Пояснительная записка с обоснованием выбора блюд для школьных обедов в ГБОУ СОШ с. Зуевка

За простыми словами «школьное питание» стоит здоровье детей. Различные болезни органов пищеварения у детей и подростков занимают 3-е место. Поэтому одним из важнейших факторов сохранения здоровья учащихся является организация правильного питания не только дома, но и в школе, где дети проводят большую часть времени. Врачи считают, что ухудшение здоровья детей и подростков связано с неполноценным питанием, гиповитаминозами, химическими загрязнениями окружающей среды, отсутствием навыков и привычек здорового образа жизни.

Здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни и способствовать крепкому физиологическому, психическому и социальному здоровью человека. Под выражением здоровое питание подразумевается совместное воздействие потребляемой нами пищи, нашего состояния здоровья и предпринимаемых нами усилий для улучшения здоровья, как собственного, так и окружающих.

Комплексные обеды для питания школьников соответствуют примерному десятидневному меню рациона питания для детей государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы имени Героя Советского Союза Агибалова Михаила Павловича с. Зуевка муниципального района Нефтегорский Самарской области, разработанному и утвержденному ООО «КРАСНОГЛИНСКИЙ КОМБИНАТ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ-СЕВЕР», согласованному директором ГБОУ СОШ с. Зуевка. Меню разработано на 10 дней, в нем учитывается калорийность, белки, жиры и углеводы.

Изготовление блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых указываются рецептура и технология приготовления блюд и кулинарных изделий. Реализация готовых блюд осуществляется после проведения бракеража, с регистрацией результатов органолептической оценки качества готовых блюд в журнале бракеража готовой пищевой продукции. За качеством еды следит комиссия по контролю за организацией питания в школе в состав которой входят представители родительской общественности.

Первый комплексный обед

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

Суп картофельный с рыбными консервами с зеленью 15/200/1 г

Макаронные изделия отварные 150 г

Тефтели тушеные в соусе 50/50 г

Салат из белокочанной капусты с зеленью 60 г

Компот из свежих яблок + С витамин 200 г

Хлеб пшеничный 30 г

Хлеб ржаной 30 г

Второй комплексный обед

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

Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью 200/5/1 г

Жаркое по-домашнему из отварного мяса 200 г

Салат «Витаминный» 60 г

Сок фруктовый 200 г

Хлеб пшеничный 30 г

Хлеб ржаной 30 г

Суп картофельный с рыбными консервами с зеленью, щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью

Рыбный бульон полезен для детей. В его составе витамины группы В, С, Е и РР, йод, кальций, фтор, фосфор, железо и калий — все что нужно для растущего организма. Конечно, полезные качества зависят от сорта рыбки и способа приготовления. Супчик является идеальным вариантом для обеда. Он легкий, сочетает в себе вкусные продукты, хорошо усваивается. Рыбный суп не хуже куриного помогает при различных заболеваниях, повышая защитные силы организма.

Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью

Суп из свежей капусты содержит множество полезных минералов. В нём присутствует магний, натрий, сера, кальций, фосфор и немало других, не менее ценных для человеческого организма микро- и макроэлементов. При соблюдении технологии приготовления щи превращаются в ценный источник аскорбиновой кислоты. Употребление капусты способствует повышению концентрации красных телец и помогает привести в норму уровень холестерина в крови. Столь благотворное воздействие этого блюда объясняется наличием в составе капусты фолиевой кислоты и витамина К.

Макаронные изделия отварные с тефтелями тушеными в соусе

Макаронные изделия, в приготовлении которых участвовали твердые сорта пшеницы — это прекрасный способ утолить голод. Паста приносит в питание ребенка клейковину и грубую клетчатку, и вместе с тем она предоставляет организму белки. Тефтели достаточно хорошо усваиваются организмом. Причём сделать их можно из любого фарша. Полезные свойства продукта не только в составе фарша, но и в сытности продукта. Наесться тефтелями можно надолго.

Жаркое по-домашнему из отварного мяса

Жаркое представляет собой мясное блюдо. Жаркое обладает довольно внушительным составом полезных веществ. Благодаря наличию витаминов разных групп, аминокислот, антиоксидантов и минеральных веществ, жаркое способно оказать положительное воздействие на организм здорового человека.

Салат из белокочанной капусты с зеленью (Салат «Витаминный»)

Капуста по своему составу очень полезна для организма, так как обладает низкой калорийностью. Кроме того, этот овощ богат витаминами В и С. В капусте также содержится много микроэлементов, который очень нужны организму, особенно при авитаминозе. В капусте также содержаться такие полезные вещества как калий, фосфор, магний и многие другие. В сочетании с морковью, в которой также очень много полезных веществ, организм дополнительно получает каротин, витамин А, и многие полезные элементы. Сочетание капусты и моркови дает нашему организму заряд бодрости, которого особенно не хватает в зимний период и ранней весной.

Напитки (Компот из свежих яблок + С витамин, сок фруктовый)

Яблочный компот это не только приятный напиток, но и лечебный состав позволяющий предотвратить развитие разных патологий. Способствует быстрому восстановлению сил при больших и длительных физических нагрузках. Сок — уникальный напиток, оказывающий на организм положительное влияние. Соки тонизируют, отчищают от шлаков, повышают иммунитет, содержат огромное количество витаминов и полезных веществ.

Хлеб (пшеничный, ржаной)

В состав этого продукта входят практически все пищевые вещества – белки, жиры, углеводы (включая пищевые волокна), ряд витаминов (группы В) и минералов (магния, железа, селена и др.), благодаря чему мы можем долго вести бурную деятельность, не утомляясь.