

МБОУ Высокогорская СОШ № 7

Организация питания в школе



Ребёнок может много знать,
Никогда не уставать.
Он должен заниматься.
Усиленно стараться.
Чтоб много заниматься,
Должен правильно питаться



Из рекомендаций парламентских слушаний на тему «Законодательное обеспечение государственной политики в области детского, лечебного и профилактического питания»

«Из-за неправильного питания почти у 30% российских детей в возрасте от года до трех лет имеется тенденция к избыточной массе и повышен риск анемии.

...нормы по питанию школьников не выполняются, наблюдается дефицит белка.

Заболевания органов пищеварения среди школьников стоит на втором месте после заболеваний органов дыхания.

....две трети детей в возрасте 14 лет имеют хронические заболевания, до 80% выпускников школ из-за этого получают ограничения в выборе профессии.»



В питании школьника должно быть: кальция - 1 г, фосфора - до 2 г, железа до 20 мг. Не менее 2 мг каротина и рибофлавина, 1 мг витамина А, 15 мг РР, 50мг С и до 1000 единиц витамина В.

Как показывает практика, школьники испытывают наибольший недостаток в витаминах С, В₂ и А.



Если ребёнок, находясь в школе 4 -5 часов, не принимает пищи, он становится **менее внимательным, быстро утомляется, восприятие учебного материала снижается.** Кроме того, длительные перерывы в приёме пищи отрицательно сказываются на функциональном состоянии центральной нервной системы всего организма



Наши повара



Наша школьная столовая



Как же готовят завтрак в школе?



ГОТОВЫЙ завтрак



Меню

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Высокогорская средняя общеобразовательная школа № 7»

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУ «Высокогорская СОШ № 7»

И.И. Овечкина

«18» марта 2022 г.



МЕНЮ

на 18.03.2022г.

Наименование блюда	Запекан				Б	Ж	У
	6-10 лет		11-18 лет				
	Энергетическая ценность	Выход порции	Энергетическая ценность	Выход порции			
Гуляш куриный	97,2	80	121,9	100	12,1/15,1	4,7/5,9	1,6/2
Макаронные отварные	180,3	150	240,4	200	6/8	1,4/1,8	38,3/51
Кисель из молока	117,1	200	117,1	200	4,1	4,1	16,1
Хлеб пшеничный	137	50	137	50	5,3	2,3	21,8
Базис	96	100	96	100	1,5	0,5	21
Итого:	584,8		631,3		29/34	13/14,6	98,8/111,9

Наименование блюда	Обед				Б	Ж	У
	6-10 лет		11-18 лет				
	Энергетическая ценность	Выход порции	Энергетическая ценность	Выход порции			
Салат из моркови отварной	78	80	97,5	100	1,5/1,9	4,1/5,1	8,3/10,4
Суп картофельный с бобовыми	146,6	200	146,6	200	5,4	4,8	21,6
Капуста тушеная с морковью	179,8	200	206,8	230	12,8/14,7	10,4/12	8,6/9,9
Компот из свежих яблок	43,4	200	43,4	200	0	0	10,6
Хлеб пшеничный	137	50	137	50	5,3	2,3	21,8
Итого:	584,8		631,3		25/27,3	21,6/24,2	70,9/74,3

Повар С.А. Дюмухаметова

Медсестра О.М. Шалкина



Технологическая карта

Технологическая карта «Гуляш»

Наименование блюда: Гуляш

Технологическая карта (кулинарный рецепт) № 523

Вид обработки: Тушение

Питательная ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, макроэлементы):

Наименование показателя	Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда
Белки, г	7,54
Жиры, г	6,24
Углеводы, г	1,26
Калорийность, ккал	156,94
В1, мг	0,0994
В2, мг	0,0843
С, мг	0,7259
Ca, мг	9,7815
Fe, мг	2,4196

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<u>Говядина</u>	38,91	28,73
или Свинина	31,64	26,91
<u>Жир топленый</u>	1,82	1,82
<u>Лук репчатый</u>	6,55	5,45
<u>Томатное пюре</u>	4,36	4,36
<u>Мука пшеничная</u>	1,45	1,45
- Масса вареного мяса	-	18,18
- Масса соуса	-	27,27
<u>Каша рассыпчатая №324.1</u>	-	54,55
или Рис отварной №194	-	54,55

Технологическая карта приготовления блюда:

Технология приготовления

Нарезанные кубиками по 20-30 г и обжаренное мясо заливают бульоном или водой и тушат с добавлением пассерованного томатного пюре в закрытой посуде около часа.
На бульоне, оставшемся после тушения, готовят соус, добавляя в него пассерованный лук, соль, перец, заливают им мясо тушат еще 25-30 мин. За 5-10 мин до готовности кладут лавровый лист.
В гуляш из говядины можно добавить чеснок (0,8 г нетто на порцию). Гуляш можно готовить со сметаной (15-20 г на порцию).
Гарниры - каши рассыпчатые, рис отварной, макаронные изделия отварные, пюре картофельное, картофель жареный (из сырого), овощи отварные с жиром, овощи, припущенные с жиром, капуста тушеная, свекла тушеная.



