Школьная столовая будущего

Автор: Арсентьева Марина Андреевна

Учитель: Щеколдина Анастасия Вячеславовна

Девиз работы

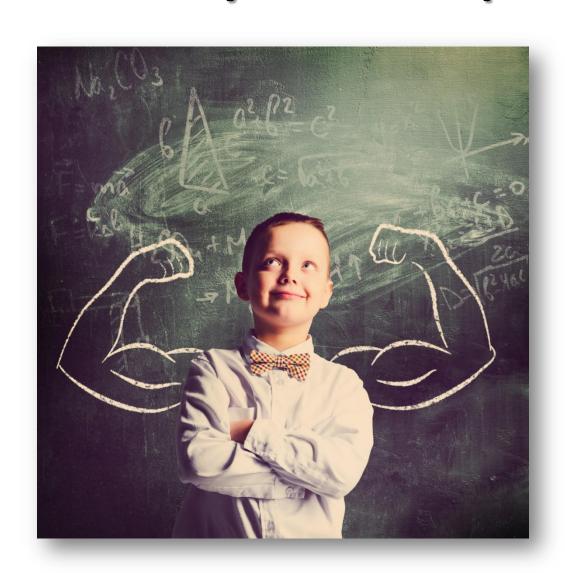
Разнообразное питание – здоровый ребенок



Решая проблемы качественного и полноценного питания в образовательном учреждении можно рассчитывать на укрепление здоровья детей в период обучения и формирование навыков здорового образа жизни.

В.В. Путин

Правильное, разнообразное питание – залог успешного ребенка.



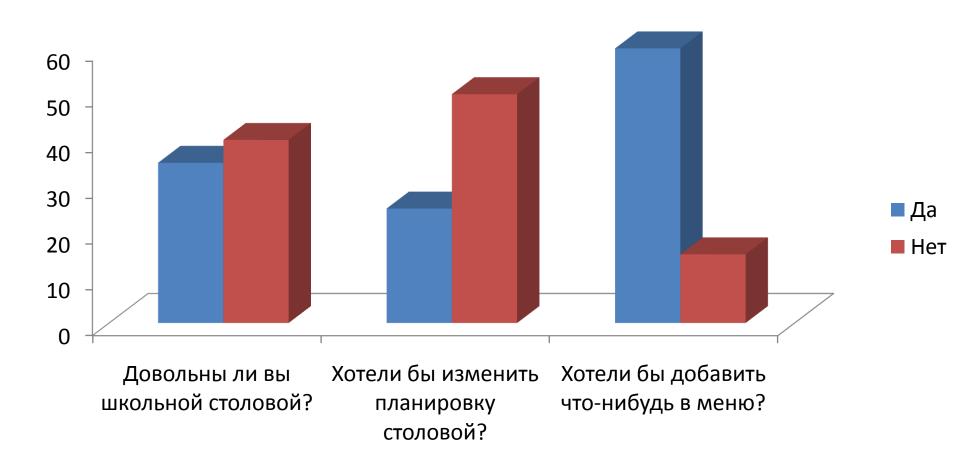
Опрос учащихся и учителей

Довольны ли вы школьной столовой?(Да/Нет)

Что вы хотите добавить в меню школьной столовой?

Что вы хотите изменить в планировке столовой?

В опросе приняло участие 110 учеников и 3 учителя, что составляет примерно 17% учеников и 7% учителей.



В меню школьной столовой было предложено добавить:

- •Булочки и пирожки
- •Возможность составлять свое меню
- •Гамбургеры
- •Пельмени
- •Блинчики
- •Запеченная картошка с начинкой
- •Салаты
- •Каша

В планировку школьной столовой было предложено добавить:

- Шведский стол
- Комната отдыха
- Телевизор
- Колонки
- Пуфики

Анализ меню школьной столовой

Меню столовой

	Завтрак	Обед
Понедельник	Гречка, гуляш из цыпленка, кисель	Щи, шницель, макароны, чай
Вторник	Плов, сок	Рассольник, пюре, рыбная котлета, чай
Среда	Запеканка, какао	Борщ, ленивые голубцы, сосиска, сок
Четверг	Рыба, пюре, чай	Гороховый суп, котлета, макароны, чай
Пятница	Котлета, макароны, чай	Щи, шницель, макароны, чай

Анализ блюд

День недели	Прием пищи	Ккал	Жиры	Белки	Углеводы
Понедельник	Завтрак	448,86	10,53	22,77	64,87
	Обед	695,20	34,58	25,18	68,29
Итого		1144,06	45,11	47,95	133,16

День недели	Прием пищи	Ккал	Жиры	Белки	Углеводы
Вторник	Завтрак	590,45	19,60	19,85	83,90
	Обед	519,19	24,58	17,75	59,46
Итого		1109,64	44,18	37,60	143,36

День недели	Прием пищи	Ккал	Жиры	Белки	Углеводы
Среда	Завтрак	861,07	24,24	43,88	117,78
	Обед	592,68	31,32	24,13	54,29
Итого		1453,75	55,56	68,01	172,07

День недели	Прием пищи	Ккал	Жиры	Белки	Углеводы
Четверг	Завтрак	356,52	13,45	20,84	39,51
	Обед	600,32	23,96	24,70	71,28
Итого		956,84	37,41	45,54	110,79

День недели	Прием пищи	Ккал	Жиры	Белки	Углеводы
Пятница	Завтрак	462,72	16,46	19,02	58,78
	Обед	695,20	34,58	25,18	68,29
Итого		1157,92	51,04	44,20	127,07

Согласно википедии

Физиологические потребности детей

- Белки— от 36 до 87 г/сутки
- Жиры— от 40 до 97 г/сутки
- Углеводы от 170 до 420 г/сутки

Завтрак и обед: от 55% до 65% дневной нормы. В среднем 60%.

