

**Пояснительная записка
к Меню приготавливаемых блюд для возрастной категории
7-11 лет и 12-18 лет на летне-осенний период**

Меню приготавливаемых блюд для возрастной категории 7-11 лет и 12-18 лет на летне-осенний период составлено ИП Тульментьева В.А.

Питание детей во время пребывания в образовательных учреждениях является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективной учебе и занятиям спортом.

Примерное 10 –ти и 12-ти дневное меню составлены на основании нормативных документов и методических рекомендаций: СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», рекомендаций Роспотребнадзора (МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций»).

При составлении цикличного 10-ти и 12-ти дневного меню учтены:

- масса порций для детей в зависимости от возраста (Приложение №9 Таблица №1 СанПиН 2.3./2.4.3590-20);

- суммарные объемы блюд по приемам пищи (Приложение №9 Таблица №3 СанПиН 2.3./2.4.3590-20);

- возраст детей и время их пребывания в общеобразовательном

- потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (Приложение №10 Таблица №1 СанПиН 2.3./2.4.3590-20);

-распределение в процентном соотношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи в зависимости от времени пребывания в организации (Приложение №10 Таблица №3 СанПиН 2.3./2.4.3590-20);

- разнообразие ассортимента блюд, оптимальное соотношение пищевых продуктов (белков, жиров, углеводов), что обеспечивает качественную полноценность рационов;

- сочетаемость продуктов питания.

Приготовление блюд осуществляется с использованием технологических карт, разработанных на основании сборников рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи плюс , 2017.-544с.; Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков; Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

Адекватная технологическая (кулинарная) обработка продуктов (сырья), обеспечивает высокие вкусовые качества кулинарной продукции и сохранность пищевой ценности всех продуктов.

Индивидуальный предприниматель



/ В.А.Тульментьева