Подробное описание питания обучающихся ФГБПОУ «Пермское государственное хореографическое училище»

Разработанный рацион питания (в дальнейшем - меню) предназначен для обучающихся хореографического училища в возрасте 11-18 лет. Подбор блюд произведен с расчетом на летне-осенний и зимне-весенние периоды года.

Форма примерного меню соответствует Приложению №8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20.

Предлагаемое меню позволяет выполнить главные функции пищи – обеспечение нормального роста и развития организма, а также поддержание высокого уровня его работоспособности за счет покрытия потребностей в энергии, основных пищевых веществах, витаминах и минеральных веществах в соответствии с МР 2.3.1.2432—08 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации».

Для составления меню был использован рекомендуемый среднесуточный набор продуктов для обучающихся в общеобразовательных учреждениях (Приложение №7 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 Таблица 2). Однако, обучение хореографии связано с большими физическими нагрузками и нервно-эмоциональным напряжением. Все это требует, при организации питания хореографического профиля, учитывать потребности детей не только в зависимости от возраста, массы тела, пола, климатических условий, времени года, но и особенностей учебного процесса. Суточные энерготраты обучающихся училища на 11-43% превышают энерготраты школьников соответствующих возрастных периодов общеобразовательных учреждений (Организация рационального питания учащихся хореографических училищ (методические указания). Утв. Минздравом РСФСР 25.07.1983 г.).

**Набор продуктов, предлагаемый СанПин 2.3/2.4.3590-20 не позволяет обеспечить обучающихся училища необходимым количеством энергии и пищевых веществ.** В связи с этим, нами на основании МУ по организации рационального питания учащихся хореографических училищ. Утв. Минздравом РСФСР 25.07.1983 г. (Утв. Главным государственным санитарным врачом РСФСР К.И.Акуловым), было предложено изменение суточного набора продуктов за счет увеличения нормы муки пшеничной на 10г., круп и бобовых на 14г., картофеля на 20г., птицы на 30г., кисломолочных продуктов на 20г., масла сливочного на 7г., масла растительного на 10г., сахара на 20г., кондитерских изделий на 10г, фруктов на 50г, мяса (говядина 1 кат.) на 30г. Измененный среднесуточный набор пищевых продуктов для обучающихся ПГХУ представлен в таблице 1. Увеличение продуктов в среднесуточном наборе позволило повысить суточную калорийность на 545 ккал. В итоге калорийность дневного рациона в среднем составила 3265 ккал, что соответствует МУ по организации рационального питания учащихся хореографических училищ. Утв. Минздравом РСФСР 25.07.1983 г. (Утв. Главным государственным санитарным врачом РСФСР К.И.Акуловым).

Таблица 1

| Наименование продуктов | Количество продуктов, г/сутки (нетто) | |
| --- | --- | --- |
| Приложение №7  к СанПин 2.3/2.4.3590-20  Таблица 2 | Среднесуточный набор продуктов с измененными нормами |
| Хлеб ржаной (г) | 120 | 120 |
| Хлеб пшеничный (г) | 200 | 200 |
| Мука пшеничная, сухари (г) | 20 | 30 |
| Крахмал картофельный (г) | 4 | 4 |
| Крупы, бобовые (г) | 50 | **64** |
| Макаронные изделия (г) | 20 | 20 |
| Картофель (г) | 187 | **202** |
| Овощи (г) (свежие, мороженные, консервированные), включая соленые и квашеные, в т.ч. томат-пюре, зелень | 320 | 320 |
| Фрукты (г) (свежие) в т.ч. соки: - фрукты свежие - соки плодоовощные | 385  185  200 | 435   **235**  200 |
| Сухофрукты (г) | 20 | 20 |
| Мясо, I категории (г) | 78 | **108** |
| Субпродукты (печень, язык, сердце) (г) | 40 | 40 |
| Птица (цыплята-бройлеры потрошеные – 1кат) (г) | 53 | **83** |
| Рыба-филе (г) | 77 | 77 |
| Молоко (г) | 350 | 350 |
| Кисломолочные продукты (г) | 180 | **200** |
| Творог (г) | 60 | 60 |
| Сыр (г) | 15 | 15 |
| Сметана (г) | 10 | 10 |
| Масло сливочное (г) | 35 | **42** |
| Масло растительное (г) | 18 | **28** |
| Яйцо диетическое, шт | 1 | 1 |
| Сахар (г) | 35 | **45** |
| Кондитерские изделия (г) | 15 | **25** |
| Чай (г) | 2 | 2 |
| Какао-порошок (г) | 1,2 | 1,2 |
| Кофейный напиток (г) | 2 | 2 |
| Дрожжи хлебопекарные (г) | 0,3 | 0,3 |
| Соль (г) | 5 | 5 |
| Специи (г) | 2 | 2 |

Вследствие вышеизложенных изменений увеличился и химический состав набора продуктов (Таблица 2).

