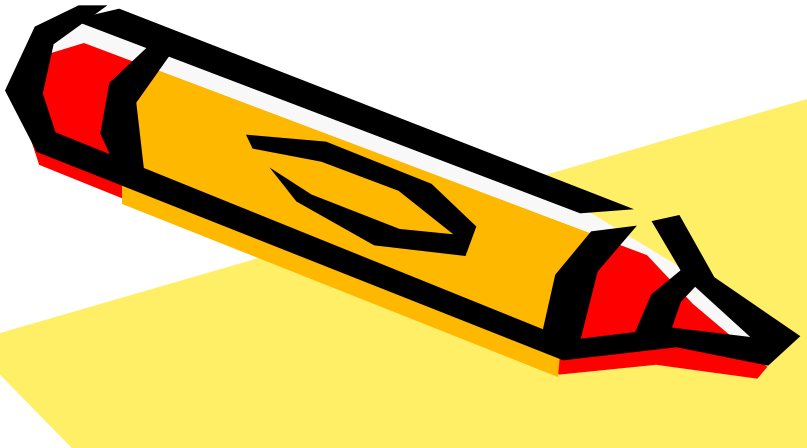


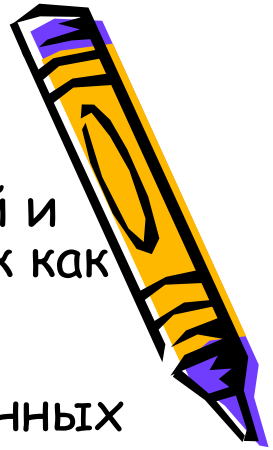
Школьное питание

Преподаватель: Казыбаева Г.А.

Особенности школьного питания

- На предприятии питания организуется обслуживание школьников и уч-ся ПТШ на основе норм, разработанных НИИ АМН. особенности питания этого контингента **обусловлены** его возрастным составом от ***6 -до10 лет, от11- до 13лет, от14- до 17лет*** и ***строится по нормам, обеспечивающим, потребности молодого растущего организма в энергетических и пластических веществах, витаминах, минеральных солях.***

Особенности питания

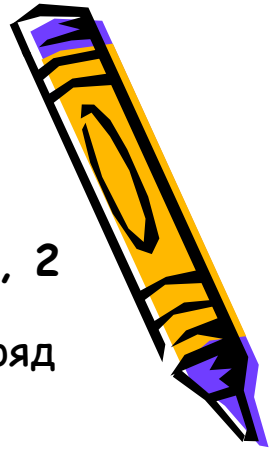


- Молодой организм более восприимчив к действию вредных в-в. Поэтому, приготовляя пищу для детей и подростков, избегают длительного нагрева жира, так как при этом накапливаются продукты их окисления. В связи с этим в школьных столовых и буфетах не разрешается реализация пирожков и пончиков, жаренных во фритюре и для приготовления блюд.
- Наиболее полезные для детей жиры - сливочное масло, жиры, содержащиеся в яйце и молочных продуктах и растительные масла.
- Дети не нуждаются для возбуждения аппетита в специальных раздражителях содержащих вещества, обладающие острым вкусом - горчице, перце, уксусе.
- Горячие блюда и напитки должны иметь температуру 50-60С, а холодные 15С.
- Рыбу рекомендуется использовать без мелких костей в мышечной ткани, разделывают на чистое филе.

Особенности питания

- Питание в школах должно строится с учетом бытовых навыков и вкусов, свойственные детям школьного возраста. Однако необходимо прививать им вкус к блюдам из наиболее ценных в пищевом отношении продуктов и воспитывать навыки рационального режима питания. Так не следует в состав школьных завтраков и обедов включать конфеты, шоколад и другие продукты, имеющие главным образом вкусовое значение.
- Лучше часто использовать в детском питании овсяную крупу и «геркулес».
- *при отпуске супов с мясом его нарезают по 2-3 кусочка на порцию.*
- Для самых младших школьников следует использовать особые приемы оформления блюд с элементами занимательности.
- *В зависимости от возраста устанавливается, и объем порций. Так для младших школьников объем порции должен быть 250г, для старших 400г, для учащихся ПТШ 500г.*

