий, запах залежить від набору продуктів, які входять до складу борщу, без присмаку сирого борошна
Щі	Капуста нашаткована або нарізана квадратиками, квашена капуста може бути насічена. Форма нарізання овочів відповідає формі нарізання капусти, консистенція — м'яка. Бульйон — жовтуватий чи світло-коричневий, з часточками жиру оранжевого або жовтого кольору. Смак солодкуватий, запах — пасерованих овочів, без присмаку пареної капусти, смак і запах щів з кислої капусти — без різкої кислоти. Щі зелені — колір оливковий або темно-зелений. Смак помірно кислий, без гіркоти, з присмаком і запахом щавлю, шпинату, пасерованих овочів. Яйце нарізане часточками
Капусняки	Капуста нашаткована або посічена. Форма нарізання овочів відповідає формі капусти. Консистенція овочів м'яка. Бульйон жовтуватий, з часточками жиру жовтого або оранжевого кольору. Смак кисло-солодкий, з ароматом тих продуктів, які входять до складу капусняків. Не дуже кислий
Розсольники	Овочі зберегли форму нарізання, на поверхні — часточки жиру оранжевого, жовтого кольору або безбарвні. Крупа добре зварена, рис нерозварений. Овочі натурального кольору. Запах — властивий розсольнику. Консистенція овочів — м'яка, огірків — злегка хрумка, консистенція розсольнику — середня, негуста
Супи картопляні з овочами	Бульйон прозорий або трохи каламутний, якщо суп із крупою. Картопля й овочі правильно нарізані, нерозварені. Картопля добре обчищена, без вічок і темних плям. Смак і запах — пасерованих овочів і спецій. Часточки жиру на поверхні жовтого кольору або безбарвні
Куліші	Бульйон трохи каламутний. Часточки жиру на поверхні жовті. Овочі нарізані кубиками. Пшоно розварене. Консистенція продуктів м'яка. Смак і запах відповідають тим продуктам, що входять до складу кулешу
Супи-пюре	Однорідна маса без грудочок завареного борошна, шматочків непротертих продуктів харчування і поверхневих плівок. Консистенція еластична, нагадує густі вершки. Колір білий або властивий продукту, з якого приготовлений. Смак ніжний, помірно солоний
Прозорі бульйони	Бульйон прозорий, м'ясний бульйон — жовтий з коричневим відтінком, курячий — золотисто-жовтий, рибний — світлоянтарний. Смак помірно солоний, з добре вираженим ароматом того продукту, з якого його приготували
Супи молочні	Консистенція продуктів, з яких приготовлений суп, м'яка, форма зберігається. Колір — білий, смак — солодкуватий чи слабкосолоний, без присмаку і запаху підгорілого молока
Страви з варених овочів	Овочі зберігають форму, картопля однакової величини, нарізана часточками або обточена бочечками. Допускається незначне розварювання бульб. Картопля добре обчищена, без вічок і темних плям, немає потемнілих бульб. Капуста білоголова нарізана шашками, цвітна — розібрана на суцвіття. Немає смаку пареної капусти. Зварені овочі мають м'яку, ніжну консистенцію. Колір вареної картоплі — від білого до кремового, капусти і гороху овочевого — від світло-зеленого до зеленого. Смак характерний для кожного виду овочів. Картопляне пюре густої, пухкої, однорідної консистенції, без грудок непротертої картоплі. Смак ніжний, з ароматом молока і вершкового масла. Колір — від білого до кремового. Укладене на тарілку, на поверхні написаний візерунок. Пюре зі шпинату темно-зеленого кольору, маса однорідна, густа, пухка. Смак трохи солонуватий, ніжний, запах — з ароматом молока

Страви і гарніри з припущених овочів	Овочі однаково нарізані, заправлені соусом. Смак трохи солонуватий, запах — з ароматом овочів і молока, без запаху підгорілого. Колір властивий овочам, з яких приготовлена страва. Консистенція м'яка, соковита. Допускається часткове розварювання овочів
Страви і гарніри з тушкованих овочів	У разі бракеражу тушкованих овочів окремо тушкують овочі і соус. Овочі після тушкування зберігають форму. Смак тушкованої капусти — кисло-солодкий, з ароматом спецій і томату, без запаху пареної капусти і сирого борошна. Колір — від світло до темно-коричневого, для тушкованих буряків — темно-вишневий. Консистенція соковита
Запечені овочеві страви	Рулети і запіканки мають рівну поверхню, без тріщин, з рум'яною кірочкою. Колір і смак — характерні овочам, з яких виготовлено запечені страви. Овочі, запечені під соусом, повністю вкриті рівномірно соусом, на поверхні — рум'яна кірочка. Консистенція оболонки запіканки пухка, нетягуча, начинка соковита. Страви не прилипають до сковороди, шкірка на поверхні глянцева, страва соковита
Каші	Консистенція відповідає запланованій у меню. У готовій розсипчастій каші зерна добре зварені, зберегли форму і легко відокремлюються. У в'язкій — частково розварені, але не злипаються, за температури +60…+70 °С каша тримається на тарілці гіркою. У рідкій каші зерна повністю набухли, добре розварені, втратили форму, консистенція рідка, однорідна, каша розтікається по тарілці. Всі каші мають смак і запах, властиві певному виду крупи
Страви з круп'ів	Котлети овальної форми з одним загостреним кінцем, биточки — круглі, без тріщин на поверхні, рівномірно обсмажені з обох боків. Колір золотистий, смак і запах — властиві відповідній каші, з якої приготовлені. Запіканки з підрум'яненою шкірочкою без тріщин, смак і запах — властиві крупі, з якої приготовлена страва. Пудинги мають на поверхні підрум'янену кірочку без тріщин. Смак солодкий, з присмаком наповнювачів, консистенція пухка
Страви з бобових	Бобові зберегли форму. Смак і запах відповідають смаку і запаху бобових, з яких приготовлена страва. Зерна добре зварені, повністю набухли
Страви з макаронних виробів	Відварні макаронні вироби легко відокремлюються один від одного, зберігають форму, запечені можуть бути з'єднані між собою. Колір відварних макаронів — білий, запечених — золотистий. Смак і запах — властиві макаронним виробам
Варена риба	Варена риба у вигляді цілої тушки або порційними шматками викладена шкірою догори, зберігає форму, повністю проварена, полита маслом або соусом. Смак і запах — властиві певному виду риби, з ароматом спецій, прянощів у поєднанні з соусом. Колір риби на розрізі — білий або світлосірий, консистенція — м'яка. Гарнір укладений акуратно збоку, политий розтопленим маслом, посипаний подрібненою зеленню
Припущена риба	Припущену рибу з кістковим скелетом подають порційними шматками без кісток, зі шкірою або без неї, рибу з хрящовим скелетом — без хрящів і шкіри. На поверхні риби допускаються згустки зсілого білка, тому для поліпшення зовнішнього вигляду страви рибу поливають соусом, прикрашають лимоном. Гарнір розміщують поряд з рибою або окремо. Смак ніжний, трохи кислуватий, консистенція — м'яка
Запечена риба	На поверхні страви тонка глянцева рум'яна кірочка. Страва соковита. Соус густий, але без ознак висихання. Немає кісток та пригорілого

Страви із січеної натуральної і котлетної рибної мас	Страви зберігають форму, як правило, вони запаніровані і вкриті тоненьким шаром сухарів або борошна (тюфтельки). Поверхня смажених страв з рум'яною кірочкою, без тріщин. Колір на розрізі — від білого до сірого, вироби соковиті, пухкі. Не допускається відставання паніровки. Маса однорідна, без шматків хліба і м'якоті риби
Варене м'ясо	М'ясні продукти нарізані впоперек волокон на тоненькі шматочки, поверхня необвітрена. Колір м'яса — від світлосірого до темного, консистенція м'яка, соковита, смак — помірно солоний, з ароматом, властивим виду м'яса
Запечене м'ясо	Запечені м'ясні страви під соусом мають рум'яну кірочку, консистенція м'яка, не допускається висихання соусу, колір — світло-коричневий. Смак і запах — властиві запеченим продуктами, з ароматом соусу і спецій
Страви із січеної та котлетної мас	Страви із січеної маси мають рум'яну кірочку, поверхня і краї рівні, без тріщин. Смак — помірно солоний, із запахом спецій. Колір на розрізі світло або темно-сірий. Консистенція соковита, однорідна, без грубої сполучної тканини і сухожилків. Страви з котлетної маси зберегли форму, поверхня не розтріскалася, з добре підсмаженою коричневою кірочкою, колір на розрізі — сірий. Вироби зі свинини на розрізі світло-сірі. Смак — помірно солоний, запах — смаженого м'яса, допускається присмак цибулі і перцю. Не повинно бути присмаку і запаху хліба. Консистенція — соковита, пухка, кірочка хрумка, маса однорідна без шматків м'яса і хліба, сухожилків
Тушковане м'ясо	Тушковане м'ясо великими шматками на поверхні має підсмажену рум'яну кірочку, всередині м'яке, соковите. Маленькі шматки м'яса однакової форми і розміру, залиті соусом. Овочі, тушковані разом із м'ясом, зберегли форму, м'які, колір — від темно-червоного до коричневого. Колір м'яса — сірий або коричневий, овочі коричневі або бурі. Смак і запах — тушкованого м'яса, з ароматом овочів і спецій, консистенція — м'яка і соковита
Страви з яєць курячих	Яєчня зберігає форму і має напіврідкий жовток. Краї яєчні не підсушені. Небажані білі плями на жовтку від солі, неправильна форма жовтка. Омлет, підсмажений у формі пиріжка, має світло-жовтий колір, хвилясту поверхню, пухку, соковиту консистенцію. Не допускаються відокремлення рідини, ознаки псування яєць, наявність шкаралупи. Драчена щільна, добре запечена, смак і запах — яєчної страви. Поверхня не підгоріла, виріб не пересолений
Молочні соуси	Мають присмак молока. Колір — від білого до кремового. Консистенція однорідна, еластична. Соус молочний із цибулею має ніжний смак з легким присмаком і запахом цибулі, соус солодкий — з ароматом ваніліну
Сметанні соуси	Колір — від білого до кремового, з томатом — рожевий. Смак і запах сметани, з присмаком і ароматом наповнювачів. Консистенція однорідна, еластична, в'язка, напіврідка. Якщо у соусі є пасерована цибуля ріпчаста, корінь петрушки, морква, то перевіряють форму нарізання та консистенцію Погано приготований соус із часточками обгорілої цибулі має сірий колір, гіркуватий присмак
Солодкі соуси	Консистенція однорідна, без грудочок завареного крохмалю. Смак солодкий, з ароматом тих компонентів, з яких приготовлений соус
Страви із сиру кисломолочного	Сирники овальної форми, на поверхні рум'яна кірочка, консистенція — пухка, смак — солодкий. Запіканки і пудинги мають гладеньку поверхню без тріщин, покриті рівномірною золотистою кірочкою, колір на розрізі — світло-жовтий. Консистенція — ніжна, пухка, однорідна. Смак і запах — властиві запеченій масі з сиру, в міру солодкий

