

Пояснительная записка
к меню, разработанному для обеспечения питанием
детей 7-11 лет НОО и 12-17 лет СОО
МБОУ СОШ № 18 города Донецка

Основные принципы реализации принципов здорового питания, установленных Федеральным законом от 1.03.2020 года №47-ФЗ, при нормировании питания

При разработке типового меню для обеспечения питанием детей в организованных детских коллективах учитываются принципы здорового питания, установленные Федеральным законом от 1 марта 2020 г. №47-ФЗ.

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 важных звеньев которой служит разработка меню школьных завтраков и обедов, соответствующих современным научным принципам оптимального (здорового) питания и обеспечивающих детей всем необходимыми им пищевыми веществами.

Разработка этих рационов была основана на следующих принципах:

- 1) Удовлетворение потребностей детей в пищевых веществах и энергии в соответствии с 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) 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 7-11 лет и 12-17 лет 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) или их сочетания: первого и третьего блюда (неполный обед), второго и третьего блюда (горячий завтрак).

Рацион питания учащихся формируется из набора продуктов, предназначенных для питания детей в период пребывания их в образовательном учреждении. На основании

сформированного рациона питания разрабатывается меню, включающее распределение перечня блюд, кулинарных, мучных, кондитерских и хлебобулочных изделий по отдельным приемам пищи (завтрак, обед).

Для обеспечения здоровым питанием всех обучающихся образовательного учреждения составлено примерное меню на 14 дней, в соответствии с рекомендуемой формой составления примерного меню (новые СанПиН 2.3/2.4.3590–20, СанПиН 1.2.3685–21 и СП 2.4.3648–20, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 года № 32)

С учетом возраста обучающихся в примерном меню соблюдены требования санитарных правил по массе порций блюд: каша, овощное, яичное, напитки (чай, какао, сок, компот, молоко, кисломолочные напитки и др.), гарнир, их пищевой и энергетической ценности, суточной потребности в основных витаминах и микроэлементах для различных групп учащихся. В примерном меню содержится информация о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде, приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий, в соответствии со сборником рецептур. Для приготовления блюд используются «Сборник технических нормативов - «Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи принт.,2015.-544 с.

Наименования блюд и кулинарных изделий, указываемых в примерном меню, соответствуют их наименованиям, указанным в использованном сборнике рецептур.

Производство готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых отражена рецептура и технология приготавливаемых блюд и кулинарных изделий. Технологические карты оформлены в соответствии с рекомендациями СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

В меню для питания учащихся предпочтение отдается свежеприготовленным блюдам, не подвергающимся повторной термической обработке и разогрев замороженных блюд.

В примерном меню не допускается повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в последующие 2-3 дня.

В примерном меню учитывается рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи. Распределение калорийности по приемам пищи в процентном отношении составляет: завтрак -20%, обед 30- 35%, полдник -15%, ужин -25%, второй ужин -5-10%.

В суточном рационе питания оптимальное соотношение пищевых веществ: белков, жиров, углеводов составляет 1:1:4 или в процентном отношении от калорийности, как 10-15%, 30-32%, 55-60% соответственно, а соотношения кальция к фосфору, как 1:1,5.

Доминирующим способом приготовления блюд является варка, тушение, запекание, и исключает продукты с раздражающими свойствами.

В примерное меню включены блюда из мяса, молока, сливочного и растительного масла, хлеба ржаного и пшеничного (с каждым приемом пищи). Рыба, яйца, сыр, кисломолочные продукты включены 1 раз в 2-3 дня.

Завтрак состоит из горячего блюда, бутерброда и горячего напитка (чай с сахаром).

Обед включает закуску, первое, второе (основное горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы), а также включается сладкое блюдо. В качестве закуски используется салат из огурцов, помидоров, свежей или квашеной капусты, моркови, свеклы с добавлением свежей зелени. Для улучшения вкуса в салат добавляются свежие или сухие фрукты: яблоки, изюм.

Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта подвергаются термической обработке.

Для обеспечения физиологической потребности в витаминах проводится дополнительное обогащение рационов питания фруктами, компотами.

Директор МБОУ СОШ №18 г. Донецка



О.В. Горелова