

Организация горячего питания в МБОУ Беловская сош

Горячее питание детей во время занятий в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению.

Организация полноценного горячего питания является ключевой задачей в разработке меню для школьных завтраков, соответствующих современным научным принципам оптимального (здорового) питания и обеспечивающих детей всем необходимым набором пищевых веществ.

Разработка меню 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 меню 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, обеспечивает высокие вкусовые качества кулинарной продукции и сохранность пищевой ценности всех продуктов;

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

6. Рацион завтраков должен обеспечивать 20 - 25% от суточной физиологической потребности в пищевых веществах и энергии. 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. Завтрак состоит из закуски, горячего блюда, горячего напитка.

В качестве закуски на завтрак используются сыр, салат, порционные овощи, салаты из свежих овощей.

Завтрак содержит горячее блюдо - мясное, рыбное, творожное, яичное, крупяное (молочно-крупяное). На завтрак широко используются молочные каши, в том числе с овощами и фруктами, разнообразные запеканки или выпечка.

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

В качестве горячих напитков на завтрак используются чай, компот из сухофруктов или кисель.

8. 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 включается (не реже одного раза в 10 дней) молочный завтрак (каша)

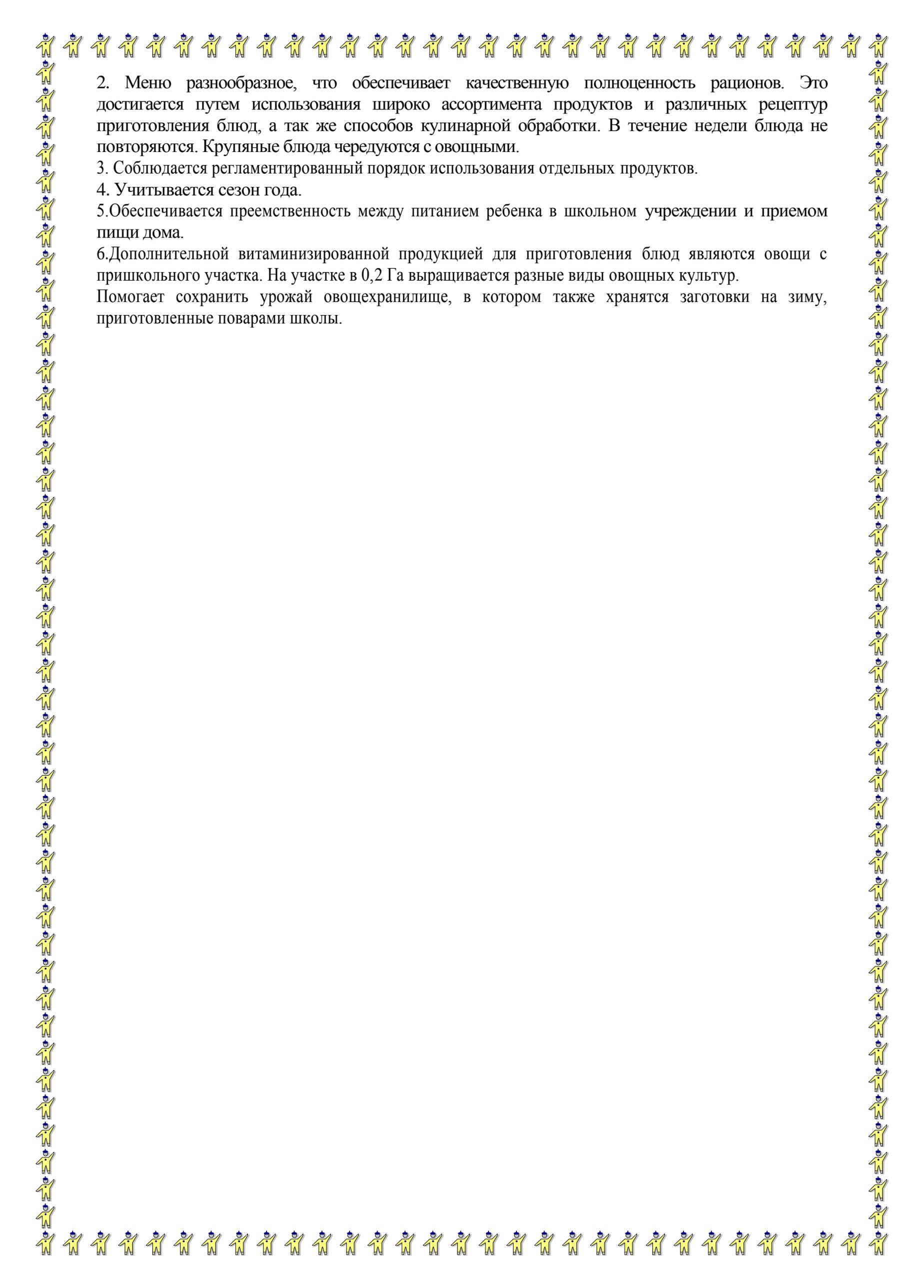
9. Не допускается повторение в рационе одних и тех же блюд или кулинарных изделий в смежные дни.

Методика составления меню.

В МБОУ Беловская сош составлено перспективное 10-дневное меню и специально разработанная технологическая картотека готовых блюд 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.

При составлении меню для детей учитывались следующие положения:

1. Основу рациона составляет действующий набор продуктов. Меню составлено таким образом, чтобы в среднем за 10 дней была выполнена норма потребления продуктов на одного ребенка. Объем пищи удовлетворяет потребности растущего организма, вызывает чувство насыщения и соответствует возрастной группе. При составлении ежедневных меню-раскладок, в случае отсутствия того или иного продукта, включенного в перспективное меню, производится замена с использованием таблицы по замене продуктов с соответствующим химическим составом.

- 
2. Меню разнообразное, что обеспечивает качественную полноценность рационов. Это достигается путем использования широко ассортимента продуктов и различных рецептов приготовления блюд, а так же способов кулинарной обработки. В течение недели блюда не повторяются. Крупажные блюда чередуются с овощными.
 3. Соблюдается регламентированный порядок использования отдельных продуктов.
 4. Учитывается сезон года.
 5. Обеспечивается преемственность между питанием ребенка в школьном учреждении и приемом пищи дома.
 6. Дополнительной витаминизированной продукцией для приготовления блюд являются овощи с пришкольного участка. На участке в 0,2 Га выращиваются разные виды овощных культур. Помогает сохранить урожай овощехранилище, в котором также хранятся заготовки на зиму, приготовленные поварами школы.