

Пояснительная записка

Основной задачей организации питания школьников, является предоставление такого рациона, который бы удовлетворял физиологические потребности детей различного возраста и в тоже время был привлекательным по своим внешним и вкусовым качествам, соответствовал инновационным направлениям в общественном питании.

При составлении комплекса питания школьников, технологи и повара ООО «Дружба» руководствуются положениями СанПиН 2.3/2.4.3590-20, МР 2.3.6.0233-21. Одним из основополагающих принципов здорового питания является потребление овощей и фруктов, которые содержат необходимые для организма углеводы, минералы, органические кислоты, являются источником витаминов и других биологически активных веществ, регулирующих процессы обмена. В овощах есть также ароматические и пряные вещества, благодаря которым пища становится вкусной и ароматной. Исходя из этих соображений мы включили в меню обеда закуску из натуральных свежих овощей, оладьи из кабачков.

Для вторых блюд мы использовали птицу и рыбу, которые содержат необходимые для организма человека животные белки. К этим блюдам подают гарниры из не крахмалистых овощей и фруктов. Мы предлагаем к рулету из птицы подать морковь припущенную, а для запеченной рыбы – гарнир из моркови, свеклы, яблока. Такое сочетание продуктов имеет ряд преимуществ: улучшает пищеварение, насыщает блюда витаминами, микроэлементами, углеводами и пищевыми волокнами. При совместной тепловой обработке овощей с белковыми продуктами вдвое увеличивается выделение желудочного сока и улучшается усвоение животных белков.

Гарниры из овощей готовят в пароконвектомате в режиме «пар», что позволяет в наиболее полном объеме сохранить питательные и вкусовые вещества, при этом сохраняя натуральную окраску продукта и привлекательный вид.

Борщ с пампушками является самой любимой едой наших школьников. Было замечено, что самый низкий процент отходов в те дни, когда мы подаем это блюдо.

Супы-пюре обладают высокой питательной ценностью, они легко усваиваются организмом. Их отличительной особенностью является то, что для их приготовления продукты протирают, поэтому супы имеют однородную и нежную консистенцию. Супы – пюре из овощей набирают все большую популярность в питании. Мы предлагаем одновременно подавать два вида супа-пюре – из моркови и цветной капусты, тем самым увеличивая его пищевую ценность. Разноцветные круги на поверхности придают блюду привлекательный, яркий характер, создавая атмосферу праздничного обеда.

Составленное меню по потреблению пищевых веществ и энергии соответствует требованию СанПиН 2.3/2.4.3590-20, (табл.3) и составляет 35% от суточного потребления.

Блюда для обеда разработали с учетом сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного

рациона, дифференцированного по возрастным группам (классам) обучающихся. Также учитывали сочетаемость продуктов и блюд. Химический состав, питательность, объем порций удовлетворяет возрастным потребностям школьников и особенностям из организма (см. приложение 1 и 2).

Содержание соли и сахара в отобранных блюдах, приведено в соответствии с рекомендациями ВОЗ, что способствует формированию у ребенка здоровой пищевой привычки - низкосолевого рациона.

В меню включили блюда, технология приготовления которых обеспечивает сохранение вкусовых качеств, пищевой и биологической ценности продуктов и предусматривает использование щадящих методов кулинарной обработки. При составлении меню учтены потребности и вкусовые предпочтения школьников, предлагаемые блюда имеют привлекательный внешний вид.

Блюда приготовлены из сырья, выращиваемого в Ставропольском крае, и которое имеет не высокую стоимость, доступно в течении всего года у поставщиков продуктов.