Рассчитаем

- Белки— от 36 до 87 г/сутки
- Жиры— от 40 до 97 г/сутки
- Углеводы от 170 до 420 г/сутки

Наименование	Нижняя граница	Верхняя граница
Белки	36*60/100=21,6	87*60/100=52,2
Жиры	40*60/100=24	97*60/100=58,2
Углеводы	170*60/100=102	420*60/100=252

Новое меню на неделю

Понедельник

Завтрак: каша овсяная, яйцо вареное, компот яблочный **Обед:** борщ, курица с макаронами, чай с лимоном, банан

День недели	Прием пищи	Ккал	Жиры	Белки	Углеводы
Понедельник	Завтрак	448,86	10,53	22,77	64,87
БЫЛО	Обед	695,20	34,58	25,18	68,29
Итого		1144,06	45,11	47,95	133,16
Рекомендовано			24-58,2	21,6 - 52,2	102-252
День недели	Прием пищи	Ккал	Жиры	Белки	Углеводы
Понедельник	Прием пищи Завтрак	Ккал 612,68	Жиры 10,57	Белки 15,72	Углеводы 119,34
Понедельник	Завтрак	612,68	10,57	15,72	119,34

Вторник

Завтрак:

Морс, блины с вареньем /сметаной/сгущенкой

Обед: гороховый суп, пюре с сарделькой, грушевый компот

День недели	Прием пищи	Ккал	Жиры	Белки	Углеводы
Вторник	Завтрак	590,45	19,60	19,85	83,90
БЫЛО	Обед	519,19	24,58	17,75	59,46
Итого		1109,64	44,18	37,60	143,36
Рекомендовано			24-58,2	21,6 - 52,2	102-252
День недели	Прием пищи	Ккал	Жиры	Белки	Углеводы
Вторник	Прием пищи Завтрак	Ккал 473	Жиры 3,80	Белки 8,70	Углеводы 101,25
Вторник	Завтрак	473	3,80	8,70	101,25

Среда

Завтрак: спагетти с обжаренным фаршем, морс

Обед: овощной суп-пюре с гренками, домашние пельмени со сметаной, кисель фруктовый

День недели	Прием пищи	Ккал	Жиры	Белки	Углеводы
Среда	Завтрак	861,07	24,24	43,88	117,78
БЫЛО	Обед	592,68	31,32	24,13	54,29
Итого		1453,75	55,56	68,01	172,07
Рекомендовано			24-58,2	21,6 - 52,2	102-252

День недели	Прием пищи	Ккал	Жиры	Белки	Углеводы
Среда	Завтрак	566,50	19,10	22,40	74,13
СТАЛО	Обед	802,60	25	26,35	85,20
Итого		1369,1	44,1	48,75	159,33
Рекомендовано			24-58,2	21,6 - 52,2	102-252

Четверг

Завтрак: сырники со сметаной, сок мультифрут/яблочный/апельсиновый

Обед: Окрошка, печеная картошка с начинкой, огурец(свежий/малосольный), чай с мятой и лимоном, крабовый салат

День недели	Прием пищи	Ккал	Жиры	Белки	Углеводы
Четверг	Завтрак	356,52	13,45	20,84	39,51
БЫЛО	Обед	600,32	23,96	24,70	71,28
Итого		956,84	37,41	45,54	110,79
Рекомендовано					
День недели	Прием пищи	Ккал	Жиры	Белки	Углеводы
Четверг	Прием пищи Завтрак	Ккал 507,25	Жиры 20,14	Белки 26,60	Углеводы 55,92
			<u> </u>		
Четверг	Завтрак	507,25	20,14	26,60	55,92

Пятница

Завтрак: каша манная, чай «Молочный Улун»

Обед: суп-пюре с цветной капустой, плов, яблочный сок, рогалики с

День недели	Прием пищи	Ккал	Жиры	Белки	Углеводы
Пятница <mark>БЫЛО</mark>	Завтрак	462,72	16,46	19,02	58,78
	Обед	695,20	34,58	25,18	68,29
Итого		1157,92	51,04	44,20	127,07
Рекомендовано			24-58,2	21,6 - 52,2	102-252

День недели	Прием пищи	Ккал	Жиры	Белки	Углеводы
Пятница СТАЛО	Завтрак	245	7,73	7,50	38,18
	Обед	701,86	18,77	24,09	108,96
Итого		946,86	26,5	31,59	147,14
Рекомендовано			24-58,2	21,6 - 52,2	102-252

Новая планировка столовой



Анализ нового меню

Сильные стороны

Слабые стороны

Разнообразие
Учтены пожелания
школьников
Калорийность,
количество белков,
жиров и углеводов не
превышает норму

Не рассчитана стоимость блюд Возможность повышения стоимости продуктов

Анализ новой планировки

Сильные стороны

Отдых во время свободного урока или на перемене в комнате отдыха Комфорт
Удобство

Слабые стороны

Увеличение затрат школы на электроэнергию Затраты на перепланировку

Возможности

Празднования день рождений учеников и учителей на прямоугольных столах (справа на планировке)