

Пояснительная записка с обоснованием выбора блюд для школьных завтраков, обедов и полдника

Горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению.

Для организации питания обучающихся в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа № 18» Артемовского городского округа Приморского края разработано примерное 10-тидневное меню в соответствии с утвержденными «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации общественного питания населения» СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (Зарегистрировано в Минюсте РФ от 11.11.2020г. Регистрационный №60833, А.Ю. Попова). Также разрабатываются технологические карты новых блюд для расширения рациона питания.

Текущее меню соответствует утвержденному примерному меню. Ежедневно в обеденном зале вывешивается, утвержденное технологом школьной столовой и согласовывается с руководителем образовательного учреждения, меню, в котором указывается сведения об объемах блюд, пищевой ценности, названия кулинарных изделий и номер рецептуры.

Разработка комплексных завтраков, обедов и полдников основывается на следующих принципах:

1. Удовлетворение потребности детей в пищевых веществах и энергии, в том числе в макронутриентах (белки, жиры, углеводы) и микронутриентах (витамины, микроэлементы и др.) в соответствии с возрастными физиологическими потребностями.
2. Максимальное разнообразие рациона, которое достигается путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки продуктов.
3. Использовать такие приёмы кулинарной обработки продуктов, которые обеспечат сохранность пищевой ценности готовых блюд, их безопасность и высокие вкусовые качества.
4. Наличие на каждое блюдо по меню технологических и технико-технологических карт со ссылкой на источник, с наименованием блюда, выходом продукции в готовом виде, раскладкой продуктов в брутто и нетто, химическим составом и калорийностью, описанием технологического процесса.
5. Рационы питания детей и подростков дифференцируются по качественному и количественному составу по возрастным группам обучающихся (7-11 и 12 лет и старше) в соответствии с нормами физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии, утвержденными санитарными нормами и правилами (Приложение 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Таблица 1).
6. Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи составляет завтрак 20-25%, обед 30-35%, полдник 10-

15% от суточной физиологической потребности в пищевых веществах и энергии.

Меню составлено таким образом, чтобы в среднем за 10 дней была выполнена норма потребления продуктов на одного ребенка.

Включение в рацион салатов из свежих овощей, заправленных растительным маслом – это источник ряда витаминов, минеральных солей, полиненасыщенных жирных кислот. При выборе салата всегда учитывается сезон года.

Обед состоит из первого, второго и третьего блюда (напитка). В обед обязательно включается горячее первое блюдо, второе - мясное или рыбное блюдо с гарниром (крупяным, овощным, комбинированным). На третье предусматривается напиток (сок, кисель, компот из свежих или сухих фруктов, витаминизированный напиток промышленного производства). Целесообразно в обед давать детям свежие фрукты. На обед в качестве первых блюд используются самые разнообразные заправочные супы, борщи, рассольники, бульон куриный. Из него можно готовить и супы, заправленные овощами, крупами, клецками, фрикадельками. В качестве вторых блюд используют запеченную рыбу, запеченное или отварное мясо, запеканки. Широко используются мясные, мясо-овощные, мясо - крупяные, рубленые изделия. На гарниры предусматривается картофель, различные овощи, крупы и макаронные изделия. В двухразовом питании ежедневно присутствуют блюда из мяса или рыбы, молочные продукты, растительное и сливочное масло, разные сорта хлеба, овощи, фрукты. Не допускается повторение в рационе одних и тех же блюд или кулинарных изделий в смежные дни.

Основные гигиенические требования к пище заключаются в том, что она должна:

- полностью возмещать энергетические затраты организма;
- содержать все необходимые витамины, пищевые и минеральные вещества для построения тканей и органов;
- поддерживать нормальное протекание всех физиологических процессов;
- быть разнообразной;
- обладать приятным вкусом, запахом и внешним видом;
- быть легкоусвояемой;
- быть доброкачественной.

Все эти требования в школьном меню выполнены.

Необходимо также обеспечить преемственность между питанием ребенка в образовательном учреждении и приемом пищи дома. Рекомендации должны содержать конкретные советы по составу домашних ужинов с учетом продуктов, полученных детьми в течение дня.