***Роспотребнадзор.***

 ***Рекомендации по составлению школьного меню.***

 На сегодняшний день всё меньше и меньше обучающихся в общеобразовательных учреждениях детей могут считаться абсолютно здоровыми. Этому способствует значительное увеличение нагрузки на детей в школе и дома, как физической, так и интеллектуальной и психоэмоциональной. При этом дети мало бывают на воздухе, недостаточно двигаются и спят, неправильно питаются.

 Правильное питание - это основа здоровья человека.

 Для обеспечения детей, обучающихся в общеобразовательных учреждениях, здоровым, сбалансированным и рациональным питанием на каждый учебный год должно разрабатываться новое цикличное примерное меню на основании санитарно-эпидемиологических требований к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях (СанПиН 2.4.5.2409-08).

 Примерное меню разрабатывается с учетом сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам обучающихся (7 - 11 и 12 - 18 лет) и в соответствии с используемым рецептурным справочником.

При разработке меню учитывают: продолжительность пребывания обучающихся в общеобразовательном учреждении, возрастную категорию и физические нагрузки обучающихся. Для обучающихся образовательных учреждений необходимо организовать двухразовое горячее питание (завтрак и обед). Для детей, посещающих группу продленного дня, должен быть организован дополнительно полдник.

 Школьное меню должно содержать информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде. Обязательно приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборниками рецептур. Наименования блюд и кулинарных изделий, указываемых в примерном меню, должны соответствовать их наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептур.

 Производство готовых блюд должно осуществляться в соответствии с технологическими картами, в которых должна быть отражена рецептура и технология приготавливаемых блюд и кулинарных изделий. Технологические карты должны быть оформлены в соответствии с рекомендациями. Описание технологического процесса приготовления блюд, в т. ч. вновь разрабатываемых блюд, должно содержать в себе рецептуру и технологию, обеспечивающую безопасность приготавливаемых блюд и их пищевую ценность.

Завтрак должен состоять из закуски, горячего блюда и горячего напитка, рекомендуется включать овощи и фрукты.

Обед должен включать закуску, первое, второе (основное горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы) и сладкое блюдо. В полдник рекомендуется включать в меню напиток (молоко, кисломолочные продукты, кисели, соки) с булочными или кондитерскими изделиями без крема.

 В меню должны быть соблюдены требования по массе порций, по содержанию белков, жиров, углеводов и энергетической ценности, в суточном рационе питания оптимальное соотношение пищевых веществ: белков, жиров и углеводов - должно составлять 1:1:4.

 **В рацион питания должны включаться только те блюда, которые детям нравятся, дети кушают их с удовольствием**. При формировании меню должны учитываться все пожелания и предложения, которые поступают в течение учебного года от учащихся, родителей и преподавателей.

 **Необходимо постоянно включать в меню новые блюда, например:**

- суп картофельный с чечевицей;

- суп-лапша «Домашняя»;

- суп с клецками;

- пудинг творожно-банановый, запечённый;

- рыба запечённая «Солнышко»;

- каша молочная «Дружба» с курагой;

- котлета мясная «Аппетитная»;

- шницель «Школьный»;

- запеканка картофельная с рыбой;

- рыба запечённая с помидорами и сыром;

- котлета рыбная «Оригинальная»;

- поджарка из индейки;

- напиток кофейный на молоке;

- оладьи с яблоками;

- филе куриное, запечённое с ананасами;

- ежики домашние;

- рагу из индейки;

- биточки из индейки;

- кабачки, тушеные в сметане;

- кисель из сока;

- компот из консервированных персиков;

- запеканка картофельно-морковная;

- фрикадельки куриные с соусом;

- биточки «Здоровье»;

- котлета «Особая»;

- запеканка овощная с курицей;

- омлет с сосисками;

- суп картофельный с рыбными фрикадельками;

- картофель тушеный;

- пирожок «Сластена»;

- борщ «Сибирский» с фасолью;

- суп сырный с гренками;

- котлеты, рубленные из цыплят с сыром;

- котлеты из говядины с цветной капустой;

- рататуй с куриным филе;

- рулет рыбный;

- биточки из говядины, запеченные с помидорами;

- рыба, запечённая в молочном соусе;

- напиток из шиповника;

- компот из вишни;

- рис «Калейдоскоп»;

- каша рисовая с изюмом;

- каша геркулесовая с клубникой;

- оладьи куриные (для меню свободного выбора);

- штрудель с яблоками;

- фрикадельки мясные в томатном соусе;

- запеканка из творога с клубникой

- рыба запеченная;

- мясо тушёное в томатном соусе;

- бульон с куриным филе и гренками;

- бутерброд горячий с колбасой и сыром;

- пицца сырная;

- пельмени, запечённые в сметане с сыром (меню «свободного выбора»);

- пельмени отварные (меню «свободного выбора»).

 Питание школьника должно быть сбалансированным и обеспечивать нормальную деятельность организма, тем самым, поддерживая его рост, развитие и работоспособность. Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы. Пищевая ценность различных блюд во многом зависит от того, как они приготовлены!А красиво оформленное блюдо привлекает внимание и является более полезным, потому лучше усваивается организмом человека!

 Постоянное совершенствование организации школьного питания является одним из важнейших мероприятий, направленных на профилактику различных заболеваний школьников, должно способствовать сохранению здоровья, хорошему самочувствию, максимальной продолжительности жизни, преодолению трудных для организма школьника ситуаций, связанных с воздействием стрессовых факторов и позволяет оптимизировать школьную среду для существования детей в условиях организованного [коллектива](https://pandia.ru/text/category/koll/)!

 Будьте здоровы и счастливы!

***Ведущий специалист-эксперт***

***ТО Управления Роспотребнадзора***

***по Белгородской области в Алексеевском районе***

***Л.С. Ходыкина***