

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**  
**к примерному меню для учащихся**  
**МКОУ «Гниловская ООШ»**

Примерное десятидневное меню для учащихся МКОУ «Гниловская ООШ» составлено на основании следующих нормативных документов:

– «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» 2.3/2.4.3590-20;

– «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций» МР 2.4. 0179-20.

– Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под ред. П.М. Могильного и В. А. Тутельяна.

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, однако, 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.

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) или их сочетания: первого и третьего блюда (неполный обед), второго и третьего блюда (горячий завтрак).

Завтрак состоит из закуски, горячего блюда, горячего напитка. В качестве закуски на завтрак используются сыр, фрукты. В качестве горячего блюда используются молочные каши, творожные и яичные блюда. К горячим напиткам, используемым на завтрак, относятся какао-напиток с молоком, кофейный напиток с молоком, чай. Завтрак дополнен кисломолочными продуктами: кефир и йогурт.

Обед состоит из закуски, первого, второго и третьего блюда (напитка). В обед обязательно включается горячее первое блюдо, второе - мясное или рыбное блюдо с гарниром (крупным, овощным, комбинированным). На третье предусматривается напиток (сок, чай с лимоном, компот из смеси сухофруктов). В обед в качестве первых блюд используются самые разнообразные заправочные супы (щи, борщи, рассольники, супы с картофелем, крупами, бобовыми, макаронными изделиями). В качестве вторых блюд используют припущенную или отварную рыбу, тушеное или отварное мясо, тушеные овощи с мясом. 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 должны присутствовать блюда из мяса или рыбы, быть включены молочные продукты, растительное и сливочное масло, хлеб и хлебобулочные изделия, овощи, фрукты.

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