

## 18. М'ясні посічених напівфабрикатів для меню Нової української школи

В'ячеслав Руденко, Олександра Гащук, Оксана Москалюк  
Національний університет харчових технологій, Київ, Україна

**Вступ.** Харчування відіграє важливий роль у питанні повноцінного розвитку і зростання школярів. Воно не тільки сприяє загальному зміцненню організму дітей, але також може впливати на їхню працездатність і успішність. Достатня кількість поживних речовин і правильна культура споживання їжі не лише вберігають дитину від численних захворювань, а й роблять її бадьорішою і уважнішою.

**Результати досліджень.** Розроблення інноваційних м'ясних продуктів повинно відповідати раціональному харчуванню школярів, що будується на дотриманні трьох основних принципів: забезпечення відповідності енергетичної цінності раціону харчування енергозатратам організму; задоволення фізіологічних потреб організму у визначеній кількості енергії і співвідношенні у харчових речовинах; дотримання оптимального режиму харчування, тобто фізіологічно обґрунтованого розподілу кількості споживаної їжі протягом дня. Їжа у школі має бути не тільки корисною, але й смачною і різноманітною. Розгорнута в Україні реформа шкільного харчування передбачає оновлені склад меню та рецептури страв для здорового харчування. Протягом навчального дня тривалістю 5-6 годин учень витрачає близько 600 ккал, тобто більше чверті енерговитрат на добу. Тому для забезпечення фізичного розвитку учнів, збереження їхнього здоров'я та підвищення працездатності дуже важливо дотримуватись відповідних норм харчування.

Добова потреба в енергії, білках, жирах та вуглеводах

Вікова група	Стать	Енергія Ккал	Білки, г		Жири, г	Вугле- води, г
			загальна кількість	тваринні		
6 років	хлопчики та дівчатка	1800	60	43	58	260
7-10	хлопчики та дівчатка	2100	72	51	70	295
11-13	хлопчики	2400	84	62	84	327
11-13	дівчатка	2300	78	55	76	326
14-17	Юнаки	2700	93	68	92	375
14-17	Дівчата	2400	83	59	81	334

Без тваринних білків - будівельного матеріалу, організм людини не зможе працювати повноцінно. Виникає втома, нездужання і погане самопочуття, що не бажано в умовах постійної біганини, роботи і стресу. Тому найважливішим пунктом у меню є м'ясні страви.

**Висновок.** Запропоновано рецептури напівфабрикатів з м'яса кролів і птиці. У білках курятини є набір незамінних амінокислот. Жири птиці теж досить легко засвоюються, оскільки містять ненасичені жирні кислоти.

### Література

1. Організація правильного харчування школярів. Поради батькам [Електронний ресурс]: Режим доступу <https://www.dolc.dp.ua/wpress/?p=7614>

2. О. І. Гащук1, О. Є. Москалюк І. І. Сімонова. Розширення асортименту ковбасних виробів спеціального призначення. Науковий вісник ЛНУВМБ ім. С.З. Гжицького. Серія: Харчові технології, 2020, т 22, № 93 с.72-76.