

Пояснительная записка с обоснованием выбора блюд для школьных обедов

Правильное питание является одним из важнейших условий гармоничного развития организма человека. С пищей мы получаем большинство веществ, необходимых для роста и развития, пополнения энергии, затрачиваемой на умственную и физическую деятельности.

Школьный период, охватывающий возраст от 7 до 17 лет, характеризуется интенсивными процессами роста, сложной перестройкой обмена веществ, деятельности эндокринной системы, головного мозга, увеличением костного скелета и мышц. Эти процессы связаны с окончательным формированием человека. Учащиеся получают колоссальное умственное напряжение в связи с ростом потока информации. Для обеспечения всех этих жизненных процессов школьникам необходимо полноценное питание, включающее в себя все потребности организма в белках, жирах, углеводах, витаминах.

Меню ООО «Детское питание» разработано на основе 10 дневного циклического меню с учетом сезонности, принципов щадящего питания, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона обучающихся разных возрастных групп, с учетом всех норм и стандартов, предъявляемых СанПин и государственными стандартами к питанию.

Разработанное меню сбалансировано. В нем учтено правильное соотношение питательных веществ, также в него входят продукты, содержащие аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы. Учтено соотношение между белками, жирами и углеводами 1:1:4.

Рацион отвечает физиологическим потребностям детей и подростков в пищевых веществах и энергии в зависимости от возраста, состояния здоровья, климатических условий и сезона года. Меню разработано дифференцировано для детей разных возрастных групп, обчислено по содержанию основных питательных веществ таким образом, чтобы в среднем за 10 дней был выполнена норма потребления продуктов на одного ребенка. Объем порции удовлетворяет потребности растущего организма, вызывает чувство насыщения и соответствует возрастной группе.

Представленный рацион питания обеспечивает учащихся необходимой энергией в течение учебного дня, способствует повышению иммунитета и помогает осилить учебную нагрузку.