**«ЭКОНОМ-МЕНЮ» - как способ обеспечения пищевой безопасности, и обучения проживающих в приюте «Мамины руки» г. Ставрополя правильному питанию.**

Дорогие блюда из изысканных продуктов, экзотические фрукты, не ограниченное количество полуфабрикатов, деликатесов и сладостей – именно так многие наши подопечные представляют себе правильное и здоровое питание. Но в нынешней ситуации все может быть на много проще и любой человек при желании может подобрать себе бюджетное и при этом сбалансированное меню.

«Эконом–меню» – это полноценный рацион, в который входят все питательные и витамины, необходимые для организма, при этом не требующие покупки дорогостоящих продуктов. Поступая к нам в приют, чаще всего женщины даже не представляют себе, что за не большие деньги можно организовать полноценное питание для себя и своих детей. Ведь здоровое питание очень важное составляющее для растущего детского организма. Мы предлагаем нашим подопечным научиться грамотно планировать полноценное питание и при этом экономить. Для большинства это становится открытием.

Составление и следование эконом-меню является обязательным правилом для проживания в приюте, о чем вновь прибывшие мамочки подписывают соответствующий документ. Что нам дает это правило? Прежде всего, - пищевую безопасность! Чтобы избежать неприятных моментов, продукты в приют можно приносить только с чеком об их покупке. Благотворителей мы тоже просим предоставлять чеки на пожертвованные продукты. Или подопечные получают продукты длительного хранения (крупы, макароны, консервы и т.д.) в заводской упаковке с гуманитарного склада. Таким образом, ответственность за качество продуктов несет либо магазин, либо завод изготовитель. Также, при регулярном составлении эконом-меню и соответствующих ему чек-листов, отчетов, мы имеем документы о том, как питаются подопечные, проживающие в приюте.

В большинстве случаев, попадающие к нам женщины, по разным причинам не могут организовать свой быт. И мы чаще всего встречаемся с недопониманием, - для чего нужно составлять эконом меню. В виду сложившихся жизненных привычек подопечным кажется непосильным каждую неделю писать и рассчитывать меню, но когда это делается систематически, то не составляет особого труда и не занимает много времени. Важно отметить, что проект позволяет относительно незаметно скорректировать пищевые пристрастия наших подопечных в сторону более полноценного питания и, главное, - учит их экономично расходовать бюджет, выделенный на организацию питания всей семье, не покупать и не выбрасывать «лишние» продукты, не готовить больше, чем они могут съесть за 1-2 дня. Есть так же список запрещенных в приюте продуктов: это всевозможные «снейки», паштеты, сосиски и колбасы, полуфабрикаты, сладкие газированные напитки и, конечно, спиртное. Их нельзя приносить в приют даже сотрудникам.

В период адаптации помогаем подопечным в составлении меню. Рекомендуется включать в рацион мясные, рыбные, молочные продукты, фрукты и т.д. Так как наши мамочки ограничены в финансах (в основном это пособия на детей), а часто вообще не имеют средств и деньги на питание получают из бюджета Прихода, или из пожертвованных средств, мы считаем целесообразным научить мамочек питаться экономично, без излишеств, но при этом полноценно.

Механизм составления эконом меню:

Обсуждаем вместе с подопечными пищевые предпочтения. Определяем желаемый перечень блюд. Первые блюда можно готовить на 2-3 дня, так же как и вторые блюда на обед и на ужин одновременно. Если в меню присутствуют молочные каши, то они должны быть свежеприготовленными. По блюдам высчитываем количество необходимых продуктов на неделю (в штуках и граммах), рассчитываем примерную сумму. Составляем четкий список необходимых продуктов.

Подопечные в сопровождении дежурных закупают продукты в соответствии с меню и строго по списку, даже за личные деньги. Если свои средства отсутствуют, то пишут прошение о необходимой сумме на имя координатора приюта, который в свою очередь утверждает, либо корректирует сумму прошения, в соответствии с целесообразностью составленного меню и финансовыми возможностями.

Дежурные контролируют своевременное приготовление блюд и питание подопечных в соответствии с составленным эконом-меню.

Конечно, каждый проживающий имеет свое мнение по поводу нашей проекта «эконом-меню», но в нашем приюте: «или Вы живете по нашим правилам, или Вы живете на своей территории!».

