

Государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение Самарской области средняя
общеобразовательная школа «Образовательный центр» с.
Воротнее муниципального района Сергиевский

Школьная столовая

Школьное питание – залог здоровья подрастающего поколения

- Горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению.
- Хорошая организация школьного питания ведёт к улучшению показателей уровня здоровья населения, и в первую очередь детей, учитывая, что в школе они проводят большую часть своего времени.

Пирамида здорового питания

1

СЛАДОСТИ И ЖИРЫ

При умеренном потреблении могут стать частью здоровой, сбалансированной диеты.

2.1

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

содержат кальций, необходимый для зубов и костей, а также белки и витамины.

2.2

МЯСО, ПТИЦА, РЫБА

Богаты железом, цинком и витаминами группы В.

3

ХЛЕБ, КРУПЫ И КАРТОФЕЛЬ

Богаты железом, цинком и витаминами группы В.

4.1

ОВОЩИ

Они очень полезны. Их необходимо съедать как минимум 5 порций в день.

4.2

ФРУКТЫ

Они богаты витаминами, минеральными и биологически активными веществами.

5

НАПИТКИ

Взрослому человеку требуется не меньше 1,5 л жидкости в день.



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

СОВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ

Правильное, здоровое питание – одна из главных составляющих хорошего самочувствия успешной учебы в школе. Ежедневно школьник нуждается в питательных веществах, витаминах, минералах. Школьные нагрузки требуют полной отдачи сил, колоссальных затрат энергии, которые нужно правильно восполнять.

1. На **завтрак** обязательно должно быть горячее блюдо, лучше всего содержащее крахмал – каша, картофель, макароны. Крахмал переваривается довольно медленно, благодаря чему образующаяся глюкоза небольшими порциями поступает в кровь, поэтому энергии хватает на долгое время. Хорошим дополнением являются овощи, фрукты. Из напитков – соки, чай, кофе с молоком.
2. **Обед** школьника должен включать в себя небольшое по объему первое – суп мясной, куриный, рыбный, вегетарианский с добавлением зелени, второе блюдо – отварное или тушеное мясо, рыба с гарниром из овощей и десерт.
3. На **ужин** – яичное, или творожное, овощное, рыбное блюдо, чай, сок или молоко. Хлеб лучше подавать ржаной или зерновой. Пирожные, торты, халву, шоколад и т.д. не следует включать в ежедневный рацион, лучше их оставлять на выходные и праздничные дни.

В КАКИХ ПРОДУКТАХ «ЖИВУТ» ВИТАМИНЫ

- Витамин А** – содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом.
- Витамин В1** – находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.
- Витамин В2** – находится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.
- Витамин РР** – в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.
- Витамин В6** – в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благоприятно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.
- Пантотеновая кислота** – в фасоли, цветной капусте, яичных желтках, мясе, регулирует функции нервной системы и двигательную функцию кишечника.
- Витамин В12** – в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.
- Фолиевая кислота** – в садовой капусте, шпинате, зеленом горошке, необходима для роста и нормального кроветворения.
- Биотин** – в яичном желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах, влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.
- Витамин С** – в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.
- Витамин D** – в печени рыб, икре, яйцах, укрепляет кости и зубы.
- Витамин Е** – в орехах и растительных маслах, защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.
- Витамин К** – в шпинате, салате, кабачках и белокачанной капусте, регулирует свертываемость крови.



Этих продуктов в дневном рационе школьника должно быть не более:

- 5-6 чайных ложек сахара
- 3 шоколадных конфеты
- 5 карамелек
- 5 чайных ложек варенья или меда
- 2-3 вафли
- 50г торта
- 1-2 столовые ложки растительного масла
- 30 г сливочного масла

Самые вредные продукты для детей:

Чипсы, фастфуд, кетчупы и майонезы, кондитерские изделия с большим содержанием сахара, кофе и энергетические напитки.

