

## **Пояснительная записка с обоснованием выбора блюд для школьных обедов**

Из всех многочисленных условий внешней среды, обеспечивающих жизнедеятельность организма, особое значение придается питанию. Пища для растущего организма является источником энергии и белка, пластическим материалом для построения органов и систем, способствует повышению защитных сил организма, обеспечивает умственную и физическую работоспособность.

Полноценное, сбалансированное питание способствует правильному развитию ребенка и предусматривает содержание в рационе всех основных питательных веществ: белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов, воды в оптимальных соотношениях.

Разработка рационов питания основывается на следующих принципах:

- удовлетворение потребности детей в пищевых веществах и энергии в соответствии с возрастными физиологическими потребностями;
- соответствие энергетической ценности (калорийности) рациона возрастным физиологическим потребностям детей и подростков;
- максимальное разнообразие рациона, которое достигается путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки продуктов;
- учет сезонности, необходимое количество основных пищевых веществ и требуемая калорийность суточного рациона;
- наличие на каждое блюдо в 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.

Рационы питания детей и подростков различаются по качественному и количественному составу в зависимости от возраста детей и подростков и формируются отдельно для возраста 7-11 лет и 12-18 лет в соответствии с нормами физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии, утвержденными санитарными нормами и правилами. Рацион горячего завтрака должен обеспечивать 55% от суточной физиологической потребности в пищевых веществах и энергии. 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).

Сезонно включаются овощи и фрукты, салаты из огурцов, помидоров, свежей капусты, моркови, свеклы.

Завтрак включает горячее блюдо, закуска, горячий сладкий напиток.

Завтрак состоит из первого или второго блюда и третьих блюд (напитка). Вторые блюда включают гарниры из пшенной, геркулесовой, манной, рисовой, ячневой, гречневой круп, макарон; котлеты из говядины, фрикадельки мясные, гуляш из птицы. На третье предусматривается напиток (кисель, какао, компот из свежих или сухих фруктов, чай с лимоном). Постоянно включаются в рацион питания свежие фрукты (апельсины, яблоки).