

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

о примерном меню горячих завтраков
Автономной некоммерческой организации «Стандарты социального
питания» г. Сочи.

Автономная некоммерческая организация «Стандарты социального питания» организует питание обучающихся в образовательном учреждении МОБУ СОШ № 10 г. Сочи с 2010 года.

Важность полноценного и сбалансированного питания в школьном возрасте трудно переоценить. Большое количество детей предпочитает питаться буфетной продукцией, основу которой составляет выпечка, кондитерские изделия. А ведь именно горячее питание (первое или второе блюдо) отвечает принципам рационального щадящего питания.

Для решения этой важной задачи, АНО «Стандарты социального питания» разработано и согласовано с Управлением Роспотребнадзора по Краснодарскому краю в городе-курорте Сочи примерное 10-ти дневное меню горячих завтраков для обучающихся в возрасте 7-10 лет, 12-ти дневное - для обучающихся в возрасте 11-18 лет, а также 12-ти дневное меню горячих обедов для обучающихся 7-10 лет на 2017- 2018 учебный год. Также на линии раздачи в школьной столовой реализуются горячие блюда, салаты и напитки из ассортимента меню.

Меню разработано с учетом сезонности, оптимального количества основных пищевых веществ (жиров, белков, углеводов, кальция, магния, фосфора, железа, йода) и требуемой калорийности суточного рациона.

С учетом возраста учащихся соблюдены требования по массе порций и соответственно по пищевой и энергетической ценности блюд.

В меню не допускается повторение одних и тех же блюд в последующие 2-3 дня.

Для обеспечения физиологической потребности в витаминах проведено дополнительное обогащение рациона питания микронутриентами, включающими в себя витамины и минеральные соли (витаминизированный киселек, напиток из шиповника). При приготовлении блюд используется йодированная соль.

Состав комплексов обсуждался с заведующим производством школьной столовой, подбирали сочетание кулинарных изделий, наиболее популярных у детей.

Одним из любимых дней школьного меню для наших учащихся являются куриные котлеты с гарниром из картофельного пюре, салатом из свежей капусты с зеленым горошком и напиток из шиповника.

Блюда из мяса птицы – одни из самых любимых, т.к. это вкусный, питательный продукт. По сравнению с мясом животных куриное мясо содержит больше белков и экстрактивных веществ, меньше соединительной ткани. Жир птицы легкоплавкий, поэтому мясо хорошо усваивается детским организмом. В курином мясе содержатся витамины А, В1, В2. Никотиновая кислота и множество минеральных веществ: магний, калий, фосфор, железо и