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ

- Фрукты необходимо употреблять в пищу отдельно от других блюд, причем желательно за 20 минут до еды и через 1-2 часа после еды, можно сочетать с орехами.
- Зерновые и бобовые между собой смешивать нельзя. Исключение составляют блюда, обильно приправленные зеленью и некрахмалистыми овощами.
- Овощи не употреблять с фруктами, исключая случаи, когда они «встретились» в одном соке.
- Плохи для желудка блюда, в которых тесто совмещено с маслом – чебуреки, макароны по-флотски, пирожки, блины с маслом и пельмени.
- Цельное молоко вообще не стоит совмещать с другой пищей, и помнить, что взрослый организм может и не воспринимать его.
- Жидкости стоит употреблять перед едой. Также лучше начинать прием пищи с сырых овощей, это очистит желудок от лишнего вещества.
- Не стоит есть блюда с хлебом.
- Рациональное питание человека – это не диеты и не особая строгость к своему организму. Это та норма, освоив которую, вы почувствуете себя лучше. А ваш организм скажет вам за это «спасибо!»

Здоровое питание школьника – залог успеха в учебе!

Детям разного возраста нужно разное количество пищи и энергии. Правильное питание школьника младшего возраста (до 10 лет) предполагает получение около 2400 ккал в сутки, старшеклассника (14-17 лет) – около 2600-3000 ккал, в зависимости от пола. Юным спортсменам можно повысить калорийность рациона на 200-300 ккал.

Здоровое питание предполагает сбалансированность по соотношению белков, жиров и углеводов.

Белки содержатся в мясе, рыбе, молоке, сыре, твороге, яйцах, бобовых. Организму ребенка нужно примерно 75-90 г белка в день.

Много полезных **жиров** в маслах, сметане, рыбе, молоке. Необходимо употреблять 80-90 г жиров в сутки.

Углеводы – главный источник энергии, поэтому употреблять их нужно больше, чем белков и жиров – 300-400 г. Они содержатся в мучных изделиях, крупах, картофеле, сухофруктах и фруктах, меде.

Для роста и развития ребенку необходимы **витамины и микроэлементы**. Витаминами богаты овощи и фрукты, поэтому их можно употреблять практически без ограничений.

Пищевой цех



Раздача пици



Контрольное блюдо



Пищевая и энерг. ценность	Витамины, (мг)	Минеральные вещества, (мг)
Ккал – 131,33	С (мг) – 10,38	Кальций (мг) -40,96
Белки (г) – 3,08	В1 (мг) – 0,12	Фосфор (мг) – 84,62
Жиры (г) – 4,33	В2 (мг) – 0,11	Магний (мг) – 28,69
Углеводы (г) – 20,01	А (мкг) – 18,78	Калий (мг) – 633,24
	В (мкг) – 0,07	Натрий (мг) – 455,47
		Железо (мг) – 1,07
		Йод. (мг) – 60,23
		Селен. (мг) – 0,75
		Фтор. (мг) – 37,94

Технологическая карта кулинарного изделия

ООО "Красноглинский комбинат детского питания"

Директор: Утверждаю:
Ворожьев П.В.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 43.09

Наименование кулинарного изделия (блюда): Котлеты рыбные с соусом

Номер рецептуры: 234

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд 2011 года Могилынский М.П.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Минтай	81 (г)	33	5 100 (г)	3,3
Хлеб пшеничный	9 (г)	9	900 (г)	0,9
Сухари панировочные	5 (г)	5	500 (г)	0,5
Вода	0,013 (Литр)	13	1,3 (Литр)	1,3
Масло подсолнечное	5 (г)	5	500 (г)	0,5
Соус томатный (№8759)	1	1	0,1	0,1
- Масло подсолнечное	2,5	2,5	0,25	0,25
- Мука	5	4	0,5	0,4
- Морковь	1,2	1	0,12	0,1
- Лук репчатый	2	2	0,2	0,2
- Паста томатная	0,6	0,6	0,06	0,06
- Соль поваренная пищевая иодированная	0,75	0,75	0,075	0,075
- Сахар	-	-	-	-
Выход готового блюда	-	50/50	-	-

Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов

Филе рыбы без кожи и костей нарезают на куски, промывают через мисорубку вместе с замоченным в воде хлебом, добавляют соль, тщательно перемешивают и выбивают. Из полученной рыбной котлетной массы формируют котлеты, панируют в сухарях, запекают с двух сторон на противне или сковороде в течение 8-10 мин и доводят до готовности в жарочном шкафу при температуре 240-280 градусов.

