

Пояснительная записка

к цикличному меню от ГКОУ КК школы - интернат с. Воронцовка

Для обеспечения воспитанников здоровым питанием, составными частями которого являются оптимальная количественная и качественная структура питания, гарантированная безопасность, физиологически технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, физиологически обоснованный режим питания, разработан рацион питания воспитанников который предусматривает формирование набора продуктов, предназначенных для питания детей.

На основании сформированного рациона питания разработано меню, включающее распределение перечня блюд, кулинарных, мучных, кондитерских и хлебобулочных изделий по отдельным приемам пищи (завтрак, 2 завтрак, обед, полдник, ужин, 2 ужин)

Примерное меню составлено на период 2 недели (14 дней) в соответствии с рекомендуемой формой составления примерного меню, а также меню – раскладок, содержащих количественные данные о рецептуре блюд.

Примерное меню разработано с учетом необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам воспитанники **7-11 лет, 12-18 лет**; учащиеся **7-11 лет, 12-18 лет**.

Для воспитанников организовано шестиразовое горячее питание, для учащихся трехразовое горячее питание.

Интервалы между приемами пищи не превышает 3,5-4-х часов.

С учетом возраста в примерном меню соблюдены требования санитарных правил по массе порций блюд, их пищевой и энергетической ценности, суточной потребности в основных витаминах и микроэлементах для обучающихся в общеобразовательных учреждениях.

Примерное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде, приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со **сборником рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания (ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им. акад. Е.А Вагнера)**

Наименование блюд и кулинарных изделий, указываемых в примерном меню, соответствуют их наименованиям, указанным в использованном сборнике рецептур.

Производство готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых отражена рецептура и технология приготавливаемых блюд и кулинарных изделий. Технологическая карта оформлена в соответствии с рекомендациями к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

В примерном меню не допускается повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день и в последующие 2-3 дня.

В примерном меню учитывается рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи. При шестиразовом питании распределение калорийности по приемам пищи в процентном отношении составляет: **завтрак – 20%, 2 завтрак – 5%, обед -35%, полдник – 15%, ужин -20%-30%, сонник – 5%.**

Ежедневно в рацион включено мясо, молоко, кисломолочные продукты, сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный. Рыба, яйца, сыр, творог включены 1 раз в 2-3 дня.

Завтрак состоит из закуски, горячего блюда и горячего напитка, фрукты или кондитерского изделия.

Обед включает закуску, первое, второе (основное горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы) и сладкое блюдо. В качестве закуски (овощи по сезону) квашеная капуста, огурец и помидор свежие или консервированные салаты.

В полдник в меню включен напиток (сок фруктовый) с булочными или кондитерскими изделиями.

Ужин состоит из овощей, каши или творога; основного второго блюда (мясо, рыбы или птицы), напитка (чай).

2 ужин состоит из кисломолочной продукции (ряженка или йогурт)

Масса порций блюд (в граммах) для обучающихся различного возраста.

Таблица № 1

Название блюд	Масса порций в граммах для обучающихся различного возраста			
	С 7 до 11 лет		С 12 до 18 лет	
	норма	Фактически	норма	Фактически
Каша, овощное, яичное, творожное, мясное блюдо	150-200	200	200-250	250
Закуска (холодное блюдо)	60-100	60	100-150	100
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюда из птицы)	90-120	90-120	100-120	100-120

Гарнир	150-200	150	180-230	180
Первое блюдо	200-250	200	250-300	250
Третье блюдо (чай, компот, какао, молоко)	180-200	200	180-200	200

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)

Показатели	Потребность в пищевых веществах (воспитанники)			
	7-11 лет		12-18 лет	
	норма	факт	норма	факт
Белки (г/сут)	77	92	90	115
Жиры ((г/сут)	79	98	92	117
Углеводы (г/сут)	335	355	383	412
Энергетическая ценность (ккал)	2350	2577	2720	3085
Витамин С (мг/сут)	60	63	70	72
Витамин В1 (мг/сут)	1,2	1,3	1,4	1,7
Витамин В2 (мг/сут)	1,4	1,5	1,6	1,7
Витамин А (рет. экв/сут)	700	712	900	1,0
Витамин D (мкг/сут)	10	11	10	11
Кальций (мг/сут)	1100	1135	1200	1277
Фосфор (мг/сут)	1100	1101	1200	1382
Магний (мг/сут)	250	349	300	403
Железо (мг/сут)	12	14	18	22
Калий (мг/сут)	1100	1121	1200	1241
Йод (мг/сут)	0,1	0,11	0,1	0,15
Селен (мг/сут)	0,03	0,03	0,05	0,06
Фтор (мг/сут)	3,0	3,3	4,0	4,2

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)

Показатели	Потребность в пищевых веществах (учащиеся)			
	7-11 лет		12-18 лет	
	норма	факт	норма	факт
Белки (г/сут)	38	42	45	53
Жиры ((г/сут)	39	43	46	54
Углеводы (г/сут)	167	187	191	206
Энергетическая ценность (ккал)	1175	1262	1360	1445
Витамин С (мг/сут)	30	35	35	37
Витамин В1 (мг/сут)	0,6	0,8	0,7	0,9
Витамин В2 (мг/сут)	0,7	0,8	0,8	0,9

Витамин А (рет. экв/сут)	350	370	450	480
Витамин D (мкг/сут)	5	6	5	7
Кальций (мг/сут)	550	561	600	652
Фосфор (мг/сут)	550	558	600	640
Магний (мг/сут)	125	128	150	156
Железо (мг/сут)	6	7	6	7
Калий (мг/сут)	550	553	600	612
Йод (мг/сут)	0,05	0,06	0,05	0,06
Селен (мг/сут)	0,015	0,017	0,025	0,030
Фтор (мг/сут)	1,5	1,7	2,0	3,0

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (воспитанники)

Показатели	7-11 лет		12-18 лет	
	норма	факт	норма	факт
Завтрак	500	527	550	593
Второй завтрак	200	205	200	208
Обед	700	810	800	982
Полдник	300	300	300	300
Ужин	500	582	600	678
Второй ужин	200	200	200	200

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (учащиеся)

Показатели	7-11 лет		12-18 лет	
	норма	факт	норма	факт
Второй завтрак	200	208	200	212
Обед	700	834	800	1022
Полдник	300	300	300	300