Салати	Овочі зберегли форму нарізання відповідно до виду салату. Колір — властивий продуктам, які є в салаті. Консистенція варених овочів м'яка, сирих — трохи хрумка
Страви з овочів	Помідори фаршировані наповнені начинкою або салатом, запах — приємний, смак — в міру солоний, властивий продуктам, з яких приготовлено страву. Тушковані овочі зберігають форму нарізання, смак і запах — властиві продуктам, що входять до страви. Консистенція — м'яка, соковита, колір — від світло до темно-коричневого
Компоти та фрукти в сиропі	Сироп — прозорий, фрукти і ягоди — м'які, але не розварені, яблука і груші обчищені, нарізані, без плодоніжок, персики і сливи — без кісток, не допускаються червиві плоди і ягоди. Колір — властивий певному виду плодів і ягід. Яблука або груші з сиропом — обчищені, зберігають форму, поверхня не потемніла, консистенція м'яка. Смак плодів та ягід — солодкий або кисло-солодкий. При подаванні плоди та ягоди повинні займати дві третини або чверть об'єму склянки чи креманки, решту об'єму заповнюють сиропом
Киселі	Киселі мають бути однорідними, без грудочок незавареного крохмалю, нетягучими. Густі киселі повинні зберегти свою форму, напіврідкі — консистенцію густої сметани, а рідкі — вершків. Смак киселів — солодкий, із присмаком, запахом і кольором використаних ягід або фруктів. Киселі з фруктово-ягідного пюре можуть бути каламутними, інші — прозорі, крім молочного. Не допускаються плівки, грудочки на поверхні, занадто рідка консистенція, слабко виражені смак і аромат, відокремлення води, фіолетовий відтінок журавлинового або вишневого киселю
Муси	Муси добре збиті, мають дрібнопористу, ніжну, злегка пружну консистенцію. Колір — білий, жовтуватий або рожевий, залежно від використаних продуктів. Форма залежить від посуду, в якому його охолоджували. Не допускаються грудочки, слабка збитість, у нижній частині щільний шар, слабко виражені смак і запах
Гарячі солодкі страви	Пудинги мають рум'яну кірочку, на розрізі — жовтуваті. Смак — солодкий, аромат ванілі. Не допускаються всередині липка консистенція, закал. Шарлотка з яблуками має кисло-солодкий смак, аромат яблук і кориці. Колір на поверхні — золотистий, на розрізі колір хліба — жовтуватий, яблучної маси — сірувато-коричневий. Кірочка шарлотки хрумка, скибочки хліба — м'які, яблучна начинка ніжна, соковита. Для страви «Яблука в тісті» смак яблук — кисло-солодкий, тіста — солодкуватий, колір на поверхні — золотистий, усередині — білий, консистенція яблук ніжна, кірочка хрумка
Вироби із дріжджового тіста	Вироби з тіста правильної форми, кірочка рівномірно засмажена, без тріщин, надривів, щільно прилягає до м'якушки. Колір кірочки — світло-золотистий або світло-коричневий. Тісто добре пропечене, еластичне, при легкому натисканні пальцем набуває первинної форми, не крихке, рівномірно пористе, без пустот. Смак, запах відповідають виду виробу і його складу, проте без присмаку гіркоти, надмірної кислоти. Не допускаються сторонні запахи і присмаки



Розділ 2. Технологія приготування страв

Холодні страви

аромату м’яса під час тушкування додають корінь петрушки, моркву, цибулю. Лавровий лист, сіль закладають за 15—20 хв до завершення тушкування.

Бульйон, який отримали після тушкування м’яса, використовують для приготування соусу — на одну порцію 30—50 г). Його проціджують, з’єднують із пасерованим без жиру борошном, кип’ятять 20—30 хв. У деяких рецептурах до соусу додають протерті овочі, що розварилися за тушкування.

Гарніри тушкують разом із м’ясом або готують окремо.

Тушковане м’ясо подають із гарніром і соусом, у якому воно тушкувалося. Під час видачі страву посипають підготовленою, термічно обробленою, дрібно нарізаною зеленню петрушки, кропу або зеленою цибулею.

Страви із січеного м’яса

Для страв із січеного м’яса використовують яловичину — м’якоть шийної частини, обрізки, отримані за розроблення туші, а також нежирну м’якоть свинини. Таке м’ясо називається котлетним. У котлетному м’ясі з яловичини вміст як жирової, так і сполучної тканин не має перевищувати 10%. У котлетному м’ясі зі свинини допускається вміст жирової тканини не більше 30% і сполучної тканини — не більше 5%.

Зі шматків котлетного м’яса, пропущеного через м’ясорубку, готують натуральні січені вироби без додавання хліба, наприклад біфштекси, шніцелі, та січені вироби з додаванням пшеничного хліба — котлети, биточки, зрази, тюфтельки тощо.

Для приготування натуральних січених виробів нарізане на невеликі шматки м’ясо пропускають через м’ясорубку, додають молоко, 0,4—0,6 г солі на одну порцію і формують напівфабрикати.

Для приготування січених виробів з додаванням пшеничного хліба нарізане на невеликі шматки м’ясо та попередньо замочений у воді чи молоці пшеничний хліб пропускають через м’ясорубку. До отриманої маси додають 0,4—0,6 г солі на одну порцію — у деяких рецептурах додають дрібно нарізану цибулю й ретельно перемішують. Після цього масу знову пропускають через м’ясорубку, перемішують і формують напівфабрикати.

Що дрібніший фарш, то соковитіші вироби.

Слід пам’ятати, що під час приготування страв із січеного м’яса необхідно уникати бактеріального забруднення сировини: котлетне м’ясо слід мити холодною проточною водою; січене м’ясо — охолоджувати, додаючи холодну воду або харчовий лід.

Січені вироби рекомендують готувати безпосередньо перед видачею. Сформовані напівфабрикати кладуть на сковороду з олією, нагрітою до +150…+160 °С, та обсмажують упродовж 5—10 хв з обох боків до утворення рум’яної кірочки. Підсмажені вироби викладають на лист та запікають у духовій шафі за температури +220…+250 °С до готовності 10—15 хв.

Інколи ці вироби готують на парі 20 хв та запікають у духовій шафі за температури +220…+250 °С до готовності 10—15 хв.

Органолептичними ознаками готовності виробів із січеного м'яса є виділення безбарвного соку в місці проколу й сірий колір на розрізі.

Під час видачі січені вироби поливають вершковим маслом або соусом. На гарнір подають картопляне пюре, варені або тушковані овочі, макаронні вироби, розсипчасті каші тощо.

Для приготування начинки для пиріжків фарш із м'яса обсмажують на листі шаром завтовшки 2,5—3 см за температури +250 °С 5—7 хв до готовності, періодично помішують.

Страви із птиці

До меню для дітей обов'язково включають страви з птиці. Вони містять багато повноцінних білків, жирів, екстрактивних речовин. Страви з птиці поживні, легко засвоюються і приємні на смак

Для страв із птиці в закладах дошкільної освіти використовують м'ясо курки або індички, очищене від шкіри. Тож у птиці, що надходить напівпатраною, видаляють голову, шию, лапи, внутрішні органи, зокрема шлунок, печінку, легені, серце, стравохід, нирки та внутрішній жир. У птиці патраної видаляють шкіру, крила по ліктьовий суглоб, внутрішній жир, нирки та легені. До закладів дошкільної освіти завозять також філе охолоджене або заморожене.

Птицю варять, припускають, смажать, тушкують, запікають. Кури молоді варять 50—60 хв, кури старі — 3—4 год. Варити й тушкувати м'ясо птиці слід за температури +100 °С, смажити — за температури +195…+200 °С, запікати — за температури +220…+250 °С до готовності. Висока температура знищує патогенні мікроорганізми та гарантує безпечність готових страв.

Для січених виробів із птиці використовують м'ясо без кісток і шкіри. Ці страви проходять подвійну термічну обробку:

- смаження та тушкування;
- смаження та запікання;
- варіння та тушкування чи запікання.

Підготовлені стегенця курячі відварюють до готовності протягом 50—60 хв. Відтак відварене м'ясо відділяють від кісток, пропускають через м'ясорубку, формують з нього кулінарні вироби та обсмажують їх на сковороді з олією, нагрітою до +150…+160 °С, з обох боків до утворення рум'яної кірочки до готовності (10 хв) або запікають у духовій шафі.

Страви з птиці подають із гарнірами — розсипчастими кашами, вареним або припущеним рисом, картопляним пюре, вареними овочами з маслом вершковим тощо. Додають і соус, у якому м'ясо готували. Коли видають страву, її посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки, кропу, зеленої цибулі. Зелень попередньо обдають окропом.

Соуси

Соуси урізноманітнюють і доповнюють смак страв, підвищують їх поживну цінність, полыпшують апетит. Діти ліпше їдять другу страву, якщо її полили соусом. Соуси готують на молоці, сметані, овочевому та фруктово-ягідному відварах

За консистенцією соуси поділяють на рідкі та густі. Рідкі подають до готових страв, із ними тушкують овочі, м'ясо, рибу тощо. Густі використовують для запікання й фарширування. Густота соусу залежить від кількості борошна та рідини.

Обов'язковий компонент у всіх соусах — пасерована мука. Під час пасерування вона набуває приємного смаку та аромату. Якщо до муки перед пасеруванням додати трохи солі і добре перемішати, соус буде без грудочок.

У дитячому харчуванні найчастіше використовують молочні та сметанні соуси, а також солодкі із фруктів та ягід.

Молочні

Молочні соуси готують на молоці або розведеному водою молоці з додаванням борошна, яке пасерують на маслі вершковому до світло-жовтого кольору. Під час приготування додають за потреби цукор, йодовану сіль, ванілін, яєчний жовток. Проварюють 5—7 хв.

