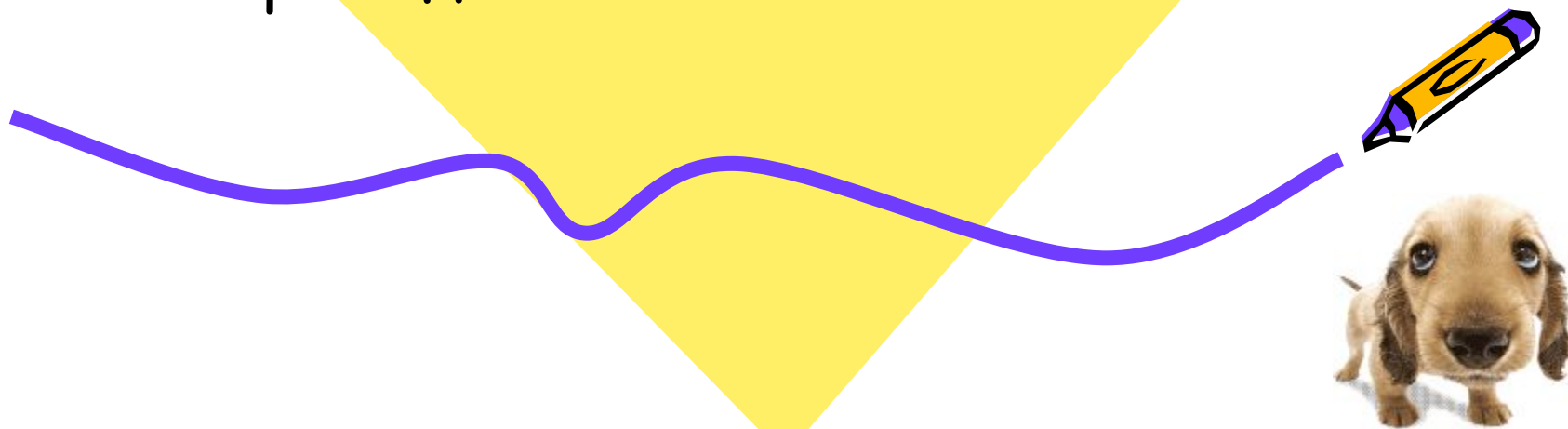




Школьное питание

Преподаватель: Казыбаева Г.А.



Особенности школьного питания

- На предприятии питания организуется обслуживание школьников и уч-ся ПТШ на основе норм, разработанных НИИ АМН. особенности питания этого контингента обусловлены его возрастным составом от 6 -до 10 лет от 11 - до 13 лет от 14- до 17 лет строится по нормам, обеспечивающим, потребности молодого растущего организма в энергетических и пластических веществах, витаминах, минеральных солях.



Особенности питания

- Молодой организм более восприимчив к действию вредных в-в. Поэтому, приготавливая пищу для детей и подростков, избегают длительного нагрева жира, так как при этом накапливаются продукты их окисления. В связи с этим в школьных столовых и буфетах не разрешается реализация пирожков и пончиков, жаренных во фритюре и для приготовления блюд.
- Наиболее полезные для детей жиры - сливочное масло, жиры, содержащиеся в яйце и молочных продуктах и растительные масла.
- Дети не нуждаются для возбуждения аппетита в специальных раздражителях содержащих вещества, обладающие острым вкусом - горчице, перце, уксусе.
- Горячие блюда и напитки должны иметь температуру 50-60С, а холодные 15С.
- Рыбу рекомендуется использовать без мелких костей в мышечной ткани, разделявают на чистое филе.



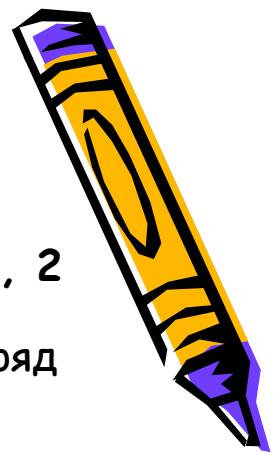
Особенности питания



- Питание в школах должно строиться с учетом бытовых навыков и вкусов, свойственные детям школьного возраста. Однако необходимо прививать им вкус к блюдам из наиболее ценных в пищевом отношении продуктов и воспитывать навыки рационального режима питания. Так не следует в состав школьных завтраков и обедов включать конфеты, шоколад и другие продукты, имеющие главным образом вкусовое значение.
- Лучше часто использовать в детском питании овсяную крупу и «геркулес».
- при отпуске супов с мясом его нарезают по 2-3 кусочка на порцию.
- Для самых младших школьников следует использовать особые приемы оформления блюд с элементами занимательности.
- В зависимости от возраста устанавливается, и объем порций. Так для младших школьников объем порции *завтрака* должен быть 250г, для старших 400г, для учащихся 1111Ш 500г.



Возрастные группы



- Школьники делятся на 3 возрастные группы: младшие 6-10 лет, 2 возрастная группа 11-13 лет, 3 возрастная группа 14-17 лет.
- При приготовлении блюд для младших школьников учитывают ряд особенностей:
- широко используют блюда из рубленого мяса, рыбы, птицы
- готовят мелкокусковые изделия, не требующие при приготовлении ножа
- не приготавливать блюда с костями
- не используют жирное мясо
- исключают из рациона острые блюда
- используют наиболее ценные по своей питательности крупы, расширяют ассортимент блюд из каш
- ассортимент овощных блюд должен быть широк и разнообразен по способам приготовления - овощи отварные и тушеные, припущенные в молочном соусе, пюре, запеканки, блюда из сырых овощей.
- ежедневно в меню должны быть молочные блюда: творог протертый, молоко, сметана, кефир, сырники, вареники с творогом, пудинги творожные, супы молочные, кисели молочные.
- при отпуске супов с мясом его нарезают по 2-3 кусочка на порцию.
- Для самых младших школьников следует использовать особые приемы оформления блюд с элементами занимательности.