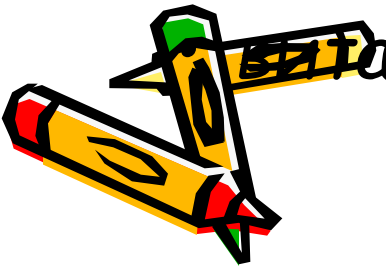
Возрастные группы



- **Школьники делятся на 3 возрастные группы: младшие 6-10лет, 2 возрастная группа 11-13 лет, 3 возрастная группа 14-17лет.**
- При приготовлении блюд для младших школьников учитывают ряд особенностей:
- *широко используют блюда из рубленого мяса, рыбы, птицы*
- *готовят мелкокусковые изделия, не требующие при приготовлении ножа*
- *не приготавливать блюда с костями*
- *не используют жирное мясо*
- *исключают из рациона острые блюда*
- *используют наиболее ценные по своей питательности крупы, расширяют ассортимент блюд из каш*
- *ассортимент овощных блюд должен быть широк и разнообразен по способам приготовления - овощи отварные и тушеные, припущенные в молочном соусе, пюре, запеканки, блюда из сырых овощей.*
- *ежедневно в меню должны быть молочные блюда: творог протертый, молоко, сметана, кефир, сырники, вареники с творогом, пудинги творожные, супы молочные, кисели молочные.*
- *при отпуске супов с мясом его нарезают по 2-3 кусочка на порцию.*
- *Для самых младших школьников следует использовать особые приемы оформления блюд с элементами занимательности.*

Обогащение школьных завтраков и обедов витаминами

- **Обогащение школьных завтраков и обедов витаминами**
- Пища для детей должна содержать достаточное количество витаминов в течение всего года. Это достигается:
- *строгим соблюдением правил обработки пищевых продуктов, обеспечивающих минимальные потери витаминов,*
- *использованием продуктов, богатых такими витаминами как А.В.РР, С,Д;*
- *приготовлением специальных витаминных блюд,*
- *витаминизацией пищи.*

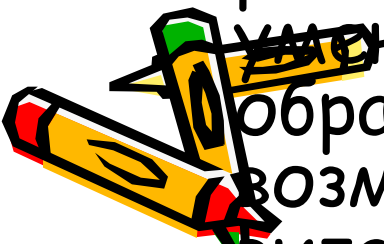


Блюда с повышенным содержанием витаминов

- В питании школьников широко используют салаты из зеленого лука, редиса, огурцов, помидоров, капусты, витаминный, морковь, тертую со сметаной.
- В состав салата из сырых овощей входят тонко шинкованные сырые морковь, репа, капуста, сельдерей, петрушка, огурцы и помидоры. Салат витаминный готовят из свежей капусты, моркови, зеленого лука, яблок, заправляют сметаной с сахаром и лимонным соком. Витаминную активность супов и вторых блюд повышают добавлением зелени, использованием дополнительных гарниров из свежих помидоров и огурцов.

Использование витаминизированных продуктов

- При приготовлении блюд для школьников подбирают продукты, богатые витаминами, которые необходимы растущему организму и стремятся уменьшить их потери при кулинарной обработке. однако это невсегда возможно. Поэтому используют витаминизированные При приготовлении блюд для школьников подбирают продукты, богатые витаминами, которые необходимы растущему организму и стремятся уменьшить их потери при кулинарной обработке. однако это невсегда возможно. Поэтому используют витаминизированные продукты:



Использование витаминных препаратов

- Применение витаминных препаратов оправдано лишь при отсутствии витаминизированных продуктов. Для этой цели используют препараты аскорбиновой кислоты в виде таблеток (по 50мг) таблетки измельчают и вводят в котел перед раздачей. витамин С добавляют с расчета 50г на порцию супа или стакан молока, компота, киселя.
- Витаминизация школьных завтраков и обедов проводится начиная с 1 ноября до конца учебного года, а в северных районах в течение всего учебного года.

Витаминный напиток

- Готовят из плодов шиповника. Для этого промывают холодной водой, кладут в неокисляющуюся посуду, заливают кипятком, закрывают крышкой и кипятят 10мин. затем настаивают 22-24ч и процеживают.
- Если используют не плоды шиповника, а их кожицу, то ее споласкивают, растирают в ступке и далее готовят как напиток из плодов, но настаивают 2-3ч.

Основные принципы составления меню

- Меню перечень реализуемых на предприятиях питания блюд с указанием их цены, массы основного продукта, гарнира и соуса.
- Оно является средством информации покупателей о наличии в продаже тех или иных блюд и кулинарных изделий.
- Меню является производственной программой предприятия и служит основанием для определения потребности в сырье и полуфабрикатах.
- Меню составляется в соответствии с действующими нормативами и ассортиментным минимумом. К составлению меню предъявляется также и ряд технологических и гигиенических требований.
- В меню должны включатся блюда, разнообразные по вкусу, калорийности, набору продуктов и способом кулинарной обработки.
- Правильно составленное меню должно обеспечивать рациональное использование сырья, также должно учитывать сезонность продуктов.
- Ассортимент блюд в меню зависит и от контингента питающихся.
- При этом учитываются национальный вкус, возрастной состав, профессиональные особенности.