При отпуске котлеты гарнируют и поливают соусом. При раздаче готового блюда температура не ниже 65°С.

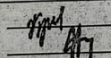
Пищевая и энергетич. ценность	Витамины, (мг)	Минеральные вещества, (мг)
Калорийность (Ккал) - 131,87	ВитаминС (мг) - 1,27	Кальций (мг) - 121,55
Белки (г) - 6,71	ВитаминВ1 (мг) - 0,1	Фосфор (мг) - 81,58
Жиры (г) - 6,63	ВитаминВ2 (мг) - 0,05	Магний (мг) - 22,4
Углеводы (г) - 11,34	ВитаминА (мкг) - 2,02	Калий (мг) - 123,41
	ВитаминЕ (мг) - 0,37	Натрий (мг) - 54,94
	ВитаминD (мкг) - 5,41	Железо (мг) - 0,71
		Иод (мг) - 43,85
		Селен (мг) - 5,18
		Фтор (мг) - 205,49

Требования к качеству

Внешний вид: котлеты - овально-приплюснутой формы с заостренным концом, аккуратно уложены, собою-гарнир и соус.
Консистенция: сочная, однородная.
Цвет: корочки - золотистый, в разрезе - светло-серый.
Вкус: рыбной котлеты, умеренно соленый.
Запах: приятный рыбы и соуса.

Зав. производством

калькулятор

 (Куприянова Ю.А.)
(Куприянова Ю.А.)

Дата 30.08.2022

ООО "Красноглинский комбинат детского питания"

Директор: Утверждаю:
Ворожьев П.В.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 4.08

Наименование кулинарного изделия (блюда): Пюре картофельное с м/сливоч.

Номер рецептуры: 312

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд 2011 года Могилынский М.П.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Картофель	171 (г)	128,25	17 100 (г)	12,825
Молоко	0,024 (Литр)	22,5	2,37 (Литр)	2,25
Масло сливочное	5 (г)	5	500 (г)	0,5
Соль поваренная пищевая иодированная	1,5 (г)	1,5	150 (г)	0,15
Выход готового блюда	-	150	-	-

Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов

Очищенный картофель варят в кипящей подсоленной воде до готовности; воду сливают. Добавляют кипяченое молоко и сливочное масло. Протирают, перемешивают. Готовое блюдо при раздаче должно иметь температуру не ниже 65°С.


Пищевая и энергетич. ценность	Витамины, (мг)	Минеральные вещества, (мг)
Калорийность (Ккал) - 131,33	ВитаминС (мг) - 10,38	Кальций (мг) - 40,96
Белки (г) - 3,08	ВитаминВ1 (мг) - 0,12	Фосфор (мг) - 84,62
Жиры (г) - 4,33	ВитаминВ2 (мг) - 0,11	Магний (мг) - 25,69
Углеводы (г) - 20,01	ВитаминА (мкг) - 18,78	Калий (мг) - 633,24
	ВитаминD (мкг) - 0,07	Натрий (мг) - 455,47
		Железо (мг) - 1,07
		Иод (мг) - 60,23
		Селен (мг) - 0,75
		Фтор (мг) - 37,84

Требования к качеству

Внешний вид: протертая картофельная масса.
Консистенция: густая, пышная, однородная.
Цвет: белый с кремовым оттенком.
Вкус: свойственный вареному картофелю, с выраженным привкусом кипяченого молока и сливочного масла, умеренно соленый, нежный.
Запах: свежеприготовленного картофельного пюре с ароматом кипяченого молока и сливочного масла.

Зав. производством

калькулятор

 (Куприкова Л.А.)
(Куприянова Ю.А.)

Дата 30.08.2022

Рекомендации по питанию:

- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3—4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёное, жареное и острое;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами, сухариками и т. п.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!