

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 3

ПРИКАЗ
с.Безопасное

31 августа 2013 года
О составлении меню

№ 49

С целью правильной организации рационального питания школьников
ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Подбор блюд, которые входят в ежедневный рацион детей и подростков. При этом необходимо обеспечить школьников всеми основными пищевыми веществами и энергией в оптимальном количестве и соотношении.

2. Продукты, используемые в школьном питании, должны пройти гигиеническую экспертизу в установленном порядке и иметь соответствующие разрешительные документы: нормативные или технические и гигиенические.

3. Сырье, из которого приготавливается продукция, должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям.

4. Школьное питание должно быть щадящим и по способу приготовления (ограничение жареных блюд) и по химическому составу (ограничение синтетических добавок, соли, специй и др.).

5. При составлении рационов питания руководствуются ассортиментом основных продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и подростков организованных коллективов.

6. Меню составляется с учетом нормативной и технической и методической документации. При разработке рациона питания предусматривают следующие нормы выхода блюд: салаты и винегреты - 50, 75 и 100 г; супы - 200 и 250 г; гарниры - 75, 100 и 150 г; напитки - 100, 150 и 200 г; сладкие блюда - 50 и 100 г. Хлеб включается в рацион питания в каждый прием пищи; при наличии в меню мучных и кондитерских выпеченных изделий допускается исключать хлеб.

7. Разнообразить блюда требуется и по временам года. Так, в летне-осенний период желательно, включать блюда из сырых овощей (салат, редис, огурец и др.), вместо компотов и киселей подавать свежие ягоды и фрукты; зимой включать в меню больше отварных, фаршированных овощных блюд и гарниров (овощи в молочном соусе, голубцы овощные и др.).

8. При составлении меню необходимо сочетать продукты, взаимодополняющие и повышающие пищевую ценность и вкусовые качества блюд. Например, если первые блюда крупяные, то рекомендуется холодная закуска из овощей или гарнир из овощей ко вторым блюдам. Высокую пищевую ценность имеют крупяные и творожные запеканки и пудинги, но так как они бедны витаминами, их подают с фруктовыми соусами и киселями. Иногда при отсутствии какого-либо продукта для сохранения пищевой и биологической ценности рациона приходится заменять его продуктом, равноценным по химическому составу.

9. Меню рекомендуется составлять на 7 или 10 дней по каждой возрастной группе. Наличие перспективного (циклического) меню позволяет:

- равномерное распределение рекомендуемых продуктов питания на планируемый период;
- обеспечить необходимый химический состав и энергетическую ценность рационов;
- избежать однообразия в питании;
- использовать сезонные продукты;
- обеспечить своевременный завоз продуктов;
- облегчить работу производства, улучшить контроль качества приготовления пищи.

В необходимых случаях допускается корректировка меню.

10. Требуется избегать большого ассортимента блюд в рационах, так как это ухудшает работу производства.

Директор МБОУ СОШ № 3

И.С.Жиданова