Технологическая карта

Школьные столовые

ООО "Кулинар"

Технологическая карта № 3

Наименование: Какао с молоком

Нормативный документ: Технично-технологическая карта №225591

Наименование сырья и полуфабрикатов	7-11 лет			12-18 лет		
	Брутто	Нетто и полуфаб	Нетто	Брутто	Нетто и полуфаб	Нетто
Какао порошок	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00
Молоко 2.5 %-ной жирности	100.00	100.00	100.00	100.00	100.00	100.00
Вода питьевая	110.00	110.00	110.00	110.00	110.00	110.00
Сахар-песок	20.00	20.00	20.00	20.00	20.00	20.00
Выход:	-	-	200.00	-	-	200.00

Пищевая и энергетическая ценность

в 200 г содержится			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
3.35	3.52	20.13	141.36
Ca	Mg	Fe	C
189.40	105.25	1.15	1.94

Технология приготовления

Какао-порошок кладут в посуду, смешивают с сахаром, добавляют небольшое количество кипятка (100 мл) и растирают до однородной массы, затем вливают при постоянном помешивании кипяченое горячее молоко, остальной кипятком и доводят до кипения.

Требования к оформлению, подаче и реализации

Горячие блюда (супы, соусы, напитки) при раздаче должны иметь температуру не ниже 75 °С.

Органолептические показатели

Внешний вид: жидкость светло-шоколадного цвета, налита в стаканы

Цвет: светло-шоколадный

Консистенция: жидкая

Вкус и запах: сладкий с привкусом какао и молока. Аромат свойственный какао.

Зав. производством _____

Калькулятор _____



Технологическая карта

Школьные столовые

ООО "Кузнецар"

Технологическая карта № 25

Наименование: Макароны изделия отварные

Нормативный документ: Техничко-технологическая карта №295

Наименование сырья и полуфабрикатов	7-11 лет			12-18 лет		
	Брутто	Нетто и полуфаб	Нетто	Брутто	Нетто и полуфаб	Нетто
Макаронные изделия в.с	49.00	49.00	49.00	68.80	68.80	68.80
Соль поваренная	1.50	1.50	1.50	1.80	1.80	1.80
Масло сливочное	8.00	8.00	8.00	9.60	9.60	9.60
Выход:	-	-	150.00	-	-	180.00

Пищевая и энергетическая ценность

в 150 г содержится			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
1.25	2.47	18.03	161.23
Са	Mg	Fe	C
4.69	1.14	0.23	0.00
в 180 г содержится			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
1.50	2.96	21.63	193.48
Са	Mg	Fe	C
5.63	1.61	0.51	0.00

Технология приготовления

Макаронные изделия варят в большом количестве кипящей подсоленной воды. Макароны варят 20-30 минут, вермишель 10-12 минут, лапшу 20-25 минут. Сваренные макаронные изделия откидывают и перемешивают с растопленным, доведенным до кипения сливочным маслом 1/3-1/2 от нормы, чтобы они не окислялись и не образовалось комков. Остальной частью масла доведенным до кипения заправляют макароны непосредственно перед отпуском.

Требования к оформлению, подаче и реализации

Вторые блюда и гарниры должны иметь температуру не ниже 65°C.

Органолептические показатели

Внешний вид: Макаронные изделия сохранили форму легко отделяются друг от друга

Цвет: Белый с кремовым оттенком

Консистенция: Мягкая упругая в меру плотная

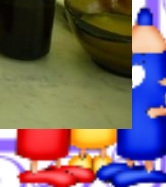
Вкус и запах: Свойственный отварным макаронным изделиям, умеренно соленый.

Зав. производством _____

Калькулятор _____



Кушать овощи и фрукты, нужно деткам каждый день,
Будут детки энергичны ,не придет к детишкам лень!



Родительский контроль



Питание глазами педагогов (анкетирование)

1. Питаетесь ли вы в школе?

ем в школьной столовой	беру еду из дома	и то и другое	в школе не ем совсем
77,4	3,2	12,9	2,1

2. Если вы не питаетесь в школе, то почему

не успеваю	4
невкусно	0
другие причины	3



Что лично Вам нравится в меню, рационе питания в школе?

все 6,5

салаты 35,5

выпечка 19,4

гуляш, пюре, макароны 3,2

разнообразие 9,7

молочные каши 3,2

рыба в меню 6,5

фрукты, соки 16,1

супы 12,9

мясные блюда 3,2



Что лично Вам не нравится в меню, предлагаемом в школе, в организации питания? Ваши замечания и предложения по вопросам питания обучающихся и сотрудников в школе

некоторые продукты дорогие для своего объема 3,2

колбасные изделия 3,2

отсутствие разносов 3,2

недостаточно молочных продуктов 3,2

чай 3,2



капуста 3,2



Каких блюд не хватает

всего хватает	47,56
фруктов	6,10
салатов	6,10
вкусных	4,88
кофе	3,66
борща	3,66
жареной картошки	3,66
десертов	2,44
шоколада	2,44





*«Одно только поколение
правильно питающихся людей
возродит человечество и
сделает болезни столь редким
явлением, что на них будут
смотреть как на нечто
необыкновенное».*

