

## Пояснительная записка

Настоящее «Примерное меню на десять дней» для организации питания детей от 7 до 11 лет в МБОУ- Чеховская основная общеобразовательная школа Погарского района Брянской области с 5-часовым пребыванием» (далее – примерное меню) разработано в соответствии с утвержденными Главным государственным санитарным врачом РФ 27 октября 2020 г. Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.3/2.4.3590-20 " Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения " (далее – СанПиН 2.3/2.4.3590-20) и сборником рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях под редакцией М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2016 год.

В основу разработки примерного меню положены представленные в Приложении 7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Рекомендуемые суточные наборы продуктов для организации питания детей в образовательных организациях (г, мл, на 1 ребенка/сутки)».

При разработке примерного меню соблюдены возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивающие растущий организм детей энергией и основными пищевыми веществами в соответствии со временем пребывания в школе 5 часов. Реализация примерного меню обеспечивает строгое выполнение режима питания детей.

Ассортимент основных продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и приготовления блюд представлен в Приложении 7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

При отсутствии каких-либо продуктов в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

При отсутствии свежих фруктов возможна их замена в меню на соки.

Возможна замена компота из сушеных фруктов в меню на компот из свежих фруктов.

Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

Допускается замена салата из свежей белокочанной капусты на салат из квашеной капусты на протяжении всего года.

В питании детей рекомендуется использование менее жирных и менее костлявых сортов рыб: хек, минтай, морской окунь, треска, горбуша, лосось, ледяная рыба, судак, а так же возможно использование рыбы пикша.

В примерном меню использованы рекомендуемые объемы порций для детей от 7 до 11 лет в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20, приложение 9

В целях профилактики недостаточности микронутриентов (витаминов и минеральных веществ) в питании детей допускается использовать пищевые продукты, обогащенные микронутриентами.

Технология приготовления витаминизированных напитков должна соответствовать технологии, указанной изготовителем в соответствии с инструкцией и удостоверением о государственной регистрации.

При отсутствии в рационе питания витаминизированных напитков проводится искусственная С-витаминизация.

Расчет соли на одного ребенка в сутки составляет 5 грамм для детей в возрасте от 7 до 11 лет. Допускается использование соли поваренной йодированной.

В примерном меню не содержатся продукты, не рекомендованные для питания детей младшего школьного возраста.

Данное примерное меню на десять дней для организации питания детей от 7 до 11 лет в МБОУ- Чеховская основная общеобразовательная школа Погарского района Брянской области с 5-часовым пребыванием будет использоваться в работе с 01.09.2024 года.