

# Как формируется школьное меню

Вокруг школьного рациона ведутся споры. Многие родители и дети считают питание в столовой слишком простым, невкусным. Конечно, предпочтения подростков могут быть различными, однако школа обязана готовить в соответствии с определенными требованиями.

## Кто составляет меню для школьников?

Меню в столовой чаще всего составляет и утверждает учебное заведение. Иногда школьная администрация может прибегать к помощи других организаций общественного питания. Однако в любом случае состав питания и рекомендуемые продукты утверждает все так же СанПин. Они же предъявляют определенные требования к школьному питанию.

## Требования к пище в школьной столовой

1. Польза для детей. Одно из ключевых требований к питанию детей - высокое качество продуктов и правильная обработка. Так, в меню предпочтительнее вареные и тушеные блюда, а не жареные. Также не допускается большое содержание соли, сахара или пряностей.
2. Содержание необходимого количества белков, жиров, углеводов и витаминов. Нормы устанавливает также СанПин.
3. Разнообразие. Меню школьника разрабатывается на две недели, причем не допускается повторение одного и того же блюда два дня подряд.
4. Свежесть. Подростки должны питаться в школе, не опасаясь после того заболеть.

## Из чего готовят школьную еду: перечень разрешенных и запрещенных продуктов

### Разрешенные продукты:

1. Мясо: курица, индейка, говядина, баранина, конина, мясо кролика, колбасная продукция (кроме сырокопченой).
2. Рыба: треска, лосось.
3. Овощи: картофель, капуста, морковь, свекла, кабачки, бобы.
4. Фрукты.
5. Молочные продукты: сыр, молоко и молочная продукция 2,5-3,2% жирности.
6. Изделия из теста: макароны, хлеб.
7. Сухофрукты.
8. Крупы.

### Запрещенные продукты:

1. Блюда с фаршем, например, макароны по-флотски.
2. Некоторые блюда из яиц: глазунья, яйцо-пашот.
3. Жаренные во фритюре блюда.
4. Холодные супы.
5. Консервы, содержащие уксус, паштеты.
6. Грибы.
7. Сырки.
8. Карамель, пирожные и торты с кремом, очень сладкая продукция.
9. Соусы.
10. Молочные продукты менее 2,5 и более 3,2% жирности.