**Пояснительная записка к питанию для обучающихся**

**МБОУ «Нижне-Курчалинская СОШ»**

**Веденского муниципального района**

Примерное (цикличное) меню разработано с учетом [СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»](http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202012210122).

Комплексное питание для учащихся МБОУ «Нижне-Курчалинская СОШ» всех возрастных категорий включает в себя разнообразный рацион различных блюд, представленных в примерном меню и содержит важнейшие для организма белки, жиры и углеводы, необходимые для качественного функционирования и развития неокрепшего организма школьника.

Выход порций и наполняемость комплексного школьного обеда соответствует требованиям СанПиН и нормативно-технической документации. Приготовление блюд осуществляется согласно ТТК. Контроль приготовления блюд осуществляется под контролем ответственного за качество питания в школьной столовой. Реализация готовых блюд осуществляется после проведения бракеража, с фиксацией оценки качества приготовления пищи в журнале.

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 технологических карт 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 4 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 блюда или их сочетания.

■ Завтрак состоит из закуски, горячего блюда, горячего напитка. В качестве закуски на завтрак используются сыр, салат, порционные овощи, фрукты, салаты из свежих овощей и фруктов, колбасные изделия (ограниченно) и т. п. Завтрак обязательно должен содержать горячее блюдо - мясное, рыбное, творожное, яичное, крупяное (молочно-крупяное). На завтрак широко используются различные каши, в том числе с овощами и фруктами, разнообразные пудинги и запеканки. В качестве горячих напитков на завтрак используются горячее молоко, какао-напиток с молоком, кофейный напиток с молоком, чай, чай с лимоном, чай с молоком и т. п.

При составлении меню для детей учитывались следующие положения:

1. Рацион отвечает физиологическим потребностям детей и подростков в пищевых веществах и энергии в зависимости от возраста, пола, состояния здоровья и вида деятельности, климатических условий и сезона года, экологогигиенических особенностей территории. Основу рациона составляет действующий набор продуктов, утвержденный для каждого типа учебно-воспитательного учреждения. Меню разрабатывается, дифференцировано для детей разных возрастных групп, и обсчитывается по содержанию основных питательных веществ и энергии. Меню составлено таким образом, чтобы в среднем за 10 дней была выполнена норма потребления продуктов на одного ребенка. Объем пищи удовлетворяет потребности растущего организма, вызывает чувство насыщения и соответствует возрастной группе. При составлении ежедневных меню-раскладок, в случае отсутствия того или иного продукта, включенного в перспективное меню, правильно производится замена, пользуясь таблицей замены продуктов соответствующего химического состава. Чтобы не изменился качественный и количественный состав рациона, предпочтительнее заменить не отдельное блюдо, а весь прием пищи, используя расчеты примерного меню. Если заменяют одно блюдо, лучше подыскать по картотеке блюдо, близкое по химическому составу заменяемому. Это позволит освободиться от дополнительных расчетов.

2. Меню разнообразное, что обеспечивает качественную полноценность рационов. Это достигается путем использования широко ассортимента продуктов и различных рецептур приготовления блюд, а так же способов кулинарной обработки. В течение двух дней блюда не повторяются. Крупяные блюда чередуются с овощными.

3. Соблюдается регламентированный порядок использования отдельных продуктов.

4.Обеспечивается преемственность между питанием ребенка в школьном учреждении и приемом пищи дома.