Сметанні

Сметанні соуси готують зі сметани з додаванням пасерованого борошна, пасти томатної, пюре томатного, пасерованих цибулі ріпчастої, моркви, кореня петрушки, селери. Для приготування сметанно-томатного, сметанного з цибулею, сметанно-томатного з цибулею соусів замість води можна використовувати овочеві відвари. Гострі спеції до соусів не додають. Можна використовувати лише лавровий лист, лимон, лимонну кислоту.

Сметанний соус пасуватиме до овочевих страв, сметанно-томатний — до тюфтельок, голубців та інших кулінарних виробів із м'яса.

Солодкі

Солодкі соуси готують зі свіжих або заморожених фруктів і ягід з додаванням цукру. Інколи такі соуси готують із сухофруктів, наприклад кураги. Солодкі соуси додають до страв із крупів та макаронних виробів.

Страви з риби

Риба — незамінна в дитячому раціоні. Це продукт високої харчової цінності, оскільки містить 13—23% білків, 0,1—33% жирів, 1—2% мінеральних речовин, вітаміни, вуглеводи, екстрактивні речовини. Білки, жири, мінеральні речовини забезпечують нормальний обмін речовин, а екстрактивні речовини надають стравам з риби приємний смак та аромат, збуджують апетит, поліпшують травлення

Прісноводну рибу не рекомендують давати дітям, адже в ній багато кісток. Надавайте перевагу морській. На харчоблоки закладів дошкільної освіти риба від постачальників надходить замороженою. Її розробляють на філе із шкіркою без кісток або на філе без шкіри та кісток. Можна також використовувати філе промислового виробництва.

Рибу можна розморожувати як за кімнатної температури, так і в холодній воді. При цьому, щоб зменшити втрати мінеральних речовин у воду додають сіль кухонну з розрахунку 7—10 г на 2 л. Проте слід пам'ятати, що риба швидко псується, тому процес розморожування має тривати не більше ніж 3 год. Рибу вважають розмороженою, коли температура в її товщі становить 0…–1 °С. Далі рибу чистять від луски, видаляють голову, плавці, нутрощі й ретельно миють під проточною водою.

УВАГА

Рибне філе не розморожують за кімнатної температури.

Патрана риба потребує подальшої холодної (приготування котлетної маси) чи теплової (варіння, тушкування, запікання) обробки. Після кулінарної обробки риба має бути максимально корисною, добре засвоюватися та бути приємною на вигляд, смак і аромат.

Дітям смакують вироби з рибної котлетної маси. Слід пам'ятати: що більше її подрібнили, то соковитіші вироби. Проте цей спосіб кулінарної обробки значно зменшує кількість поживних речовин на відміну від варіння або запікання шматочками.

До рибних страв додають підготовлені моркву, цибулю ріпчасту, корінь петрушки, інколи солодкий перець. Сіль йодовану закладають із розрахунку 1,5—2 г на одну порцію, лавровий лист — 0,02 г.

Рибні страви подають із гарніром, зокрема з вареними, припущеними овочами, картопляним пюре. Окрім того, до цих страв можна подавати свіжі й квашені огірки, томати, салат із капусти білокачанної.

Під час видачі рибні страви посипають подрібненою зеленню петрушки, кропу чи зеленою цибулею, які попередньо обробили термічно. Зазвчай 1—3 г нетто зелені на одну порцію.

Варена риба

Варити можна рибу будь-якого виду. Для цього використовують філе зі шкірою та без кісток.

Варять рибу за температури +100 °С. Підготовлену рибу викладають одним шаром шкірою догори у глибокі листи або рибні казани зі спеціальними решітками й заливають окропом. Воду беруть з розрахунку 2 л на 1 кг риби, щоб на 2—3 см покривала рибу. Потім її доводять до кипіння, знімають шумовиння й варять на слабкому вогні 10—15 хв. Рибу шматками варять 5—10 хв.

Готовність риби визначають проколюванням кухарською голкою в найтовстішій частині. У місці проколювання має виділятися прозорий сік. Якщо сік рожевий, то рибу слід доварити.

Подають варену рибу із гарніром, зазвичай пюре картопляним, та розтопленим маслом вершковим.

Припущена риба

Припускання — спосіб теплової обробки, за якого в продуктах харчування зберігається значна кількість поживних речовин. Цим способом готують рибу, що має найбільшу енергетичну цінність, ніжну шкіру та м'якоть. Припускають рибу за температури +100 °С.

Рибу припускають порційними шматками, нарізаними з філе-напівфабрикату або філе промислового виробництва — зі шкірою без кісток.

Рибу припускають у рибних казанах зі спеціальними решітками. Для цього підготовлену рибу кладуть у посуд одним шаром шкірою вниз і заливають окропом або гарячим молоком у розрахунку 0,3 л на 1 кг, закривають кришкою й припускають на слабкому вогні 20 хв.

Бульйон, що отримали за припускання риби, можна використовувати для приготування перших страв і соусів.

Подають припущену рибу з маслом вершковим та гарніром — вареними овочами, пюре картопляним. Також до припущеної риби подають свіжі або квашені огірки й томати, квашену капусту білокачанну.

Тушкована риба

Страви з тушкованої риби мають приємний смак, аромат, соковиту консистенцію, адже їх готують із додаванням підготовленої моркви, цибулі ріпчастої, кореня петрушки й пасти/соусу/пюре/соку томатних. Тушкують порційні шматки з філе-напівфабрикату або філе промислового виробництва, тобто філе зі шкірою без кісток.

Підготовлені нарізані шматочками овочі пасерують на олії. Підготовлені порційні шматки риби злегка обсмажують на олії, нагрітій до +150…+160 °С упродовж 5—10 хв з обох боків. Обсмажені шматочки риби укладають на лист, чергують із шарами пасерованих овочів. Заливають водою, додають сіль йодовану, пасту томатну і тушкують за слабкого кипіння до готовності 10—15 хв. За 5—7 хв до завершення тушкування додають лавровий лист.

Тушковану рибу подають разом з овочами, з якими вона тушкувалася.

Страви з рибної котлетної маси

Щоб приготувати рибну котлетну масу використовують філе-напівфабрикат або філе промислового виробництва без шкіри та кісток морської, океанічної риби.

Не рекомендують готувати рибну котлетну масу із жирної риби або риби, що має різкий специфічний запах. Аби котлетна маса з нежирної риби була пухкішою, до неї додають пропущену через м'ясорубку охолоджену варену рибу в кількості 25—30% від маси сирої. У деяких рецептурах до цієї маси додають хліб пшеничний, який замочили в молоці або воді, яйця курячі, цибулю ріпчасту, сало, рис розсипчастий, сир кисломолочний.

Із рибної котлетної маси готують котлети, биточки, рулети, зрази, тюфтельки тощо. Вироби з рибної котлетної маси небезпечні щодо розвитку кишкових інфекцій, тому мають проходити подвійну термічну обробку: смаження в жиру на плиті та запікання в духовій шафі. Сформовані вироби з рибної котлетної маси кладуть на сковороду з олією температурою +150…+160 °С та обсмажують протягом 5—10 хв з обох боків. Обсмажені вироби викладають на лист та запікають у духовій шафі за температури +220…+250 °С до готовності 10—15 хв.

Подають ці страви з розтопленим маслом вершковим, сметанним або сметанно-томатним соусом та гарніром, зокрема пюре картопляним, вареними чи припущеними овочами з маслом вершковим.

Запечена риба

Щоб рибу запекти, її нарізають на порційні шматки з філе-напівфабрикату або філе промислового виробництва — філе зі шкірою без кісток. Рибну котлетну масу готують із філе риби без шкіри та кісток.

Підготовлені вироби кладуть на сковороду з олією температурою +150…+160 °С та обсмажують упродовж 5—10 хв з обох боків. Потім викладають на змащений олією або маслом вершковим лист, заливають соусом, посипають сухарями або натертим сиром твердим, збризкують олією або розтопленим маслом вершковим і запікають у духовій шафі за температури +220…+250 °С до готовності протягом 10—15 хв.

Іноді до страв додають сир кисломолочний, яйця курячі тощо.

Страви із сиру кисломолочного

Сир кисломолочний — цінний продукт харчування, що має дієтичні й лікувальні властивості. До його складу входить 13—18% білків, 0,6—18% жирів, 1—1,5% молочного цукру, 1% мінеральних речовин, вітаміни А, D, Е, РР, С, групи В, які організм засвоює на 95—98%

Для страв із сиру кисломолочного рекомендують використовувати сир 9%-вої жирності, 73%-вої вологості. Його пропускають через машину для протирання або протирають через сито. Під час протирання втрати сиру кисломолочного складають 1—2%, залежно від умов обробки й кількості продукту.

Із сиру кисломолочного готують вареники, сирники, галушки, пудинги, запіканки тощо.

Для пудингів сирну масу готують у два способи: перший — у протертий сир кисломолочний додають розмочену в молоці крупу манну, другий — замість неї уводять густу манну кашу. Для запіканок сирну масу готують так само, проте яйця курячі додають разом, білок не відокремлюють від жовтка. Для сирників у протерту сирну масу додають борошно або крупу манну. У цьому разі масу залишають на 30—40 хв, щоб крупа набухла.

Масу для запіканок, пудингів викладають на змащений маслом вершковим лист шаром завтовшки 2,5—3 см та запікають у духовій шафі за температури +250…+270 °С до готовності 30—40 хв.

Сирники спочатку обсмажують протягом 5—10 хв з обох боків на сковороді з олією, нагрітою до +150…+160 °С, а потім запікають у духовій шафі за температури +220…+250 °С до готовності протягом 10—15 хв.

Усі страви із сиру кисломолочного мають бути ніжної консистенції, без грудочок. Поверхня сирників, пудингів, запіканок має бути рум'яною, без підгорілостей.

Страви з яєць

До раціону дітей обов'язково включають страви з яєць курячих, адже яйця — білковий продукт високої харчової та біологічної цінності, що містить необхідні дитячому організму поживні речовини

На харчоблоки закладів дошкільної освіти найчастіше постачають яйця курячі столові другої категорії, середньою масою брутто 45—46 г, відходи яких становить до 12,5%. Це здебільшого шкаралупа, стік, інші втрати. Тому маса нетто одного зазвичай 40 г. Якщо використовують яйця курячі іншої категорії, то вихід страви, до складу якої вони входять, може зменшуватися або збільшуватися відповідно до їх фактичної маси.

