

Пояснительная записка

Здоровое и правильное питание является основным для ребенка в период его обучения в школе, так как именно в этом возрасте вырабатывается мотивация поведения, потребность и привычка к здоровому питанию. Рациональное, сбалансированное по основным пищевым веществам и энергии питание обеспечивает нормальный рост и развитие детей, способствует профилактике различных заболеваний.

При формировании двухнедельного меню учитывается объем необходимый для приема пищи в определенное время суток, калорийность, а также витамины и минеральные вещества.

В связи с тем, что в настоящее время дети дома питаются в основном фастфудом, нашим предприятием разрабатывается меню, которое не похоже на домашнее, и с меньшим содержанием соли и сахара.

Так, по нормам школьник 7-11 лет в день должен получать 2400 Ккал, а школьник 12 лет и старше 2900-3100 Ккал, из них 400-550 ккал составляет завтрак (20-25%) и 600-750ккал- обед (30-35%).

Представленные блюда включают в себя:

Рацион детей с 7-11 лет

Картофельное пюре - 150

Котлета рыбная - 90

Чай с сахаром и витамином «С» - 200

Хлеб дарницкий - 30

Огурцы свежие - 60

Объем блюд на завтрак составляет 530 гр и 493 Ккал (21% от суточной нормы)

Формирование меню именно этими продуктами связан с тем, что картофель и огурец являются хорошо усвояемыми продуктами, а рыбная котлета богата различными витаминами и микроэлементами.

Благодаря всем тем полезным веществам, которые находятся в этих блюдах школьник сыт и доволен.

Рацион детей 12 лет и старше:

Каша гречневая рассыпчатая - 180

Курица тушеная в соусе - 50/50

Чай с сахаром и витамином «С» - 200

Хлеб пшеничный -30

Сыр - 30

Яблоко - 100

Объем блюд на завтрак составляет 640 гр и 770,19 Ккал(27% от суточной нормы)

Формирование меню именно этими продуктами связан с тем, что в курице и грече содержится не только много белков, но и много различных витаминов и микроэлементов, которые способствуют не только быстро усваиваться в

организме школьника, но и способствуют лучшему росту и развитию школьника в целом.

Двухнедельное меню разрабатывается с применением нормативных документов, в которых написаны все рекомендуемые блюда для здорового питания школьников. Это:

- САНПИН 2.3/2.4.3590-20
- Сборник технологических рецептур 1996г
- Сборник технологических нормативов 2008г

Также по программе производственного контроля проводится отбор анализов на вложения блюда.

Также проводится анкетирование, где родители учащихся выражают свои пожелания и предложения для формирования меню, но с учетом норм и требований СанПина и Роспотребнадзора.

