

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

с обоснованием выбора блюд для школьных обедов

«Горячее питание» школьников подразумевает сбалансированное питание, которое обеспечивает организм необходимыми веществами, подразумевают наличие горячего первого и второго блюд или второго блюда (в зависимости от времени приема пищи). Питание доводится до кулинарной готовности. Здоровым питанием является ежедневный рацион, который может полностью покрыть потребности ребенка в энергии, биологических и пищевых веществах и обеспечить его нормальный рост, физическое и интеллектуальное развитие. Оно состоит из пищевой продукции, отвечающей требованиям безопасности и отличается показателями качества. Организация полноценного горячего питания является одной из главных задач учреждения, где одним из важнейших звеньев служит разработка меню завтраков и обедов, соответствующих современным научным принципам оптимального (здорового) питания.

Разработка этих рационов основана на следующих принципах:

1. Сбалансированность рациона по основным пищевым веществам (белкам, жирам и углеводам).

2. Наличие на каждое блюдо по меню технологических карт, с наименованием блюда, выходом продукции в готовом виде, раскладкой продуктов в брутто и нетто, химическим составом и калорийностью, описанием технологического процесса.

3. 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.

4. Рационы питания детей и подростков различаются по качественному и количественному составу в зависимости от возраста детей и подростков и формируются отдельно для младшего, среднего и старшего возраста в соответствии с нормами физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии, утвержденными санитарными нормами и правилами, поэтому при разработке данного примерного меню мы руководствуемся средневозрастными нормами при расчетах белков, жиров, углеводов и калорийности в блюдах.

5. Максимальное разнообразие рациона, которое достигается путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки продуктов.

6. Правильная технологическая (кулинарная) обработка продуктов, обеспечивающая высокие вкусовые качества кулинарной продукции и сохранность пищевой ценности всех продуктов. Рацион завтраков и обедов должен обеспечивать 55% от суточной физиологической потребности в пищевых веществах и энергии (завтрак- 20-25%, обед- 30-35%). Доля белка животного происхождения от общего количества белка должна составлять не менее 60%, доля жиров растительного происхождения от общего количества жиров - не менее 15- 20% (соотношение белков 1:1:4).

7. Завтрак состоит из закуски, горячего блюда, горячего напитка. В качестве закуски на завтрак используются салат, порционные овощи, фрукты, салаты из свежих овощей и фруктов и т.п.

Завтрак обязательно должен содержать горячее блюдо - мясное, рыбное, творожное, яичное, крупяное (молочно-крупяное). На завтрак широко используются молочные каши, в том числе с фруктами, разнообразные запеканки. В качестве горячих напитков на завтрак используются горячее какао-напиток с молоком, чай с лимоном.

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). В обед в качестве первых блюд используются самые разнообразные заправочные супы (щи, борщи, рассольники, супы с картофелем, крупами, бобовыми, макаронными изделиями), кроме острых. В качестве вторых блюд используют припущенную или отварную рыбу, тушеное или отварное мясо, тушеные овощи с мясом, запеканки. Широко используются рыбные, мясные, мясоовощные, мясо крупяные рубленые кулинарные изделия, на гарниры предусматривают картофель, различные овощи, крупы и макаронные изделия. В целях обогащения рационов питания высококачественными белками, легкоусвояемыми жирами, минеральными солями, в том числе кальцием, магнием, фосфором, витаминами, и увеличения реализации молока и кисломолочной продукции в питании детей и подростков еженедельно в рацион включено (не реже одного раза в неделю) молочные завтраки (каши, горячие напитки на натуральном молоке, молочные напитки).

Не допускается повторение в рационе одних и тех же блюд или кулинарных изделий в смежные дни. Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания разработано в соответствии с СанПиН.