Для обрахунку маси нетто яєць курячих можна користуватися коефіцієнтом обчислення з *Таблиці*.

Середня маса одного яйця, г	Відходи на шкаралупу, стік, інші втрати, %	Коефіцієнт обчислення фактичної маси яєць
Понад 48	12,0	0,880
Від 43 до 48	12,5	0,875
До 43	13,0	0,870

Також слід пам'ятати, що втрати під час теплової обробки страв з яєць курячих — 12%.

Обчислимо масу нетто яєць курячих за використання масою брутто 48 г. Для цього скористаємося формулою:

$$Мн = Мб \times КО,$$

де Мн — маса нетто яєць без шкаралупи;
Мб — маса брутто яєць із каралупою
КО — коефіцієнт обчислення.
48 г × 0,880 = 42,24 г

Вихід готової страви з яєць курячих обчислюють так: до маси нетто яєць курячих додають масу інших інгредієнтів. Потім вираховують втрати під час теплової кулінарної обробки.

=

Щоб обрахувати вихід яєчні, додамо до маси нетто яєць курячих масу олії для смаження, а потім обрахуємо втрати за теплової кулінарної обробки:
42,24 г + 5 г = 47,24 г
47,24 г ÷ 100 × 12 = 5,67 г
47,24 г - 5,67 г = 41,57 г

У закладах дошкільної освіти для дітей готують яйця варені, смажені з додаванням мінімальної кількості жиру два рази на тиждень під час сніданку, обіду або вечері (Додаток 1 до Норм). Також з яєць курячих готують омлети, драчену, яєчну кашку, суфле тощо. Перед приготуванням страв яйця курячі замочують на 30 хв у 2%-вому розчині питної соди, після чого миють під проточною водою. Далі викладають на лотки або в чисту посудину та просушують.

У закладах дошкільної освіти заборонено замовляти та використовувавати/реалізовувати яйця водоплавної птиці (абз. 1 п. 47 Порядку).

Варять яйця курячі за температури +100 °С протягом 10 хв. Яєчню готують натуральною (лише яйця курячі) або з додаванням молока, твердого сиру тощо. Омлети готують з омлетної суміші, натуральні — з яєць курячих, збитих із молоком або водою. До омлетної суміші інколи додають овочі. Їх попередньо варять або смажать. Підготовлену омлетну суміш виливають на розігрітий лист, змащений олією, шаром завтовшки 2,5—3 см та випікають у духовій шафі за температури +180…+200 °С до готовності протягом 10—15 хв.

Сіль до яєчні та омлету додають відповідно до технологічної документації на страви та кулінарні вироби.

Для подачі омлети можна поливати розтопленим маслом вершковим та посипати підготовленою дрібно нарізаною зеленню петрушки, кропу, зеленою цибулею, що пройшли термічну обробку. Орієнтовно 1—3 г нетто на одну порцію.

Овочеві страви та гарніри

Овочеві страви та гарніри — обов'язкові в дитячому харчуванні, адже багаті на вітаміни та мінеральні речовини, клітковину, а також вуглеводи у вигляді цукру та крохмалю

Найчастіше до рецептури страв у закладах дошкільної освіти включають картоплю, капусту різних видів, моркву, буряки, цибулю ріпчасту.

Мінеральні речовини, вітамін С, що містять овочі, легко розчиняються у воді, тому обчищені овочі не рекомендують залишати на тривалий час у холодній воді, особливо картоплю. Активність вітаміну С у ній знижується на 40%. Обчищені коренеплоди й інші овочі зберігають під вологою тканиною не більше 3 год.

Варити й тушкувати овочі слід за температури +100 °С, смажити — за температури +195…+200 °С, а запікати — за температури +220…+250 °С.

Щоб зберегти вітамін С, овочі під час приготування варто опускати в окріп і варити в закритій посудині за слабкого кипіння. Якщо дотримуватиметеся правил кулінарної обробки овочів, збережете вітаміни, мінеральні та поживні речовини у стравах, що з них готують.

Варені овочі

Овочі варять у воді або на пару. Особливо корисно готувати на пару картоплю й моркву.

Овочі, окрім буряків та моркви, закладають у підсолений окріп з розрахунку 0,6—0,7 л води на 1 кг овочів. Рівень води має бути на 1—1,5 см вище від рівня овочів. Варять овочі за температури +100 °С до готовності. Наприклад, картоплю обчищену цілу варять 30 хв, картоплю кубиками — 20 хв.

Буряки та моркву варять без солі, бо вона погіршує їхні смакові якості й уповільнює процес варіння. Буряки закладають у підкислений окріп — 2 г лимонної кислоти на 1 л води.

Заморожені овочі закладають в окріп без попереднього розморожування.

Відвари овочів, окрім картоплі весняного періоду зберігання чи молодої, використовують для приготування супів і соусів, оскільки містять багато поживних речовин. До страв і гарнірів з вареної картоплі подають свіжі й квашені огірки, томати, капусту білокачанну із розрахунку 40—60 г на одну порцію. Утім, це лише для дітей віком від чотирьох років.

Тривале зберігання варених овочів заборонено, зокрема овочі відварені необчищені можна зберігати не довше ніж 6 год.

Припущені й тушковані овочі

Дуже корисно овочі припускати або тушкувати. У такий спосіб готують як окремі види овочів, так і їх суміші.

Для приготування припущених і тушкованих овочів підготовлені моркву, буряки нарізають кубиками, соломкою, труть на тертці чи подрібнюють на овочерізці. Іноді перед тушкуванням овочі злегка обсмажують. У деяких рецептурах подрібнені відповідно до рецептури моркву, цибулю ріпчасту, корінь петрушки пасерують на маслі вершковому.

У свіжої капусти білокачанної спочатку видаляють верхні забруднені та пошкоджені листки, потім її шаткують або нарізають «шашками». Якщо капуста гірчить, її занурюють в окріп на 3—5 хв.

Картоплю нарізають кубиками або невеликими шматочками та злегка обсмажують.

Буряки варять у шкірці до готовності протягом 1,5 год. Потім їх обчищають, ополіскують та нарізають соломкою або кубиками.

Кабачки, гарбуз, томати й інші овочі, що легко виділяють вологу, припускають або тушкують у власному соку за слабкого кипіння в закритій посудині 15—20 хв.

Буряки, свіжу капусту білокачанну, моркву припускають із додаванням води і масла вершкового — на 1 кг овочів 0,2—0,3 л води і 20 г масла вершкового. Інколи овочі готують з додаванням сметанного або молочного соусів. Припускають нарізані соломкою моркву та буряки 15—20 хв.

Тушкують овочі за температури +100 °С до готовності. Наприклад, капусту білокачанну шатковану тушкують 1,5 год.

Під час приготування тушкованих овочів рекомендують додати воду — 10—15% від маси овочів, пасту томатну та лавровий лист із розрахунку 0,01 г на одну порцію. У деяких рецептурах тушковані овочі заправляють пасерованим борошном. Його просівають, пасерують без олії й масла вершкового до світло-жовтого кольору, охолоджують та розводять невеликою кількістю води — 100 г борошна на 400 г води.

До тушкованих овочів можна додавати крупи. Для цього рисову або пшеничну крупу перебирають, промивають спочатку в теплій, а потім у гарячій воді. Далі промиту крупу закладають в окріп, варять розсипчасту кашу за відповідною рецептурою й додають до овочів.

Під час приготування овочевих страв зазвичай додають сіль йодовану.

Смажені овочі

Найчастіше беруть сирі овочі, інколи — зварені попередньо. Овочі та вироби з них, як-от котлети, зрази, оладки тощо, спершу обсмажують за температури +100 °С упродовж 5—10 хв з обох боків на сковороді з олією, нагрітою до +150…+160 °С. Потім доводять до готовності в духовій шафі за температури +220…+250 °С протягом 10—15 хв. Картоплю обчищену смажать 15—20 хв.

Смажені овочі можна подавати з розтопленим маслом вершковим, сметанним або молочним соусом, зі свіжими або квашеними томатами чи огірками.

Запечені овочі

Страви із запечених овочів поділяють на три групи:

- овочі, запечені в соусі;
- запіканки, рулети, пудинги;
- фаршировані.

Перед запіканням овочі найчастіше проходять теплову обробку: їх варять, припускають, тушкують або смажать. У деяких рецептурах для запікання використовують і свіжі овочі.

Перед запіканням поверхню запіканок, пудингів, рулетів змащують сметаною й ложкою наносять візерунок. Інколи вироби ще й збризкують олією.

Запікають овочі в духовій шафі за температури +220…+250 °С до готовності.

Страви з крупів макаронних виробів

Страви з крупів забезпечують організм дитини поживними речовинами, вітамінами, макро- та мікроелементами. Із крупів можна приготувати каші, запіканки, пудинги, биточки, котлети тощо. Їх використовують як гарнір до м'ясних та рибних страв і як самостійні страви

Каші готують з різних видів крупів на воді, молоці або суміші молока й води. Коли дозуєте рідину для каші, врахуйте, що після промивання в крупі залишається значна кількість води — 10—30% від маси сухої крупи.

За консистенцією каші поділяють на розсипчасті, в'язкі й рідкі залежно від співвідношення крупи й рідини. Норми крупи та води на 1 кг крупи знайдете в корисній таблиці «Співвідношення крупи й рідини під час приготування каш». Норми рідини розраховані для варіння каш у казанах ємкістю 30—60 л. Якщо зменшити об'єм казанів, то кількість рідини можна збільшити, але не більше ніж на 5—10% для розсипчастих каш і на 2—3% — для в'язких. Якщо збільшити об'єм, кількість рідини відповідно зменшують.

Норми закладки компонентів для каш із дробленого рису, пшона й вівсяної крупи збільшують на 2%.

Перед приготуванням каш крупи просівають, перебирають і промивають, видаляють сторонні домішки. Просівають крупи залежно від величини ядер або часток через сита з різними розмірами отворів. Відходи крупів за холодної кулінарної обробки становлять 1% від загальної товарної маси продукту.

Пшоно, рисову і перлову крупи спочатку промивають теплою, а потім гарячою водою, ячну, гречану — тільки теплою. Манну й інші дроблені крупи, а також крупу «Геркулес» не промивають.

