**Информация об организация горячего питания**

**в МБОУ «Чесменская СОШ №1»**

Горячее питание детей во время занятий в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению. Организация полноценного горячего питания является ключевой задачей в разработке меню для школьных завтраков, соответствующих современным научным принципам оптимального (здорового) питания и обеспечивающих детей всем необходимым набором пищевых веществ.

***Разработка меню 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 меню 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. Технологическая (кулинарная) обработка продуктов, обеспечивает высокие вкусовые качества кулинарной продукции и сохранность пищевой ценности всех продуктов;

5. Наличие на каждое блюдо технологических карт, с наименованием блюда, выходом продукции в готовом виде, раскладкой продуктов в брутто и нетто, химическим составом и калорийностью, описанием технологического процесса.

6. Рацион завтраков должен обеспечивать 20 - 25% от суточной физиологической потребности в пищевых веществах и энергии.

Доля белка животного происхождения от общего количества белка должна составлять не менее 60%, доля жиров растительного происхождения от общего количества жиров - не менее 15-20% (соотношение белков, жиров, углеводов как 1:1:4).

- Завтрак состоит из закуски, горячего блюда, горячего напитка. В качестве закуски на завтрак используются сыр, салат, порционные овощи, салаты из свежих овощей.

Завтрак содержит горячее блюдо - мясное, рыбное, творожное, яичное, крупяное (молочно-крупяное).

 На завтрак широко используются молочные каши, в том числе с овощами и фруктами, разнообразные пудинги и запеканки.

 В качестве первых блюд используются самые разнообразные заправочные супы (щи, борщи, рассольники, супы с картофелем, крупами, бобовыми, макаронными изделиями).

 В качестве горячих напитков на завтрак используются какао-напиток с молоком, чай, кисель, компот из сухофруктов.

В целях обогащения рационов питания высококачественными белками, легкоусвояемыми жирами, минеральными солями, в том числе кальцием, магнием, фосфором, витаминами, и увеличения реализации молока и кисломолочной продукции в питании детей и подростков еженедельно включается (не реже одного раза в неделю) молочный завтрак (каша, творожная запеканка и т.д.)

**Не допускается повторение в рационе одних и тех же блюд или кулинарных изделий в смежные дни.**

***Методика составления меню.***

В МБОУ «Чесменская СОШ №1» составлено перспективное меню на 2 недели и специально разработанная технологическая картотека готовых блюд с названиями блюд, выходом в готовом виде, с раскладкой продуктов, с химическим составом и калорийностью, а также со сведениями о технологии приготовления блюд. Наличие перспективного меню позволяет заранее поставлять продукты.

***При составлении меню для детей учитывались следующие положения:***

1. Основу рациона составляет действующий набор продуктов. 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, производится замена с использованием таблицы по замене продуктов с соответствующим химическим составом.

2. Меню разнообразное, что обеспечивает качественную полноценность рационов. Это достигается путем использования широко ассортимента продуктов и различных рецептур приготовления блюд, а так же способов кулинарной обработки. В течение недели блюда не повторяются. Крупяные блюда чередуются с овощными.

3. Соблюдается регламентированный порядок использования отдельных продуктов.

4. Учитывается сезон года.

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

6.Дополнительной витаминизированной продукцией для приготовления блюд являются овощи с пришкольного участка.