**Таблица 2**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование | Химический состав среднесуточного набора продуктов | |
| Приложение №10  к СанПин 2.3/2.4.3590-20  Таблица 1 | с измененными нормами  в училище |
| Белки (г/сут) | 90 | 120 |
| Жиры (г/сут) | 92 | 121 |
| Углеводы (г/сут) | 383 | 446 |
| Калорийность (ккал/сут) | 2720 | 3265 |
| Витамин С (мг/сут) | 70 | 96 |
| Витамин В1 (мг/сут) | 1,4 | 1,9 |
| Витамин В2 (мг/сут) | 1,6 | 1,6 |
| Витамин А (рет. Экв./сут) | 0,9 | 0,9 |
| Витамин D (мкг/сут) | 10 | 10 |
| Кальций (мг/сут) | 1200 | 1200 |
| Магний (мг/сут) | 300 | 550 |
| Фосфор (мг/сут) | 1200 | 1280 |
| Железо (мг) | 18 | 36 |
| Калий (мг/сут) | 1200 | 1200 |
| Йод (мг/сут) | 0,1 | 0,2 |
| Селен (мг/сут) | 0,05 | 0,05 |
| Фтор (мг/сут) | 4 | 4 |

Разработанное меню предусматривает 5-разовое питание, что соответствует приложению №10 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 Таблице 4, а также приложению №12 к СанПин 2.3/2.4.3590-20.

При составлении меню в части распределения рациона по калорийности по приемам пищи были учтены не только требования приложения №10 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 Таблицы 3, но и требования МУ по организации рационального питания учащихся хореографических училищ. Утв. Минздравом РСФСР 25.07.1983 г. (Утв. Главным государственным санитарным врачом РСФСР К.И.Акуловым), где рекомендуется суточную калорийность для детей, занимающихся хореографией и спортом, распределить по отдельным приемам пищи с учетом времени тренировок в течение дня (Таблица 3).

Таблица 3

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Период года | Завтрак | Обед | Полдник | Ужин | II Ужин |
| Летне-осенний | 25% | 35% | 11% | 24% | 5% |
| Зимне-весенний | 24% | 35% | 11% | 25% | 5% |

В примерном меню отсутствует второй завтрак, поэтому согласно п.8.1.2.1 СанПин 2.3/2.4.3590-20 калорийность основного завтрака увеличена на 5% соответственно. Также выполнена рекомендуемая масса порций блюд согласно приложению № 9 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 Таблице 1.

Необходимо учитывать, что разработанное меню является примерным, что выполняет п.8.1.4 СанПин 2.3/2.4.3590-20. Это в свою очередь позволяет при составлении ежедневного рациона, использовать фрукты, кисломолочный продукты, кондитерские изделия различных наименований в соответствии с особенностями снабжения продуктами.

При составлении меню был использован Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений (Пермь, 2008; Пермь, 2013). В меню представлены блюда с соответствующими номерами рецептур из данного сборника. При увеличении выхода блюда, нормы закладки продуктов, соответственно увеличиваются. Пример пересчета закладываемых продуктов приводится в сборнике.

Для дополнительного обогащения рациона микронутриентами в соответствии с п.8.1.6. СанПин 2.3/2.4.3590-20 в приготовлении блюд и кулинарных изделий используется соль поваренная пищевая йодированная, а также ежедневная выдача витаминизированного напитка в ужин (чай с сахаром с добавлением аскорбиновой кислоты).

Для профилактики дисбактериоза у детей рекомендуется потребление кисломолочных продуктов, содержащих пробиотические факторы.

Для профилактики иерсиниоза и псевдотуберкулеза овощи урожая прошлого года в период после 01 марта допускается использовать только после термической обработки. В этот период для салатов желательно использовать тепличные овощи и зелень исходя из местных условий.