Промисловість здебільшого виробляє гречану крупу — ядрицю, що протягом 30 хв розварюється. Підсмажувати її не потрібно. Щоб приготувати розсипчасту кашу з непропареного зерна, крупу іноді обсмажують. Її перебирають та насипають на лист шаром не більше 4 см і обсмажують у духовій шафі за температури +110…+120 °С до світло-коричневого кольору. З огляду на те, що вологість підсмаженої крупи зменшується приблизно на 10%, води для каші необхідно брати трохи більше.

Суміш молока та води для приготування в'язких і рідких каш готують у пропорції 3:2 — 60% молока та 40% води.

Під час видачі кашу поливають розтопленим маслом вершковим.

Розсипчасті каші

Розсипчасті каші варять на воді з усіх видів круп, окрім манної, вівсяної, крупи «Геркулес». У готової розсипчастої каші зерна мають бути цілком набухлими, добре провареними, зберігати форму й легко відокремлюватись одне від одного.

Підготовлену крупу всипають у підсолену киплячу рідину. Пустотілі зерна, що спливли, видаляють. Кашу варять до загустіння, помішуючи. Коли каша загусне, помішування припиняють, закривають казан кришкою і дають каші впріти. За цей час вона набуває приємного запаху і кольору.

Для впрівання гречаної каші з ядриці, яку виготовили з непропареного зерна, потрібно близько 4,5 год, з підсмаженої крупи — 1,5—2 год, з ядриці, що швидко розварюється, — 1—1,5 год; перлової, ячної, пшоняної, пшеничної — 1,5—2 год; рисової — 1 год.

Якщо кашу варять у посудині на плиті, її варто залишити на помірно нагрітій плиті або поставити в духову шафу, щоб каша впріла. Якщо кашу варять у казані, після набухання крупи зменшують нагрівання, закривають казан кришкою і доводять кашу до готовності.

Масло вершкове додають під час варіння каші або поливають розтопленим під час видачі. Якщо страву не поливають розтопленим маслом вершковим, то інколи її посипають цукром.

В'язкі каші

В'язкі каші готують на воді, молоці та суміші молока й води. У готовій в'язкій каші зерна крупи мають бути цілком набухлими і добре розвареними.

В'язка каша має бути густою, за температури +60…+70 °С триматися на тарілці гіркою, не розпливатись. Із 1 кг крупи виходить 4—5 кг готової каші.

Під час приготування в'язкої каші необхідно враховувати, що різні види круп неоднаково швидко набухають і розварюються. Наприклад, рисова, перлова, вівсяна, пшенична, кукурудзяна крупи і пшоно в суміші молока з водою розварюються повільніше, ніж у воді. Тому спочатку ці крупи варять у воді, потім додають гаряче молоко і варять кашу до готовності.

Значно ліпше і швидше розварюється крупа «Геркулес», манна і дроблені крупи: вівсяна, рисова, ячна і пшенична. Їх засипають у киплячу суміш молока з водою й варять до готовності. Манна крупа у воді або в суміші молока з водою за температури +90…+95 °С повністю набухає й швидко розварюється. Тому її варто всипати в гарячу рідину та варити 20 хв, при цьому безперервно помішувати.

У рецептурах деяких в'язких каш використовують гарбуз, моркву, чорнослив тощо. Гарбуз миють, обчищають від шкірки, видаляють насіння, ополіскують та нарізають дрібними шматочками. Моркву миють, чистять від шкірки, ополіскують та дрібно нарізають. Чорнослив перебирають, миють та варять до готовності.

Рідкі каші

Рідкі каші готують із усіх видів круп, крім саго. Рідкі каші готують як і в'язкі, але з додаванням більшої кількості рідини.

Вихід рідких каш становить 5—6,5 кг з 1 кг крупи.

Подають рідкі каші з розтопленим маслом вершковим чи з цукром, або з маслом вершковим і цукром разом у кількостях, зазначених у рецептурі приготування таких каш.

Запіканки та пудинги

Щоб урізноманітнити раціон дітей у закладах дошкільної освіти рекомендують готувати не лише різні види каш, а й вироби з них. Наприклад, запіканки, пудинги, биточки, котлети.

Запіканки й пудинги готують з гречаної, рисової, пшеничної, манної, перлової каш. Для запіканок і пудингів варять в'язку або розсипчасту каші, до яких додають масло вершкове, яйця курячі, у деяких рецептурах — ванільний цукор з розрахунку 0,1 г на 10 порцій. Масу для запіканок, пудингів викладають на змащений маслом вершковим лист шаром завтовшки 2,5—3 см та запікають у духовій шафі за температури +250…+270 °С до готовності протягом 10—20 хв.

Запіканки й пудинги готують з додаванням цукру, сиру кисломолочного, гарбуза, родзинок, фруктів і ягід тощо. Гарбуз для приготування цих страв миють, обчищають від шкірки, ополіскують і нарізають невеликими шматочками. Яблука і груші миють, обчищають від шкірки та насінного гнізда й нарізають невеликими кубиками. У слив і абрикосів видаляють кісточку, потім нарізають дрібними кубиками. Родзинки перебирають, миють та заливають окропом для набухання.

Подають запіканки й пудинги з маслом вершковим або солодким соусом.

Котлети та биточки з крупів

Для котлет і биточків із крупів використовують в'язку кашу, яку зварили на воді. Таку кашу готують із пшона, рисової, манної, пшеничної та інших крупів.

Котлети та биточки з крупів викладають на змащений маслом вершковим лист шаром завтовшки 2,5—3 см та запікають у духовій шафі за температури +250…+270 °С до готовності протягом 15—20 хв.

Для биточків і котлет, які подають з різними солодкими соусами, варять кашу з цукром. До неї додають також ванільний цукор з розрахунку 0,1 г на 10 порцій готової страви.

Інколи страву готують з додаванням гарбуза, моркви чи сиру кисломолочного. Гарбуз та моркву миють, обчищають і нарізають відповідно до рецептури.

Котлети і биточки подають із солодкими яблучним, сметанним або молочним соусами.

Страви з макаронних виробів

Макаронні вироби, зокрема макарони, локшину, вермішель, варять у великій кількості підсоленого окропу. Макарони й локшину варять 15—20 хв, вермішель — 10—12 хв. Під час варіння макаронні вироби збільшуються в об'ємі у два-три рази.

Зварені макаронні вироби відкидають на друшляк, дають стекти воді та заправляють розтопленим маслом вершковим 1/3—1/2 частина від наведеної в рецептурі кількості. Решту масла вершкового додають безпосередньо перед тим, як подавати дітям.

Для страв, що запікаються, макаронні вироби варять у невеликій кількості води до загустіння, не відкидаючи на друшляк. Наприкінці варіння додають масло вершкове, закривають кришкою й доварюють на слабкому вогні так само, як каші. Масу для запіканок з макаронних виробів викладають на змащений маслом вершковим лист шаром завтовшки 2,5—3 см та запікають у духовій шафі за температури +250…+270 °С до готовності протягом 10—20 хв.

Страви з борошна

Страви та вироби з борошна мають високу калорійність, приємний зовнішній вигляд, чудові смакові якості. У борошні зберігаються всі речовини, які містить зерно, — білки, жири, вуглеводи, мінеральні речовини, вітаміни, ферменти

Борошняні кулінарні вироби в закладах дошкільної освітидають дітям лише на другий сніданок або підвечірок, якщо їх передбачає режим перебування в закладі дошкільної освіти.

У разі приготування хліба для сніданку, обіду або вечері, страв та борошняних кулінарних виробів для другого сніданку та/або підвечірку продукти харчування, що використовують для їх приготування, розраховують згідно з технологічною документацією на страви та вироби. Це, зокрема, борошно, дріжджі, сода, оцет, яйця курячі.

Борошняні кулінарні вироби готують із пшеничного борошна тонкого помелу вищого або першого гатунку з додаванням молока або води, цукру, вершкового масла, яєць курячих, сметани, дріжджів тощо. Перед використанням борошно обов'язково витримують у приміщенні за температури повітря не нижче ніж +12 °С. Також борошно обов'язково треба просіяти, щоб видалити грудочки або сторонні домішки. Просіювання збагачує борошно киснем, що полегшує заміс та поліпшує якість тіста.

За способом приготування тісто для борошняних кулінарних виробів може бути дріжджове та бездріжджове. Щоб приготувати дріжджове тісто, використовують пресовані та сухі хлібопекарські дріжджі. Пресовані дріжджі мають світло-кремовий або світло-сірий колір. Перед застосуванням їх розводять у теплій воді температурою +30…+35 °С і проціджують. Слід зауважити, що підвищення або зниження температури води сповільнює процес бродіння, а за температури +45…+50 °С бродіння не буде взагалі.

Сухі дріжджі мають жовтувато-сірий колір. Зберігати їх можна протягом року в закритій посудині й сухому місці. Сухих дріжджів беруть утричі менше, ніж пресованих. Сухі дріжджі розводять у теплій воді температурою +25…+27 °С у співвідношенні 3:1, залишають на 1 год, потім проціджують.

Щоб надати тісту пухкості використовують харчову соду — відповідно до рецептури. Якщо її покласти більше норми, вироби набувають темно-жовтого забарвлення, неприємного запаху й смаку.

Масло вершкове додають до тіста в розтопленому або розм'якшеному вигляді згідно з рецептурою. Розтоплене спершу витримують на помірному вогні, не доводять до кипіння, а потім проціджують через сито з розміром отворів 1 мм. Розм'якшене потрібно попередньо розрізати на шматки і поставити на деякий час у тепле місце.

Підготовлені яйця курячі для змащування тіста збивають із невеликою кількістю води до однорідної консистенції. Співвідношення яєць та води — 1:0,3.

Вміст солі у борошняних кулінарних виробах має становити до 0,3 г на 100 г готового виробу, цукру — не більше ніж 5 г на 100 г, жиру — не більше 10 г на 100 г.

Процес приготування виробів з тіста складається з таких етапів:

- підготовка і дозування сировини;
- приготування, бродіння, формування й вистоювання тіста;
- випікання та охолодження виробів.

Для виробів з тіста у закладах дошкільної освіти використовують дріжджове тісто. Таке тісто готують двома способами — безопарним або опарним. Безопарним способом тісто готують переважно для виробів із малим вмістом здоби (цукру, яєць курячих, масла вершкового), опарним — для виробів із великим вмістом здоби.

