**Школьное питание – основные требования к организации, режим питания**

**Школьное питание** – на сегодняшний день по-прежнему остаётся самой острой темой в организации общественного питания.

Ведь именно на школьные столовые возложена большая ответственность за обеспечение ,правильного питания школьников. Ведь именно правильно разработанный рацион питания может обеспечить жизненно важные функции детского и подросткового организма, всеми необходимыми источниками энергии растущего человека.

**Питание для школьников** должно быть вкусно приготовленным, разнообразным, питательным, здоровым ,богатым по содержанию белков, жиров, углеводов и других необходимых веществ, для восполнения энергетических затрат детского организма.

[](http://alexsolor.ru/wp-content/uploads/2013/07/12739_640.jpg)

**Составление правильного рациона питания школьников**:

Правильный режим питания для школьников является основным условием ,для полноценного развития ребёнка . В школьном возрасте у ребёнка прием пищи должен происходить не менее пяти раз в день.

Одним из самых важных вопросов для школьных столовых является **организация правильного горячего питания в школе**, как правило это обеды или завтраки. Школьные завтраки по своей энергетической ценности должны составлять 600—700 ккал. При этом масса белков должна составлять 15% ; жиров 25% и углеводов 60%.

**Если школа не оснащена столовой** ,то горячие завтраки доставляются из фабрики-кухни, при этом в школе должна быть организована буфет раздаточная ,которая обеспечит подогрев и раздачу горячих блюд при высоком уровне санитарного благоустройства.

**Школьные завтраки и обеды готовятся по меню** которое заранее составляется при участии медицинского работника, обслуживающего детские учреждения. Меню составляется заранее на семь дней с учетом стоимости питания.

**В школы с буфетами раздаточными ,из базовых столовых в могут поставляться такие полуфабрикаты как**: мясные - натуральные штучные, мелкокусковые, крупнокусковые; разделанные и заправленные тушки птицы ; зачищенные субпродукты первой категории ; филе рыбы ; мытые и очищенные овощи .

**Из ассортимента готовых завтраков** : мясные и рыбные котлеты, печень жаренная, творожные сырники, различные гарниры, овощи тушеные, из сладких блюд кисели, компоты, фруктовые и овощные соки в ассортименте, мучные и кондитерские изделия. При строгом соблюдении сроков и условий реализации готовых изделий.

[](http://alexsolor.ru/wp-content/uploads/2013/07/pit1.jpg)

**Примерный режим школьного питания** :

Для учащихся первой смены: первый завтрак как правило проходит дома с 7 до 8 часов утра ; второй завтрак в школе для учеников с первого по пятый класс ,как правило после второго урока, для учеников с шестого по одиннадцатый класс , после третьего урока.

Обеды для учеников с первого по пятый классы как правило следует организовать с часа до двух часов дня, а для учеников с шестого по одиннадцатый класс с двух до трёх часов дня .

Для учащихся второй смены :завтрак и обед принимается перед уходом в школу .

В школе ученики с первого по пятый классы получают полдник, который как правило организовывается после второго урока, а ученики с шестого по одиннадцатый класс получают после третьего урока; ужинают эти школьники в 19—20 часов вечера.

**Завтрак** – как правило, включает в себя закуску, горячее блюдо, горячий напиток.

**Обед** — должен включать закуску, первое блюдо, второе горячее блюдо и сладкое блюдо.

**Полдник** – как правило, рекомендуется 200 г молока или кисломолочный продукт с хлебобулочными изделиями.

В один день не допускается повторения одного и того же блюда. Если в первом блюде, содержатся крупа и картофель ,то гарнир ко второму горячему блюду не должен готовиться из этих продуктов.

[](http://alexsolor.ru/wp-content/uploads/2013/07/43190451392715298.jpg)

**Нормы выхода блюд в школьных столовых**:

Закуски ,салаты, винегреты — 50, 75, 100 грамм;

Первые горячие блюда — 200, 250 грамм;

Гарниры — 75, 100 грамм;

Напитки—100, 150, 180 грамм;

Сладкие блюда — 50, 100 грамм

Нормы выхода вторых горячих блюд должны строго соответствовать указанным в Сборнике рецептур блюд ,и учитывать возрастные особенности учащихся.

Хлебобулочные изделия включаются в рацион питания в каждый из приёмов пищи.

**В целях организации щадящего питания**, для детей школьного возраста, из рецептур блюд должны быть полностью исключены, костные бульоны, уксусная кислота заменяется на лимонную, кулинарный жир или маргарин подлежит замене на сливочное масло.

[](http://alexsolor.ru/wp-content/uploads/2013/07/Bezy-myanny-j2.jpg)

**Питание для учащихся общеобразовательных школ**, должно быть рациональным и разнообразным на протяжении всего учебного дня и учебной недели. Так же должны быть соблюдены правила специальной для детского питания кулинарной -технологической обработке продуктов:

Мясные и рыбные блюда отвариваются или готовятся на пару . Крупы и овощи развариваются до мягкости, так же допускается легкое запекание блюд, категорически исключаются все жареные блюда.

До скорой встречи.

Материалы с сайта <http://alexsolor.ru/proizbodctvo/shkol-noe-pitanie-trebovaniya-k-organizatsii-rezhim-pitaniya>