Обогащение школьных завтраков и обедов витаминами



- Обогащение школьных завтраков и обедов витаминами
- Пища для детей должна содержать достаточное количество витаминов в течение всего года. Это достигается:
- строгим соблюдением правил обработки пищевых продуктов, обеспечивающих минимальные потери витаминов,
- использованием продуктов, богатых такими витаминами как А, В, РР, С, Д;
- приготовлением специальных витаминных блюд, витаминизацией пищи.



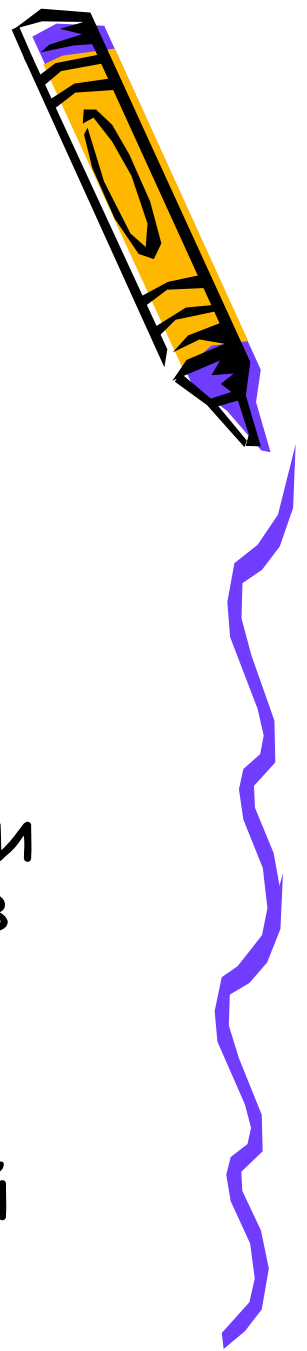
Блюда с повышенным содержанием ВИТАМИНОВ



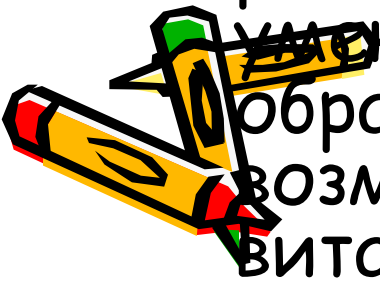
- В питании школьников широко используют салаты из зеленого лука, редиса, огурцов, помидоров, капусты, витаминный, морковь, тертую со сметаной.
- В состав салата из сырых овощей входят тонко шинкованные сырые морковь, репа, капуста, сельдерей, петрушка, огурцы и помидоры. Салат витаминный готовят из свежей капусты, моркови, зеленого лука, яблок, заправляют сметаной с сахаром и лимонным соком. Витаминную активность супов и вторых блюд повышают добавлением зелени, использованием дополнительных гарниров из свежих помидоров и огурцов.



Использование витаминизированных продуктов



- При приготовлении блюд для школьников подбирают продукты, богатые витаминами, которые необходимы растущему организму и стремятся уменьшить их потери при кулинарной обработке. однако это не всегда возможно. Поэтому используют витаминизированные При приготовлении блюд для школьников подбирают продукты, богатые витаминами, которые необходимы растущему организму и стремятся уменьшить их потери при кулинарной обработке. однако это не всегда возможно. Поэтому используют витаминизированные продукты:



препаратов

- Применение витаминных препаратов оправдано лишь при отсутствии витаминизированных продуктов. Для этой цели используют препараты аскорбиновой кислоты в виде таблеток (по 50мг) таблетки измельчают и вводят в котел перед раздачей. витамин С добавляют с расчета 50г на порцию супа или стакан молока, компота, киселя.
- Витаминизация школьных завтраков и обедов проводится начиная с 1 ноября до конца учебного года, а в северных районах в течение всего учебного года.



Витаминный напиток



- Готовят из плодов шиповника. Для этого промывают холодной водой, кладут в неокисляющуюся посуду, заливают кипятком, закрывают крышкой и кипятят 10 мин. затем настаивают 22-24ч и процеживают.
- Если используют не плоды шиповника, а их кожицу, то ее споласкивают, растирают в ступке и далее готовят как напиток из плодов, но настаивают 2-3ч.



Основные принципы составления меню



- Меню – перечень реализуемых на предприятиях питания блюд с указанием их цены, массы основного продукта, гарнира и соуса.
- Оно является средством информации покупателей о наличии в продаже тех или иных блюд и кулинарных изделий.
- Меню является производственной программой предприятия и служит основанием для определения потребности в сырье и полуфабрикатах.
- Меню составляется в соответствии с действующими нормативами и ассортиментным минимумом. К составлению меню предъявляется также и ряд технологических и гигиенических требований.
- В меню должны включаться блюда, разнообразные по вкусу, калорийности, набору продуктов и способом кулинарной обработки.
- Правильно составленное меню должно обеспечивать рациональное использование сырья, также должно учитывать сезонность продуктов.
- Ассортимент блюд в меню зависит и от контингента питающихся.

При этом учитываются национальный вкус, возрастной состав, профессиональные особенности.