Безопарний спосіб приготування тіста

У діжу тістомісильної машини вливають підігріту до температури +35…+40 °С воду, попередньо розведені в теплій воді проціджені дріжджі, додають цукор, сіль, яйця курячі, всипають просіяне борошно й усе перемішують протягом 7—8 хв. Потім уводять розтоплене вершкове масло і замішують тісто, доки воно не набуде однорідної консистенції й легко відокремлюватиметься від стінок діжі.

Діжу закривають кришкою і ставлять на 3—4 год для бродіння в тепле місце. Коли тісто збільшиться в об'ємі в 1,5 рази, його обминають і знову залишають бродити. Такий процес повторюють ще один-два рази.

Опарний спосіб приготування тіста

У діжу тістомісильної машини вливають підігріту до температури +35…+40 °С воду з розрахунку 60—70% від загальної кількості рідини, додають розведені в теплій воді й проціджені дріжджі, всипають просіяне борошно — 35—60% від усієї кількості, та перемішують до однорідної маси. Поверхню опари посипають борошном, діжу накривають кришкою і ставлять у тепле місце на 2,5—3 год, щоб бродило.

У процесі бродіння опара збільшується в об'ємі в 2—2,5 рази, на її поверхні з'являються бульбашки, які лопаються. Готовність опари визначають за зовнішніми ознаками: бродіння сповільнюється, бульбашок на поверхні стає менше, опара осідає.

У готову опару додають решту рідини, в якій розчинено сіль і цукор, збиті яйця курячі, потім усе перемішують, висипають решту борошна й замішують тісто. Наприкінці замісу додають розтоплене масло вершкове.

Діжу закривають кришкою і залишають ще на 2—2,5 год. Поки тісто бродить, його два-три рази обминають.

Борошняні кулінарні вироби обсмажують, притушковують, випікають. Наприклад, оладки з дріжджового тіста викладають ложкою на сковороду з олією, яку нагріли до +150…+160 °С, та обсмажують протягом 5—10 хв з обох боків. Потім їх викладають на лист та притушковують у духовій шафі за температури +220…+250 °С до готовності протягом 10—15 хв. Булочки чи ватрушки витримують 5—7 хв для розстійки, викладають на змащений олією лист, змащують яйцями та випікають у духовій шафі за температури +230…+240 °С до готовності протягом 7—10 хв. Сформовані пиріжки викладають на змащений олією лист швом донизу. Якщо пиріжки не з суцільним защипуванням, то їх кладуть швом догори.

Напої

Напої втамовують спрагу, сприяють засвоєнню їжі, збагачують дитячий раціон поживними речовинами, вітамінами, макро- та мікроелементами

До чотиритижневого сезонного меню обов'язково включають напої. Їх поділяють на гарячі й холодні. З гарячих дітям пропонують чай трав'яний та какао, з холодних — молоко та кисломолочні напої, соки.

Чай трав'яний

Чай у дитячому меню має бути без кофеїну (Додаток 1 до Норм). Таким вимогам відповідають чаї трав'яні. Їх готують із суміші подрібнених сушених трав — цвіту липи або ромашки, листків м'яти, меліси, материнки, полуниці або малини, квітів гібіскусу. Вони дають міцний настій, приємні запах і смак, що нагадують звичайний чай.

Чай трав'яний заварюють окропом у порцеляновому або металевому емальованому чайнику. Чайник ополіскують окропом, засипають суміші подрібнених сушених трав відповідно до кількості порцій і заливають окропом на 1/3 об'єму. Залишають на 35 хв, щоб настоявся. Подають по 100—180 г на одну порцію. Цукор не додають.

Чай з різноманітних трав та частин рослин має лікувальну дію. Тому відповідно до Додатка 1 до Норм його слід пропонувати дітям два рази на тиждень під час сніданку, обіду або вечері.

Какао

Какао — смачний і поживний напій. Воно містить багато корисних для дитячого організму речовин: білок, жирні кислоти, клітковину, вітаміни, цинк, залізо.

Для приготування цього напою використовують какао-порошок, молоко та воду. Здебільшого готують какао з молоком чи на молоці.

Какао готують у спеціально призначеному для цього посуді. Подають напій у чашках по 100—180 г на одну порцію. Заборонено тривало кип'ятити напій або багаторазово його підігрівати.

Молоко та кисломолочні напої

Молоко й кисломолочні напої обов'язково включають до чотиритижневого сезонного меню в закладах дошкільної освіти. Ці продукти містять білки, жири, вуглеводи, воду, мінеральні речовини, вітаміни, ферменти й інші речовини, необхідні для забезпечення обміну речовин. Вони є основним джерелом кальцію в організмі людини.

Кисломолочні напої, як-от кефір, ряжанка, йогурт, сприяють оздоровленню кишкової мікрофлори й уникненню дисбактеріозів. За їх споживання підвищується апетит, стимулюється виділення шлункового соку, інтенсивно виділяються ферменти, які прискорюють засвоєння їжі. У них міститься більше вітамінів, ніж у молоці. Це пов'язано з тим, що певні молочнокислі бактерії здатні синтезувати вітаміни, насамперед групи В, а кисле середовище сприяє ліпшому збереженню вітаміну С.

У заклади дошкільної освіти молоко здебільшого надходить пастеризоване 2,5%-вої жирності в пакетах.

Молоко та кефір повинні бути з масовою часткою жиру від 2,5% до 3,2%, йогурт — від 1,5% до 2,5% (п. 45 Порядку).

Молоко перед видачею кип'ятять у спеціально призначеному для цього посуді. Втрати молока за кип'ятіння становлять 5%. Після кип'ятіння молоко охолоджують до +20…+25 °С, розливають у чашки по 150—200 г на порцію і подають до столу.

Заборонено використовувати пастеризоване фляжне молоко без кип'ятіння (абз. 1 п. 47 Порядку).

Кисломолочні напої, жирністю не менше 2,5%, постачають у спеціальному пакованні. Їх наливають у чашки по 100—125 г на одну порцію одразу з паковання, в якому вони надходять. Якщо ці продукти постачають у дрібній розфасовці, то їх розливають безпосередньо в групах.

Соки

У закладах дошкільної освіти дітям дають фруктові, овочеві, фруктово-ягідні, фруктово-овочеві пастеризовані соки без додавання цукрів та підсолоджувачів. Такі соки повинні містити не більше 0,12 г натрію або еквівалентну кількість солі на 100 мл.

Банки із соком промислового виробництва перед відкриванням ретельно миють теплою проточною водою. Сік розливають у чашки по 120—180 г на порцію безпосередньо перед видачею.



Солодкі страви

Солодкі страви доповнюють дитячий раціон необхідними поживними речовинами, поліпшують засвоюваність їжі. У рецептурі таких страв використовують різноманітні свіжі й сушені фрукти та ягоди, соки, яйця курячі, молоко, цукор тощо. Щоб поліпшити смакові якості до солодких страв додають ванілін, корицю, цедру цитрусових тощо

Солодкі страви надзвичайно смакують дітям дошкільного віку. У закладах дошкільної освіти найчастіше дітям дають свіжі фрукти та ягоди, готують киселі, муси та страви з яблук.

Свіжі фрукти та ягоди

Свіжі фрукти та ягоди збагачують організм дитини вітамінами, глюкозою, органічними кислотами, ферментами. Також фрукти та ягоди сприяють підвищенню імунітету, очищенню травної системи, засвоєнню їжі тощо.

Свіжі фрукти та ягоди подають лише дозрілими. Перед тим їх перебирають, видаляють сторонні домішки, плодоніжки, кісточки, ретельно миють проточною водою, обдають окропом та нарізають шматочками різної форми або подають цілими.

Норми відходів під час холодної кулінарної обробки свіжих фруктів становлять:

- апельсинів — до 33%;
- бананів — до 40%;
- груш — до 27%;
- яблук — до 30%.

Норми відходів під час холодної кулінарної обробки інших фруктів та ягід шукайте в корисній таблиці.

Компоти

Компоти готують зі свіжих, заморожених чи сушених фруктів та ягід. Вони бувають асорті або з одного виду фруктів чи ягід.

Свіжі яблука, груші, айву миють, видаляють насінні гнізда, нарізають невеликими шматочками. Щоб плоди не темніли, їх до початку приготування занурюють у холодну воду.

Черешні, вишні перебирають, видаляють плодоніжки та миють.

Сливи, персики, абрикоси, аличу перебирають, миють, розрізають навпіл та видаляють кісточки.

Заморожені фрукти та ягоди розморожують 10—15 хв, а потім промивають. Великі плоди нарізають скибочками. Інколи їх можна не розморожувати, а одразу з'єднати із заздалегідь приготовленим сиропом і довести до кипіння.

Сушені фрукти і ягоди перебирають, видаляють сторонні домішки, ретельно миють у теплій проточній воді.

Щоб поліпшити смак, компот зі свіжих фруктів і ягід готують за 2—3 год до їх споживання, компоти із сухофруктів — за 3—5 год, щоб вони стали смачнішими й ароматнішими, а фрукти та ягоди просочилися цукровим сиропом.

Компоти подають охолодженими до температури +20…+25 °С по 120—180 г на одну порцію.

Киселі

Киселі готують зі свіжих та сушених фруктів і ягід, різноманітних соків, молока тощо.

Журавлину, смородину, порічку, агрус перебирають, видаляють плодоніжки і миють. Вишні, сливи, аличу перебирають, миють та видаляють кісточки. Яблука перебирають, миють, видаляють насіннєву коробочку, ополіскують та нарізають відповідно до рецептури. Апельсини, мандарини миють, чистять від шкірки, розбирають на частини та видаляють насіння. Ревінь миють, чистять, ополіскують та нарізають відповідно до рецептури.

Сухофрукти перебирають, видаляють сторонні домішки, ретельно миють у проточній теплій воді. Варять фрукти сушені протягом:

- груші — 1—2 год, залежно від розміру;
- яблука — 20—30 хв;
- чорнослив, урюк, курагу — 10—20 хв;
- родзинки — 5—10 хв.

Киселі бувають густі, середньої густоти й рідкі, залежно від кількості крохмалю, яку додали.

Підготовлені свіжі фрукти або ягоди бланшують у гарячій воді й протирають через сито. Сік проціджують. Мезгу заливають гарячою водою — на одну частину мезги беруть п'ять-шість частин води. Далі проварюють за слабкого кипіння 10—15 хв і проціджують. Частину відвару з мезги охолоджують, розводять нею крохмаль (одна частина крохмалю на п'ять частин відвару) і проціджують. До решти відвару додають цукор, доводять до кипіння, швидко вливають при безперервному помішуванні тонким струмком підготовлений крохмаль і вичавлений сік. Масу знову доводять до кипіння, але не кип'ятять.

