Пояснительная записка

с обоснованием выбора блюд для школьных обедов

в ГБОУ СОШ с.Богдановка

Горячее питание обучающихся во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению. Организация полноценного горячего питания является, однако, сложной задачей, одним из важнейших звеньев которой служит разработка меню школьных завтраков и обедов, соответствующих современным научным принципам оптимального (здорового) питания и обеспечивающих детей всеми необходимыми им пищевыми веществами.

Разработка этих рационов основана на следующих принципах:

-удовлетворение потребности детей в пищевых веществах и энергии в соответствии с возрастными физиологическими потребностями;

-сбалансированность рациона по основным пищевым веществам (белкам, жирам и углеводам);

-максимальное разнообразие рациона, которое достигается путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки продуктов;

-технологическая (кулинарная) обработка продуктов, обеспечивающая высокие вкусовые качества кулинарной продукции и сохранность пищевой ценности всех продуктов;

-наличие на каждое блюдо по меню 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.

-рационы питания детей и подростков различаются по качественному и количественному составу в зависимости от возраста детей и подростков и формируются отдельно для возраста 7 – 11 лет и 12 – 18 лет в соответствии с нормами физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии, утвержденными санитарными нормами и правилами.

Рацион завтраков и обедов обеспечивают 55% от суточной физиологической потребности в пищевых веществах и энергии (завтрак - 20- 25%, обед - 30-35%). Доля белка животного происхождения от общего количества белка составляет не менее 60%, доля жиров растительного происхождения от общего количества жиров - не менее 15- 20% (соотношение белков, жиров, углеводов как 1:1:4).

Организация горячего питания включает обязательное использование в каждый прием пищи первого, второго и третьего блюда или их сочетания: первого и третьего блюда , второго и третьего блюда.

Изготовление блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых указываются рецептура и технология приготовления блюд и кулинарных изделий. Реализация готовых блюд осуществляется после проведения бракеража, с регистрацией результатов органолептической оценки качества готовых блюд в журнале бракеража готовой пищевой продукции. Качество еды отслеживает комиссия по контролю за организацией питания в школе, в состав которой входят представители родительской общественности.

Первый комплексный обед

для учащихся (7-11 лет)

Икра свекольная 60 г

Суп с картофельный с вермишелью и зеленью 200 г

Птица тушеная в соусе 50/50 г

Макаронные изделия отварные 150 г

Кисель 200 г

Хлеб ржаной 30 г

Хлеб пшеничный 30 г

для учащихся (12-18 лет) включает в себя:

Икра свекольная 60 г

Суп с картофельный с вермишелью и зеленью 200 г

Птица тушеная в соусе 50/50 г
Макаронные изделия отварные 150 г
Кисель 200 г
Хлеб ржаной 30 г
Хлеб пшеничный 30 г

Второй комплексный обед
для учащихся (7-11 лет)
Винегрет овощной 60 г
Суп с картофельный с вермишелью и зеленью 200 г
Кнели куриные в соусе 50/50 г
Пюре из бобовых с маслом растительным 150 г
Напиток лимонный 200 г
Хлеб ржаной 30 г
Хлеб пшеничный 30 г

для учащихся (12-18 лет) включает в себя:
Винегрет овощной 60 г
Суп с картофельный с вермишелью и зеленью 200 г
Кнели куриные в соусе 50/50 г
Пюре из бобовых с маслом растительным 150 г
Напиток лимонный 200 г
Хлеб ржаной 30 г
Хлеб пшеничный 30 г

Супы
Суп способствует активному выделению желудочного сока и подготавливает организм к процессу пищеварения, восстанавливает баланс жидкости, помогает усвоиться другим блюдам, в холодное время отлично согревает.
Курица (кнели куриные)
Блюда из кур и индеек легко усваиваются организмом ребенка. Куриное мясо- источник высококачественных , легкоусваяемых белков, витаминов, аминокислот, минералов. Куриное мясо содержит витамины группы В, фосфор, магний, цинк, а также –железо, являющееся профилактикой анемии.
Овощи (винегрет, икра свекольная)
Овощи являются поставщиками в организм минеральных солей, природных сахаров, пищевых волокон, витаминов (каротин, С, РР, фолиевой кислоты).Помогают организму в освоении жиров, белков, углеводов.
Пюре гороховое
Бобовые содержат большое количество растительного белка, пищевых волокон, витаминов (группы В,С,Е,РР), минеральных веществ (калия, магния и др).Белки бобовых не являются полноценными, хотя и близки по пищевой ценности к белкам животного происхождения.
Напитки (напиток лимонный, кисель)
Школьникам необходимо не менее 2 литров жидкости в день. Лимонный напиток согревает, являются профилактикой простудных заболеваний. В нем содержится множество витаминов и микроэлементов.
Хлеб (пшеничный, ржаной, макаронные изделия)
В состав этого продукта входят практически все пищевые вещества- белки, жиры, углеводы (включая пищевые волокна), ряд витаминов (группы В) и минералов (магния, селена, железа и т.п)

В целях обогащения рационов питания в ГБОУ СОШ с.Богдановка высококачественными белками, легкоусваевыми жирами, минеральными солями, в том числе кальцием, магнием, фосфором, витаминами, и увеличения реализации молока и кисломолочной продукции в питании детей и подростков рекомендуется еженедельное включение (не реже одного раза в неделю) молочных завтраков.

При двухразовом питании ежедневно присутствуют блюда из мяса или рыбы, включены молочные продукты, растительное и сливочное масло, хлеб и хлебобулочные изделия, овощи, фрукты.

Не допускается повторение в рационе одних и тех же блюд или кулинарных изделий в смежные дни.