МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ Г. НОВОСИБИРСКА
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
ВТОРАЯ НОВОСИБИРСКАЯ ГИМНАЗИЯ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

С ОБОСНОВАНИЕМ ВЫБОРА БЛЮД

Горячее питание обучающихся во время пребывания в гимназии является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению. Организация полноценного горячего питания является сложной задачей, одним из важных звеньев которой служит разработка меню школьных завтраков и обедов, соответствующих современным научным принципам здорового питания и обеспечивающих детей всеми необходимыми им пищевыми веществами.

Разработка меню разных возрастных категорий основывается на следующих принципах:

1. Сбалансированности питания, которое заключается в правильном соотношении питательных веществ. Поэтому в меню школьников обязательно входят не только белки, жиры и углеводы, но и продукты, содержащие аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы. Для дополнительного обогащения рациона питающихся витаминами и минеральными веществами широко используются блюда, в состав которых входит ламинария листовая и проростки люцерны, кольраби, пшеницы, напиток из шиповника. При приготовлении блюд используется йодированная соль. В дополнительном питании детей широко используются фруктовые и фруктово-ягодные салаты, разработанные ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора и кафедрой технологии и организации пищевых производств НГТУ.
2. Максимальное разнообразие рациона, которое достигается путем использования достаточного ассортимента продукции и сохранность пищевой ценности всех продуктов.
3. Для дополнительного обогащения рациона питающихся витаминами и минеральными веществами широко используются блюда, в состав которых входит ламинария листовая и проростки люцерны, кольраби, пшеницы.
4. Технологическая 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 различаются по качественному и количественному составу в зависимости от возраста детей и подростков и формируется отдельно для возрастов 7-11 лет и 12-18 лет в соответствии с нормами физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии, утвержденными санитарными нормами и правилами. В меню не допускается повторение одних и тех же блюд в последующие 2-3 дня.
7. Распределение в процентном соотношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи. Меню составлено таким образом, чтобы в среднем за 10 (12) дней была выполнена норма потребления продуктов на одного ребенка.

В процессе работы используются материалы сборников:

- Пособие. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г.

- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во все образовательные учреждения 2011 г. под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна;

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г. под ред. В. Т. Лапшиной;

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1996 г. под ред. Ф. Л. Марчука;

В работе немаловажным значение мы придаем оформлению блюд, зная, что красивое оформление блюд возбуждает аппетит, привлекает внимание ребенка к предстоящей еде, повышает усвоение пищи. Но нельзя забыть, что, украшая блюда, необходимо соблюдать санитарные правила, так как заключительный этап и тепловой обработки блюдо больше не проходит.

И. о. директора: В. Ф. Кузьмин