Памятка для операторов питания: «Семь шагов в составлении меню здорового питания для школьников»

Шаг первый.

Рационально распределяем калорийность блюд по приемам пищи, из расчета, что завтрак должен составлять 20-25% от суточной калорийности; обед соответственно - 30-35%.

***От суточной калорийности**: завтрак 20-25%; обед 30-35 %.*

Шаг второй.

Принимаем решение о включении в меню блюд с повышенным содержанием витаминов и микроэлементов, необходимых для гармоничного роста и развития детей (блюда с добавлением микрозелени, ягод, орехов, меда), а также продуктов, обогащенных витаминами и микронутриентами, лакто-и бифидобактериями.

Шаг третий.

Не включаем в меню основного питания и ассортимент дополнительного питания детей продукты и блюда, являющиеся источником легкоусвояемых углеводов (конфеты, шоколад, вафли, печенье, коржики, булочки, кексы, манная каша, манники); продуктов, являющихся источником скрытой соли (колбасные изделия, мясные и рыбные консервы, консервированные овощи и соленья), продуктов с усилителями вкуса и красителями.

Шаг четвертый.

Отбираем для включения в меню технологические карты из сборников блюд для детского питания.

Обращаем внимание, что технология приготовления блюд, изложенная в них, соответствует технологической оснащенности пищеблока.

Просматриваем в отобранных для включения в меню технологических картах технологию приготовления блюд, она должна предусматривать использование исключительно щадящих методов кулинарной обработки (тушение, варку, приготовление на пару, запекание, пассерование, припускание).

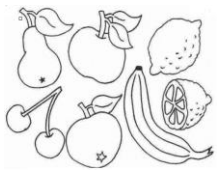
Уделяем особое внимание содержанию соли и сахара в отобранных блюдах, оно должно быть приведено в соответствие с рекомендациями ВОЗ (соль – не более 5 г/сутки, сахара 20 г/сутки, на один прием пищи соответственно, как минимум в 4 раза меньше).

Формируем у ребенка здоровые пищевые привычки - низко солевого рациона, употребления умеренно сладких блюд.

Количество отобранных для включения в меню технологических карт должно обеспечивать разнообразие рациона, не допускающего повторяемости блюд в течение дня и двух смежных с ним дней.

Шаг пятый.

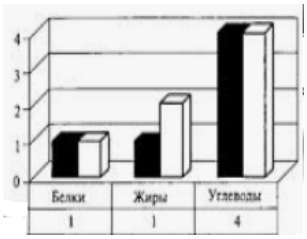
Правильно формируем меню горячих завтраков. В меню в обязательном порядке включаем горячее блюдо (кашу, запеканку, творожные или яичные блюда) и горячий напиток (чай, какао, кофейный напиток). Дополняем завтрак продуктами - источниками витаминов, микроэлементов и клетчатки (овощи, фрукты, ягоды, орехи, йогурты).



В меню обедов включаем овощной салат (овощи в нарезке), первое блюдо, второе основное блюдо рубленое или цельнокусковое (из мяса или рыбы), гарнир (овощной или крупяной), напиток (компот, кисель). Обращаем внимание на структуру блюд, рационально объединяем в меню овощные и крупяные блюда.

Шаг шестой.

Проводим оценку разработанного меню, в части суммарной за прием пищи (завтрак, обед) массы порций, калорийности блюд, оцениваем распределение белков, жиров и углеводов, содержание витаминов и микроэлементов, сравниваем их с показателями, регламентированными действующими нормативными документами. В случае необходимости, проводим корректировку меню.



Шаг седьмой.

Когда меню разработано, определяем необходимое количество продуктов (в брутто) для выполнения меню по дням цикла в пересчете на одного питающегося и всех питающихся.

РОСПОТРЕБНАДЗОР НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ!!!