Сушені фрукти перебирають, промивають, заливають гарячою водою і залишають на 2 год у закритій посудині. Після цього їх варять за слабкого кипіння 20—30 хв у воді, у якій їх замочували. Відвар зливають, відварені сухофрукти ріжуть на дрібні шматочки або перекручують на м'ясорубці. Частину відвару охолоджують та розводять ним крохмаль, далі проціджують. Після цього сухофрукти з'єднують з рештою відвару, додають цукор, доводять до кипіння. До суміші за безперервного помішування тонким струмком швидко вливають підготовлений крохмаль і доводять до кипіння, але не кип'ятять.

Рідкий кисіль охолоджують до температури +20…+25 °С та розливають у чашки по 120—180 г на одну порцію. Страву можна посипати цукром у кількості 5—8% від норми, що в рецептурі.

Для фруктових і ягідних киселів варто використовувати картопляний крохмаль, для молочних — кукурудзяний.

Муси

Муси готують здебільшого зі свіжих або варених фруктів, фруктового пюре. Сироп готують з ягід і фруктів так само, як і для киселів, вводять у нього підготовлений желатин, розчиняють його у воді й охолоджують до +35…+40 °С. Суміш збивають за допомогою збивальної машини при температурі +8…+22 °С до утворення пінистої маси і збільшення її об'єму в два-три рази. Муси можна готувати з манною крупою, яку просіюють і всипають тоненьким струмком у киплячий плодово-ягідний сироп і проварюють 15—20 хв до утворення однорідної рідкої кашоподібної маси. Потім її збивають і охолоджують так само, як і мус із желатину. Збиту масу одразу розливають у форми, а в разі масового приготування — у лотки з нержавної сталі шаром 4—5 см.

Перед подаванням мус перекладають у вазочки і оформляють фруктами, ягодами.

Муси повинні бути добре збиті, щоб мати дрібнопористу, ніжну, злегка пружну консистенцію. Не допускають грудочок, слабкої збитості. Колір — білий, жовтуватий або рожевий, залежно від основних інгредієнтів.

Солодкі страви з яблук

Дуже корисно давати дітям яблука, особливо печені. У печених яблуках клітковина перетворюється на пектин. Ця речовина не лише легко перетравлюється, а й поліпшує засвоєння інших продуктів харчування, виводить харчові токсини.

Для приготування солодких страв з яблук використовують цукор, сир кисломолочний, молоко, пшеничний хліб, рафінадну пудру, яйця курячі тощо.

Яблука запікають у духовій шафі за температури +200…+240 °С до готовності протягом +20…+25 хв. Перед видачею охолоджують.

Глосарій

Ароматизатори — продукти, за винятком тих, що мають виключно солодкий, кислий чи солоний смак, які не вживаються окремо та додаються до харчових продуктів з метою надання їм аромату та/або смаку, або модифікації аромату та/або смаку і можуть містити харчові продукти та/або ароматизатори, та/або харчові добавки. До ароматизаторів належать ароматичні речовини, ароматичні препарати, термічно оброблені ароматизатори,

ароматизатори коптильні, попередники аромату, а також інші ароматизатори та їх суміші, що не підпадають під зазначені категорії.

Стаття 1 Закону України «Про безпечність та якість харчових продуктів» від 23.12.1997 № 771/97-ВР

Бланшування — короткочасне варіння, протягом 2—5 хв, або ошпарювання окропом чи парою продуктів харчування з подальшим ополіскуванням холодною водою.

ДСТУ 3862-99 «Ресторанне господарство. Терміни та визначення»

Варіння — це процес нагрівання продуктів харчування до температури +100 °С у рідкому середовищі (воді, бульйоні, відварі, молоці, сиропі) або атмосфері насиченої водяної пари, з доведенням їх до повної готовності у відповідному посуді

ДСТУ 3862-99 «Ресторанне господарство. Терміни та визначення»

Випікання — вид теплового обробляння тістової заготовки для булочних та кондитерських виробів або кондитерських напівфабрикатів.

ДСТУ 3862-99 «Ресторанне господарство. Терміни та визначення»

Вихід страви/кулінарного виробу — маса, яку встановлюють, враховуючи відходи і виробничі втрати/приріст під час кулінарного обробляння продуктів харчування, що входять до її/його складу.

ДСТУ 3862-99 «Ресторанне господарство. Терміни та визначення»

Вичищання — механічне обробляння продуктів харчування, щоб видалити рештки внутрішніх органів і темної плівки, що вистилає черевну порожнину в риби та птиці, грубих сухожиль і поверхневої плівки у м’яса та інших неїстівних частин.

ДСТУ 3862-99 «Ресторанне господарство. Терміни та визначення»

Гігієнічні вимоги — заходи та умови, що необхідні для управління небезпечними чинниками і забезпечення придатності харчових продуктів для споживання людиною з урахуванням їх використання згідно з призначенням.

Стаття 1 Закону України «Про безпечність та якість харчових продуктів» від 23.12.1997 № 771/97-ВР

Дочищання — відділення від плодів та овочів після чищення очок, решток шкірочки й лушпиння.

ДСТУ 3862-99 «Ресторанне господарство. Терміни та визначення»

Запікання — спосіб теплової кулінарної обробки продуктів харчування чи їх сумішей у духовій шафі з метою довести до кулінарної готовності й утворити добре підсмажену скоринку.

ДСТУ 3862-99 «Ресторанне господарство. Терміни та визначення»

Збивання — інтенсивне перемішування одного чи кількох продуктів харчування до стійкої пористо-плівкової дисперсної системи.

ДСТУ 3862-99 «Ресторанне господарство. Терміни та визначення»

Кулінарна обробка — сукупність різноманітних способів обробки продуктів харчування, щоб надати їм властивостей, необхідних для подальшої обробки та/або вживання.

ДСТУ 3862-99 «Ресторанне господарство. Терміни та визначення»

Кулінарний виріб — це доведений до кулінарної готовності продукт харчування або сукупність продуктів, що може потребувати незначного додаткового обробляння, наприклад охолодження, розігрівання, порціювання чи оформлення.

ДСТУ 3862-99 «Ресторанне господарство. Терміни та визначення»

Миття — видалення бруду, домішок, отрутохімікатів та мікрофлори з поверхні продуктів харчування за допомогою води.

ДСТУ 3862-99 «Ресторанне господарство. Терміни та визначення»

Молочні продукти — продукти, одержані з молока або молочної сировини, які можуть містити харчові добавки, необхідні для виробництва, за умови, що ці добавки ні частково, ні повністю не замінюють складових молока (молочний жир, молочний білок, лактозу).

Стаття 1 Закону України «Про молоко та молочні продукти» від 24.06.2004 № 1870-IV

Нарізання — розділення сировини, напівфабрикатів та готових виробів на частини певної форми і розміру за допомогою різального інструмента або механізму.

ДСТУ 3862-99 «Ресторанне господарство. Терміни та визначення»

Обсмажування — короткочасне смаження продуктів харчування без доведення їх до кулінарної готовності, щоб надати готовим виробам потрібних органолептичних властивостей.

ДСТУ 3862-99 «Ресторанне господарство. Терміни та визначення»

Основний компонент страви — головний продукт харчування, що входить до складу страви і визначає її вид. За основним компонентом розрізняють м'ясні, рибні, овочеві страви тощо.

ДСТУ 3862-99 «Ресторанне господарство. Терміни та визначення»

Пакування — поміщення одного або кількох первинно запакованих харчових продуктів в іншу упаковку/контейнер.

Стаття 1 Закону України «Про безпечність та якість харчових продуктів» від 23.12.1997 № 771/97-ВР

Панірування — нанесення на поверхню напівфабриката паніровки — борошна, сухарної крихти, нарізаного пшеничного хліба тощо.

ДСТУ 3862-99 «Ресторанне господарство. Терміни та визначення»

Пасерування — нагрівання продуктів харчування із жиром або без нього за температури +120…130 °С без утворення рум'яної скоринки перед подальшою тепловою обробкою.

ДСТУ 3862-99 «Ресторанне господарство. Терміни та визначення»

Порціювання — ручне або механічне розділення кулінарних виробів на страви певної маси або об'єму.

ДСТУ 3862-99 «Ресторанне господарство. Терміни та визначення»

Припускання — варіння в закритому посуді в невеликій кількості води, молока, бульйону, чи відвару, під час якого продукти харчування занурюють у рідину на 1/3 її об'єму, або у власному соку.

ДСТУ 3862-99 «Ресторанне господарство. Терміни та визначення»

Протирання — механічне або ручне подрібнення продуктів харчування до однорідної консистенції.

ДСТУ 3862-99 «Ресторанне господарство. Терміни та визначення»

Рецептура страви/кулінарного виробу — перелік продуктів харчування, необхідних для приготування страви/кулінарного виробу із зазначенням маси продуктів, виходу та стислим описом технології приготування.

ДСТУ 3862-99 «Ресторанне господарство. Терміни та визначення»

Розігрівання страв/кулінарних виробів — теплове кулінарне обробляння заморожених або охолоджених страв/кулінарних виробів натуральних чи з додаванням рідини з доведенням їх до кулінарної готовності.

ДСТУ 3862-99 «Ресторанне господарство. Терміни та визначення»

Смаження — нагрівання продуктів харчування з великою або малою кількістю жиру без додавання води, яке забезпечує утворення на їхній поверхні специфічної скоринки.

ДСТУ 3862-99 «Ресторанне господарство. Терміни та визначення»

Теплова обробка — сукупність способів кулінарної обробки продуктів харчування, що полягають у впливі на них теплової енергії, з метою доведення до потрібного ступеня кулінарної готовності.

ДСТУ 3862-99 «Ресторанне господарство. Терміни та визначення»

Технологічний процес — низка послідовних операцій, які потрібно виконати з продуктами харчування, аби довести їх до стану, придатного для споживання.

ДСТУ 3862-99 «Ресторанне господарство. Терміни та визначення»

Тушкування — доведення до готовності попередньо обсмажених продуктів харчування з подальшим припусканням у невеликій кількості води, бульйону або соусу з додаванням прянощів і спецій.

ДСТУ 3862-99 «Ресторанне господарство. Терміни та визначення»

Фарширування — наповнення фаршем підготовлених продуктів харчування.

