

## Dobra praktyka organizacji żywienia w Szkole Podstawowej nr 25 w Sosnowcu

Dobra praktyka organizacji żywienia w Szkole Podstawowej nr 25 w Sosnowcu oparta jest na podstawowej zasadzie planowania:

- jadłospisów
- sposobu wydawania posiłku,

który można określić następująco:

### Jadłospis

1. Jadłospisy planujemy na okres 7 dni do 10 dni, ze szczególną gramaturą każdej potrawy, która jest dostępna dla dzieci i młodzieży oraz rodziców na dwa sposoby: na tablicy ogłoszeń przed szkolną stołówką, na stronie internetowej szkoły.
2. Gramatura potraw jest dostosowana do możliwości konsumpcyjnych dzieci i młodzieży według grup wiekowych (przedział wiekowy: 7-15 lat)
  - dla dzieci z klas I-III, zupa o objętości 250ml, drugie danie 65g-120g\*, dodatki produkty zbożowe 60g-120g\*, nabiał 45g-70g\*
  - dla dzieci z klas IV –VIII, zupa o objętości 300ml, drugie danie 80g-130g, dodatki produkty zbożowe 60g-150g\*, nabiał 45g-70g\*
  - surówka 100g brutto\*
  - napoje 200 ml\*

\*porcja brutto - ilość produktu do wydania z magazynu na 1 dziecko.

3. Ustalamy okresowo średnioważoną normę dla całej żywieniowej grupy według odpowiedniego wzoru, który po obliczeniu wskaże nam prawidłowe zapotrzebowanie dzieci i młodzieży na energię i składniki odżywcze.
4. Najczęściej stosowane techniki kulinarne to: gotowanie, pieczenie, duszenie, okazjonalnie smażenie, gotowanie na parze (piec konwekcyjno- parowy).
5. Wykluczone z jadłospisu są: tłuste mięsa, zawiesiste sosy, potrawy smażone w głębokim tłuszczu, mięso mielone (z wyjątkiem mięsa mielonego na miejscu), batoniki.
6. Menu tygodniowe zawiera: 3 posiłki mięsne, 1 rybny, 1 jarski.
7. W każdym posiłku obiadowym są warzywa lub owoce.

### Sposób wydawania obiadów

1. Uczniowie, którzy nie mają wykupionego obiadu na dany miesiąc, chcąc skorzystać z pojedynczego obiadu mają możliwość wykupić obiad na dany dzień po wcześniejszym ustaleniu z nauczycielem świetlicy lub intendencem ( tel: 32 292-80-18).
2. obiady wydawane są na przerwach i podczas lekcji, według ustalonego wewnątrznie harmonogramu planu lekcji, tak aby uczniowie w przyjemnej atmosferze zjedli smaczny obiad.
  - dzieci młodsze z klas I-III : mają 20-25 minut na zjedzenie obiadu podczas lekcji
  - dzieci starsze z klas IV- VIII: mają 15 minut na zjedzenie obiadu podczas przerwy obiadowej.
3. Dzieciom naszej szkoły zupa podawana jest przez personel kuchni bezpośrednio do stołu a drugie danie dzieci samodzielnie odbierają z okienka „odbierz posiłek”.
4. Dla chętnych jest możliwość dokładki zupy, dodatków skrobiowych np. ryżu, makaronu, ziemniaków oraz surówek i napojów.

