

Пояснительная записка к меню для 1-4 классов МКОУ «Кининская СОШ».

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 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.

Меню составлено на основании Федерального закона № 273-ФЗ от 29.12.12г. «Об образовании в Российской Федерации», Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.03.2012г. № 178 «Об утверждении методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений», в соответствии с методическими рекомендациями по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций.. Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.

- Авторы: А.И. Здобный, В.А. Циганенко, М.И. Пересичный, 2005г.;
- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2005г.;
- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2011г.
- справочника «Химический состав пищевых продуктов» под ред.
- И.М. Скурихина, М.П. Волгарёва 1987г.
- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Авторы: А.И. Здобный, В.А. Циганенко, М.И. Пересичный, 2005г.;
- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П.

- Могильного, В.А. Тутельяна 2005г.;
- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2011г.
 - справочника «Химический состав пищевых продуктов» под ред. И.М. Скурихина, М.П. Волгарёва 1987г.
 - справочника «Химический состав пищевых продуктов» под редакцией М.П. Могильного (ГОУ ВПО ПГТУ), В.А. Тутельяна (ГУ НИИ питания РАМН РФ) 2005 год.

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).

7. Организация горячего питания предполагает обязательное использование в каждый прием пищи первого, второго и третьего блюда (полный обед).

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 содержит горячее блюдо - мясное, рыбное, творожное, яичное, крупяное (молочно-крупяное). На завтрак используются молочные каши. В качестве горячих напитков на завтрак используются какао, кофейный напиток с молоком, кофейный напиток, чай, чай с лимоном, чай с молоком и т. п.

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. Используются бульоны - куриный, мясной, рыбный – для приготовления из них супов, заправленных 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, мясо крупяные рубленые кулинарные изделия, на гарниры предусматривают картофель, различные овощи, крупы и макаронные изделия.

В целях обогащения рационов питания в школе 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 присутствуют блюда из мяса или рыбы, включены молочные продукты, растительное и сливочное масло, хлеб и хлебобулочные изделия, овощи, фрукты.

Повторение в рационе одних и тех же блюд или кулинарных изделий в смежные дни не допускается.

