Пояснительная записка к примерному (перспективному) 12-ти дневному меню в МАОУ ОЦ «Горностай»

Меню МАОУ ОЦ «Горностай» разработано на основании «Сборника рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся в общеобразовательных организациях» (Новосибирск 2021 г.). Сборник составлен ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова, С.П. Романенко, П.А. Вейних, Г.П. Ивлева, А.В. Сорокина, М.А. Лобкис, М.В. Семенихина, И.Ю. Ерофеев), ФГБОУ ВО «Московский государственный университет пищевых производств» (М.Г. Балыхин, М.П. Щетинин, И.У. Кусова); при участии ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный технический университет» (Л.Н. Рождественская), ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава России (Л.А. Шпагина, О.Н. Герасименко, Е.В. Михеева), Управления Роспотребнадзора по Омской области (А.С. Крига, М.Н. Бойко), Управления Роспотребнадзора по Новосибирской области (А.Ф. Щербатов, О.Н. Берсон). В сборнике представлены рецептуры блюд и кулинарных изделий для составления меню, обучающимся общеобразовательных организаций. По всем рецептурам приведена калорийность блюд, содержание белков, жиров и углеводов, витаминов и микроэлементов с учетом потерь при тепловой обработке. Сборник разработан в рамках реализации мероприятий национального проекта «Демография».

Рецептуры приведенных в меню блюд базируются на применении щадящих методов кулинарной обработки. Приведены данные по химическому составу блюд, содержанию витаминов и минералов.

Здоровое питание – одно из базовых условий формирования здоровья детей. Федеральный закон от 01.03.2020 № 47-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О качестве и безопасности пищевых продуктов"(№ 29-ФЗ от 2 января 2000 г.) и статья 37 Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" (№ 273-ФЗ, от 29.12.2012) наряду с действующими нормативно-правовыми документами определяют требования к качеству и безопасности питания детей, выработке навыков здорового питания. Здоровое питание должно создать необходимые предпосылки для формирования у обучающихся здоровых стереотипов питания, здорового пищевого поведения. У значительного числа детей в настоящее время сформированы патологические пищевые привычки (избыточный по калорийности ужин, чрезмерное потребление соли и сахара, простых углеводов, значительные по продолжительности перерывы между основными приемами пищи, множественные неупорядоченные перекусы).

К числу принципов здорового питания, применительно к обучающимся общеобразовательных организаций, следует отнести:

1) обеспечение разнообразия меню;

2) соответствие энергетической ценности энерготратам, химического состава блюд - физиологическим потребностям организма в макро- и микронутриентах;

3) использование в меню блюд, рецептуры которых, предусматривают использование щадящих методов кулинарной обработки;

4) использование в меню пищевых продуктов (со сниженным содержанием насыщенных жиров, простых сахаров, поваренной соли; содержащих пищевые волокна; обогащенные витаминами, микроэлементами, бифидо- и лакто-бактериями);

5) оптимальный режим питания;

6) соблюдение требований санитарных норм и правил, технических регламентов при хранении продуктов и приготовлении готовых блюд;

7) отсутствие в меню продуктов в технологии изготовления которых использовались усилители вкуса, красители, запрещенные консерванты.

При составлении меню большое внимание уделено вопросам пищевой ценности блюд и пищевых продуктов. Пищевая ценность отражает полноту полезных свойств продукта, включая степень обеспечения физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии. Пищевая ценность характеризуется химическим составом блюд (продуктов), с учетом их потребления в общепринятых количествах.

При составлении меню мы руководствовались на действующие санитарные нормы и правила, регламентирующими требования к энергетической и пищевой ценности меню, а также расчётными данными соответствующими значениям для школьных завтраков и обедов. При этом, 12-17% энергии в меню следует получать за счет белков, 25-35% - за счет жиров и 50-55% - за счет углеводов; необходимо рационально распределять калорийность меню в течение дня: завтрак -20-25% от суточной калорийности, обед 30-35%, полдник 5-10%, ужин 25-30%; данное меню обеспечивает организм необходимым количеством воды, витаминов, минеральных солей и содержит все незаменимые аминокислоты и ненасыщенные жирные кислоты; продукты, входящие в состав блюд, а также употребляемые без дополнительной кулинарной обработки не содержат усилителей вкуса искусственных красителей.