

Пояснительная записка с обоснованием выбора блюд для школьных обедов в ГБОУ СОШ с. Герасимовка

Здоровое питание – ежедневный рацион, полностью обеспечивающий физиологические потребности человека в энергии, пищевых и биологически активных веществах, состоящий из пищевой продукции, отвечающей требованиям безопасности и характеризующейся оптимальными показателями качества, создающий условия для нормального роста, физического и интеллектуального развития и жизнедеятельности, способствующий сохранению здоровья человека, в том числе репродуктивного, и профилактике заболеваний.

Здоровое питание школьника должно не просто обеспечить ребенка всеми необходимыми пищевыми веществами и энергией в оптимальном количестве, но и способствовать укреплению здоровья и профилактике заболеваний.

Комплексные обеды для питания школьников соответствуют примерному двухнедельному меню рациона питания для детей государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы с. Герасимовка муниципального района Алексеевский Самарской области, разработанному и утвержденному индивидуальным предпринимателем ИП Какурина Лидия Ивановна, согласованному директором ГБОУ СОШ с. Герасимовка. Меню разработано на две недели вперед, в нем учитывается калорийность, белки, жиры и углеводы (КБЖУ): завтрак — 25%, обед — 35% от суточной потребности.

Изготовление блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых указываются рецептура и технология приготовления блюд и кулинарных изделий. Реализация готовых блюд осуществляется после проведения бракеража, с регистрацией результатов органолептической оценки качества готовых блюд в журнале бракеража готовой пищевой продукции. За качеством еды следит комиссия по контролю за организацией питания в школе в состав которой входят представители родительской общественности.

Первый комплексный обед

для учащихся (7-11 лет) включает в себя:

Суп картофельный с клецками 200 г

Капуста тушеная с курицей 200 г

Огурец в нарезке 30 г

Чай с сахаром 200 г

Хлеб пшеничный 40 г

Хлеб ржаной 20 г

для учащихся (12-18 лет) включает в себя:

Суп картофельный с клецками 250 г

Капуста тушеная с курицей 200 г

Огурец в нарезке 30 г

Чай с сахаром 200 г

Хлеб пшеничный 60 г

Хлеб ржаной 30 г

Второй комплексный обед

для учащихся (7-11 лет) включает в себя:

Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая) 200 г

Горошница 150 г

Соус красный основной 30 г

Биточки рыбные (минтай) 50 г

Винегрет с растительным маслом 40 г

Компот из смеси сухофруктов 200 г

Хлеб пшеничный 40 г

Хлеб ржаной 20 г

для учащихся (12-18 лет) включает в себя:

Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая) 250 г

Горошница 150 г

Соус красный основной 30 г

Биточки рыбные (минтай) 50 г

Винегрет с растительным маслом 40 г

Компот из смеси сухофруктов 200 г

Хлеб пшеничный 60 г

Хлеб ржаной 30 г

Супы (суп картофельный с клецками, суп крестьянский с крупой (крупя рисовая))

Суп способствует активному выделению желудочного сока и подготавливает организм к процессу пищеварения. Суп восстанавливает баланс жидкости, помогает усвоиться другим блюдам, а в холодное время года отлично согревает. Кроме того — это объемная пища: мы быстро насыщаемся, получая при этом минимум калорий.

Рыба (биточки рыбные (минтай))

Использование в питании детей рыбы способствует нормальному росту и умственному развитию детей, оказывает благоприятное воздействие на кровообращение, обмен жиров и витаминов, а также повышает сопротивляемость организма к инфекционным и простудным заболеваниям. Главная ценность рыбы заключается в содержании легкоусвояемого белка, который необходим растущему организму. Одним из преимуществ рыбы является нежная структура ее мяса — отсутствие пленок и прожилок облегчает пережевывание и последующее усвоение этого продукта.

Курица (капуста тушеная с курицей)

Блюда из кур и индеек легко усваиваются организмом ребенка. Куриное мясо - это источник высококачественных, легкоусвояемых белков, витаминов, аминокислот, минералов. По содержанию белка, основного строительного материала для растущего организма, курица лидирует (белка в ней 22 %). Куриное мясо содержит витамины группы В, фосфор, магний, калий, железо, цинк, а также триптофан – аминокислоту, обладающую успокаивающими свойствами. Все это непосредственным образом отражается на здоровье ребенка. К тому же в курятине содержится большое количество железа в легкоусвояемой форме, а это - профилактика анемии. Курица прекрасно сочетается с овощами, многими крупами, легкими салатами.

Горошница (каша гороховая)

Бобовые содержат большое количество растительного белка, пищевых волокон, витаминов (группа В, С, Е, РР, бета-каротин), минеральных веществ (калия, магния и др.). Количество белка в сое может достигать 45%. Белки бобовых не являются полноценными, хотя и близки по пищевой ценности к белкам животного происхождения.

Овощи (огурец в нарезке, винегрет с растительным маслом)

Овощи являются поставщиками в организм минеральных солей, природных сахаров, пищевых волокон, некоторых витаминов (например, витамина С, РР, β-каротина, фолиевой кислоты). Ценным свойством овощей можно считать их способность облегчать активное усвоение организмом жиров и белков, углеводов, и поэтому овощи полезны и как самостоятельные блюда, и как гарниры к мясу и рыбе.

Напитки (чай с сахаром, компот из смеси сухофруктов)

Школьникам и подросткам нужно не менее 2 литров жидкости в день. Черный чай нормализует пищеварение, помогает бороться с кишечными отравлениями, согревает, помогает вылечить простуду. Компот из смеси сухофруктов обеспечивает организм ценными веществами. В нем содержится множество витаминов и элементов, которые укрепят иммунитет ребенка, позволят ему быстрее расти и лучше себя чувствовать. Компот очень нравится детям.

Хлеб (пшеничный, ржаной)

В состав этого продукта входят практически все пищевые вещества – белки, жиры, углеводы (включая пищевые волокна), ряд витаминов (группы В) и минералов (магния, железа, селена и др.). Они обеспечивают организм значительным количеством энергии за счет высокого содержания углеводов (главным образом крахмала).