**Пояснительная записка к комплексному**

**обеду для питания школьников в МБОУ «Суземская СОШ №1 имени Героя Советского Союза генерал-майора И.Г. Кобякова»**

Комплексный обед для питания школьников соответствует 9 и 10 дням цикличного двухнедельного сбалансированного меню рационов горячего питания учащихся в МБОУ «Суземская СОШ №1 имени Героя Советского Союза генерал-майора И.Г. Кобякова».

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

Винегрет овощной 100 г

Суп с макаронными изделиями 250 г

Жаркое по-домашнему 150/80/5 г

Чай с сахаром 200/15 г

Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 30 г

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

Салат из свеклы с огурцом соленым 100 г

Суп картофельный с бобовыми 250 г

Шницель натуральный рубленый 80 г

Капуста тушеная 150 г

 Какао с молоком сгущенным 200 г

Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 30 г

Выход порций и наполняемость комплексных школьных обедов соответствует требованиям СанПиН и нормативно-технической документации. Приготовление блюд осуществляется согласно ТТК. Контроль приготовления блюд осуществляется под контролем заведующего производством. 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 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. 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.

5. 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).

**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 6 кулинарной обработки. В течение дня блюда не повторяются. Крупяные блюда чередуются с овощными.

3. Учитывается сезон года.

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