Пояснительная записка к меню

Горячее питание детей 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 была основана 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. Сбалансированность рациона по основным пищевым веществам (белкам, жирам и углеводам);

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

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

5. 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.

6. 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.

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, жиров, углеводов как 1:1:4).

Организация горячего питания предполагает обязательное использование в каждый прием пищи первого, второго и третьего блюда (полный обед) или их сочетания: первого и третьего блюда (неполный обед), второго и третьего блюда (горячий завтрак).

Завтрак состоит из закуски, горячего блюда, горячего напитка. В качестве закуски на завтрак используются сыр, салат, порционные овощи, фрукты, салаты из свежих овощей и фруктов, колбасные изделия (ограниченно) 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 овощами и фруктами, разнообразные пудинги и запеканки. В качестве горячих напитков на завтрак используются горячее молоко, какао-напиток с молоком, кофейный напиток с молоком, чай, чай с лимоном, чай с молоком и т. п.

Обед состоит 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. В обед в качестве первых блюд используются самые разнообразные заправочные супы (щи, борщи, рассольники, супы с картофелем, крупами, бобовыми, макаронными изделиями),

кроме острых. Можно использовать бульоны - куриный, мясной, рыбный - готовить из них супы, заправленные овощами, крупами, клецками, фрикадельками. В питании детей и подростков широко используются вегетарианские, молочные супы. В качестве вторых блюд используют припущенную или отварную рыбу, тушеное или отварное мясо, тушеные овощи с мясом, запеканки. Широко используются рыбные, мясные, мясоовощные, мясокрупяные рубленые кулинарные изделия, на гарниры предусматривают картофель, различные овощи, крупы и макаронные изделия.

В целях обогащения рационов питания в ОУ 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 рекомендуется еженедельное включение (не реже одного раза в неделю) молочных завтраков (каши, горячие напитки на натуральном молоке, витаминизированное молоко, йогурты и др. молочные напитки, обогащенные микронутриентами, на натуральной молочной основе).

При двух разовом питании ежедневно должны присутствовать блюда из мяса или рыбы, быть 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.

Методика составления меню

В МБОУ Усожская СОШ составлено перспективное меню на 2 недели и специально разработанная технологическая картотека готовых блюд: карточки, с названиями блюд, выходом в готовом виде, с раскладкой продуктов, с химическим составом и калорийностью, а также со сведениями о технологии приготовления блюд. Наличие перспективного меню позволяет заранее поставлять продукты.

В МБОУ Усожская СОШ на начало учебного года 47 обучающихся. Ориентировочная стоимость питания на ребёнка в день 25 рублей. В школе организовано двухразовое питание для всех обучающихся и полдник для детей посещающих группу продлённого дня, который состоит из чая и печенья.

При составлении меню для детей учитывались следующие положения:

1. Рацион должен отвечать физиологическим потребностям детей и подростков в пищевых веществах и энергии в зависимости от возраста, пола, состояния здоровья и вида деятельности, климатических условий и сезона года, эколого-гигиенических особенностей территории.

Основу рациона должен составлять действующий набор продуктов, утвержденный для каждого типа учебно-воспитательного учреждения.

Меню разрабатывается, дифференцировано для детей разных возрастных групп, и должно быть обсчитано по содержанию основных питательных веществ и энергии.

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

Объем пищи должен удовлетворять потребности растущего организма, вызывать чувство насыщения и соответствовать возрастной группе.

При составлении ежедневных меню-раскладок, в случае отсутствия того или иного продукта, включенного в перспективное меню, следует правильно производить замену, пользуясь таблицей замены продуктов соответствующего химического состава. Чтобы не изменился качественный и количественный состав рациона, предпочтительнее заменить не отдельное блюдо, а весь прием пищи, используя расчеты примерного меню. Если заменяют одно блюдо, лучше подыскать по картотеке блюдо, близкое по химическому составу заменяемому. Это позволит освободиться от дополнительных расчетов.

Меню должно быть разнообразным, что обеспечивает качественную полноценность рационов. Это достигается путем использования широко ассортимента продуктов и различных рецептур приготовления блюд, а так же способов кулинарной обработки. В течение дня блюда не должны повторяться. Не следует в течение одного дня планировать блюда, которые числятся под разными наименованиями, однако их основу составляет один и тот же продукт. Крупяные блюда следует чередовать с овощными.

Продукты, входящие в состав блюда, должны быть совместимыми, способствовать перевариванию пищи и усвоению питательных веществ. К мясу лучше подавать овощные гарниры, к рыбе - картофель. Рекомендуется использование сложных гарниров. Хорошему усвоению пищи способствуют фруктовые, овощные, сметанные и молочные соусы.

1.Следует шире включать в рацион салаты из свежих овощей, заправленные растительным маслом, как источники ряда витаминов, минеральных солей, полиненасыщенных жирных кислот. Рекомендуется давать овощи куском для развития зубочелюстного аппарата, профилактики кариеса зубов, гингивита, пародонтита, желудочно-кишечных заболеваний.

Необходимо учитывать, что при хранении и тепловой кулинарной обработке продуктов питания теряется значительная часть витаминов. Поэтому для обеспечения оптимальной потребности детей в витаминах необходим рациональный подбор продуктов и проведение дополнительной витаминизации учащихся.

2. Следует соблюдать регламентированный порядок использования отдельных продуктов.

3. Следует учитывать сезон года.

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