ДСТУ 3862-99 «Ресторанне господарство. Терміни та визначення»

Харчова добавка — будь-яка речовина, яка не вважається продуктом харчування або його складником, але додається з технологічною метою під час виробництва та в результаті стає невід'ємною частиною продукту харчування (не враховує забруднювальні речовини, пестициди або речовини, додані до продуктів харчування для поліпшення їх поживних властивостей).

Стаття 1 Закону України «Про безпечність та якість харчових продуктів» від 23.12.1997 № 771/97-ВР

Харчовий продукт — будь-яка речовина або продукт (сирий, частково перероблений або перероблений), призначені для споживання людиною. Харчовий продукт включає напої, зокрема воду питну, жувальну гумку та будь-яку іншу речовину, що навмисно включена до харчового продукту під час його виробництва, підготовки або обробки.

Стаття 1 Закону України «Про безпечність та якість харчових продуктів» від 23.12.1997 № 771/97-ВР

Чищення — сукупність способів обробляння, за допомогою яких видаляють неїстівний поверхневий шар продукту харчування — шкірочку, шкірку, лушпиння, шкаралупу, чашолистки, плодоніжки, луску.

ДСТУ 3862-99 «Ресторанне господарство. Терміни та визначення»

Шаткування — нарізання овочів на дрібні вузькі брусочки, палички чи тонкі смужки.

ДСТУ 3862-99 «Ресторанне господарство. Терміни та визначення»

Використані джерела

Закони України

1. Про дитяче харчування : Закон України від 14.09.2006 № 142-V // База даних «Офіційні документи» / Медична сестра дошкільного закладу. Дата оновлення: 05.11.2020. URL: https://emeddnz.mcfr.ua/npd-doc?npmid=94&npid=59948 (дата звернення: 09.02.2022).

2. Про забезпечення санітарного та епідемічного благополуччя населення : Закон України від 24.02.1994 № 4004-XII // База даних «Офіційні документи» / Медична сестра дошкільного закладу. Дата оновлення: 17.12.2020. URL: https://emeddnz.mcfr.ua/npd-doc?npmid=94&npid=60174 (дата звернення: 10.02.2022).

3. Про захист населення від інфекційних хвороб : Закон України від 06.04.2000 № 1645–III // База даних «Офіційні документи» / Медична сестра дошкільного закладу. Дата оновлення: 17.11.2021. URL: https://bo.emeddnz.mcfr.ua/npd-doc?npmid=94&npid=65353 (дата звернення: 09.02.2022).

4. Про захист прав споживачів : Закон України від 12.05.1991 № 1023–XII // База даних «Офіційні документи» / Медична сестра дошкільного закладу. Дата оновлення: 01.07.2021. URL: https://emeddnz.mcfr.ua/npd-doc?npmid=94&npid=63126 (дата звернення: 10.02.2022).

5. Про молоко та молочні продукти : Закон України від 24.06.2004 № 1870–IV // База даних «Офіційні документи» / Медична сестра дошкільного закладу. Дата оновлення: 16.10.2020. URL: https://emeddnz.mcfr.ua/npd-doc?npmid=94&npid=55785 (дата звернення: 09.02.2022).

6. Про основні принципи та вимоги до безпечності та якості харчових продуктів : Закон України від 23.12.1997 № 771/97-ВР // База даних «Офіційні документи» / Медична сестра дошкільного закладу. Дата оновлення: 21.10.2021. URL: https://emeddnz.mcfr.ua/npd-doc?npmid=94&npid=64947 (дата звернення: 10.02.2022).

7. Про охорону дитинства : Закон України від 26.04.2001 № 2402–III // База даних «Офіційні документи» / Медична сестра дошкільного закладу. Дата оновлення: 05.11.2021. URL: https://emeddnz.mcfr.ua/npd-doc?npmid=94&npid=65186 (дата звернення: 10.02.2022).

Постанови Кабінету Міністрів України

1. Про затвердження норм та Порядку організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку : постанова Кабінету Міністрів України від 24.13.2021 № 305 // База даних «Офіційні документи» / Медична сестра дошкільного закладу. Дата оновлення: 01.09.2021. URL: https://emeddnz.mcfr.ua/npd-doc?npmid=94&npid=63810 (дата звернення: 07.02.2022).

2. Про затвердження Порядку надання послуг з харчування дітей у дошкільних, учнів у загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах, операції з надання яких звільняються від обкладення податком на додану вартість : постанова Кабінету Міністрів України від 02.02.2011 № 116 // База даних «Офіційні документи» / Медична сестра дошкільного закладу. Дата оновлення: 18.01.2016. URL: https://emeddnz.mcfr.ua/npd-doc?npmid=94&npid=50956 (дата звернення: 10.02.2022).

3. Про невідкладні питання діяльності дошкільних та інтернатних навчальних закладів : постанова Кабінету Міністрів України від 26.08.2002 № 1243 // База даних

«Офіційні документи» / Медична сестра дошкільного закладу. Дата оновлення: 23.12.2020. URL: https://emeddnz.mcfr.ua/npd-doc?npmid=94&npid=59938 (дата звернення: 09.02.2022).

4. Про норми харчування у протитуберкульозних закладах для осіб, хворих на туберкульоз, та малолітніх і неповнолітніх осіб, інфікованих мікобактеріями туберкульозу : постанова Кабінету Міністрів України від 27.12.2001 № 1752 // База даних «Офіційні документи» / Медична сестра дошкільного закладу. Дата оновлення: 14.11.2012. URL: https://emeddnz.mcfr.ua/npd-doc?npmid=94&npid=17560 (дата звернення: 09.02.2022).

5. Про поліпшення виховання, навчання, соціального захисту та матеріального забезпечення дітей-сиріт і дітей, позбавлених батьківського піклування : постанова Кабінету Міністрів України від 05.04.1994 № 226 // База даних «Офіційні документи» / Медична сестра дошкільного закладу. Дата оновлення: 09.06.2021. URL: https://emeddnz.mcfr.ua/npd-doc?npmid=94&npid=62362 (дата звернення: 09.02.2022).

Інші нормативні документи

1. Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах та енергії : наказ Міністерства охорони здоров'я України від 03.09.2017 № 1073 // База даних «Офіційні документи» / Медична сестра дошкільного закладу. URL: https://emeddnz.mcfr.ua/npd-doc?npmid=94&npid=41163 (дата звернення: 04.02.2022).

2. Про затвердження Порядку встановлення плати для батьків за перебування дітей у державних і комунальних дошкільних та інтернатних навчальних закладах : наказ Міністерства освіти і науки України від 21.11.2002 № 667 // База даних «Офіційні документи» / Медична сестра дошкільного закладу. Дата оновлення: 08.04.2016. URL: https://emeddnz.mcfr.ua/npd-doc?npmid=94&npid=30655 (дата звернення: 04.02.2022).

3. Щодо невідкладних заходів з організації харчування дітей у дошкільних, загальноосвітніх, позашкільних навчальних закладах : наказ Міністерства освіти і науки України, Міністерства охорони здоров'я України від 15.08.2006 № 620/563 // База даних «Офіційні документи» / Медична сестра дошкільного закладу. URL: https://emeddnz.mcfr.ua/npd-doc?npmid=94&npid=18995 (дата звернення: 09.02.2022).

Офіційні роз'яснення

1. Про посилення контролю за організацією харчування дітей у дошкільних навчальних закладах : лист Міністерства освіти і науки України від 25.06.2013 № 1/9-452 // База даних «Офіційні документи» / Медична сестра дошкільного закладу. URL: https://emeddnz.mcfr.ua/npd-doc?npmid=94&npid=19468 (дата звернення: 10.02.2022).

2. Про здійснення контролю за організацією харчування дітей у дошкільних навчальних закладах : лист Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України від 23.05.2012 № 1/9-396 // База даних «Офіційні документи» / Медична сестра дошкільного закладу.
URL: https://emeddnz.mcfr.ua/npd-doc?npmid=94&npid=19409&anchor=bssPhr1#bssPhr1 (дата звернення: 10.02.2022).

3. Щодо організації харчування в закладах освіти : лист Міністерства охорони здоров'я України від 22.06.2021 № 26-04/18273/2-21 // База даних «Офіційні документи» / Медична сестра дошкільного закладу.

URL: https://emeddnz.mcfr.ua/npd-doc?npmid=94&npid=62549&anchor=bssPhr2007#bssPhr2007 (дата звернення: 10.02.2022).

Інші джерела

1. Збірник рецептур національних страв та кулінарних виробів: для підприємств громадського харчування всіх форм власності / Шалімов О. В. та ін. Київ : А.С.К., 2000. 848 с.

2. Снигур М. И., Корешкова З. Т. Питание детей. Киев, 1988. 702 с.

3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Москва: Экономика, 1981. 720 с.

4. Химический состав российских пищевых продуктов: справочник / под ред.: И. М. Скурихина, В. А. Тутельяна. Москва : ДеЛи принт, 2002. 236 с.

5. Шумило Г. І. Технологія приготування їжі : навч. посіб. Київ : Кондор. 2003. 506

6. Артоуз О. А., Серебреннікова О. О., Черешнюк О. А. Шість кроків, щоб розробити чотиритижневе сезонне меню. *Медична сестра дошкільного закладу*. 2021. № 12. С. 12—18. URL: https://emeddnz.mcfr.ua/937740 (дата звернення: 08.02.2022).

7. Кравченко О. О. Перевіряємо раціон дошкільників на різноманітність фруктів і ягід. *Медична сестра дошкільного закладу*. 2021. № 10. С. 12—18. URL: https://emeddnz.mcfr.ua/923535 (дата звернення: 04.02.2022).

8. Коваленко С. М. Що врахувати в чотиритижневому меню на зимовий період. *Медична сестра дошкільного закладу*. 2022. № 1. С. 19—24. URL: https://emeddnz.mcfr.ua/946020 (дата звернення: 08.02.2022).

9. Лісогурська О. Г. Складаємо технологічну карту на страву чи кулінарний виріб. *Медична сестра дошкільного закладу*. 2021. № 11. С. 17—26. URL: https://emeddnz.mcfr.ua/929703 (дата звернення: 04.02.2022).

10. Організація харчування: з вебінару МОН на сторінки журналу / Швачова О. І. та ін. *Медична сестра дошкільного закладу*. 2022. № 1. С. 10—18. URL: https://emeddnz.mcfr.ua/944913 (дата звернення: 04.02.2022).