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ЭКОНОМ-МЕНЮ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ÐÐ¾ÑÐ¾Ð¶ÐµÐµ Ð¸Ð·Ð¾Ð±ÑÐ°Ð¶ÐµÐ½Ð¸Ðµ   |  | | --- | |  | | | | | |
|  | | С | |  | |  | |  | | | ПО | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |
|  | | ФИО | |  | |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |
|  | |  | |  | |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | |
|  | | **1 ДЕНЬ** | |  | |  | |  | | | **2ДЕНЬ** | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | |
|  | | **ЗАВТРАК** | | 1 | |  | |  | | | **ЗАВТРАК** | | | | | | 1 | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | |
|  | |  | | 2 | |  | |  | | |  | | | | | | 2 | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | |
|  | | **ОБЕД** | | 1 | |  | |  | | | **ОБЕД** | | | | | | 1 | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | |
|  | |  | | 2 | |  | |  | | |  | | | | | | 2 | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | |
|  | |  | | 3 | |  | |  | | |  | | | | | | 3 | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | |
|  | | **ПОЛДНИК** | |  | |  | |  | | | **ПОЛДНИК** | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | |
|  | | **УЖИН** | | 1 | |  | |  | | | **УЖИН** | | | | | | 1 | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | |
|  | |  | | 2 | |  | |  | | |  | | | | | | 2 | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | |
|  | | **ПАУЖИН** | |  | |  | |  | | | **ПАУЖИН** | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | |
|  | | **3 ДЕНЬ** | |  | |  | |  | | | **4 ДЕНЬ** | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | |
|  | | **ЗАВТРАК** | | 1 | |  | |  | | | **ЗАВТРАК** | | | | | | 1 | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | |
|  | |  | | 2 | |  | |  | | |  | | | | | | 2 | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | |
|  | | **ОБЕД** | | 1 | |  | |  | | | **ОБЕД** | | | | | | 1 | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | |
|  | |  | | 2 | |  | |  | | |  | | | | | | 2 | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | |
|  | |  | | 3 | |  | |  | | |  | | | | | | 3 | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | |
|  | | **ПОЛДНИК** | |  | |  | |  | | | **ПОЛДНИК** | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | |
|  | | **УЖИН** | | 1 | |  | |  | | | **УЖИН** | | | | | | 1 | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | |
|  | |  | | 2 | |  | |  | | |  | | | | | | 2 | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | |
|  | | **ПАУЖИН** | |  | |  | |  | | | **ПАУЖИН** | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | |
|  | | **5ДЕНЬ** | |  | |  | |  | | | **6ДЕНЬ** | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | |
|  | | **ЗАВТРАК** | | 1 | |  | |  | | | **ЗАВТРАК** | | | | | | 1 | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | |
|  | |  | | 2 | |  | |  | | |  | | | | | | 2 | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | |
|  | | **ОБЕД** | | 1 | |  | |  | | | **ОБЕД** | | | | | | 1 | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | |
|  | |  | | 2 | |  | |  | | |  | | | | | | 2 | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | |
|  | |  | | 3 | |  | |  | | |  | | | | | | 3 | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | |
|  | | **ПОЛДНИК** | |  | |  | |  | | | **ПОЛДНИК** | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | |
|  | | **УЖИН** | | 1 | |  | |  | | | **УЖИН** | | | | | | 1 | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | |
|  | |  | | 2 | |  | |  | | |  | | | | | | 2 | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | |
|  | | **ПАУЖИН** | |  | |  | |  | | | **ПАУЖИН** | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | |
|  | | **7ДЕНЬ** | |  | |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | |
|  | | **ЗАВТРАК** | | 1 | |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | |
|  | |  | | 2 | |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | |
|  | | **ОБЕД** | | 1 | |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | |
|  | |  | | 2 | |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | |
|  | |  | | 3 | |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | |
|  | | **ПОЛДНИК** | |  | |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | |
|  | | **УЖИН** | | 1 | |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | |
|  | |  | | 2 | |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | |
|  | | **ПАУЖИН** | |  | |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | |
|  | |  | |  | |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | |
|  | | **примечания** | | | |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | |
|  | |  | |  | |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | |
|  | |  | |  | |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | |
|  | |  | |  | |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | |
|  | |  | |  | |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | |
| ПРОДУКТЫ, приобретенные для организации питания в Приюте "Мамины руки" | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | № чека | | | НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ | | | | | | | | | | | |  | | | | | | К-ВО | | | | ЦЕНА | | | | | | СУММА | | | |
|  |  | | |  | |  | |  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | | | |  | | | |
|  |  | | |  | |  | |  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | | | |  | | | |
|  |  | | |  | |  | |  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | | | |  | | | |
|  |  | | |  | |  | |  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | | | |  | | | |
|  |  | | |  | |  | |  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | | | |  | | | |
|  |  | | |  | |  | |  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | | | |  | | | |
|  |  | | |  | |  | |  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | | | |  | | | |
|  |  | | |  | |  | |  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | | | |  | | | |
|  |  | | |  | |  | |  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | | | |  | | | |
|  |  | | |  | |  | |  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | | | |  | | | |
|  |  | | |  | |  | |  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | | | |  | | | |
|  |  | | |  | |  | |  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | | | |  | | | |
|  |  | | |  | |  | |  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | | | |  | | | |
|  |  | | |  | |  | |  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | | | |  | | | |
|  |  | | |  | |  | |  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | | | |  | | | |
|  |  | | |  | |  | |  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | | | |  | | | |
|  |  | | |  | |  | |  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | | | |  | | | |
|  |  | | |  | |  | |  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | ИТОГО | | | | | |  | | | |
|  |  | | |  | |  | |  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | | | |  | | | |
|  |  | | | ПРОДУКТЫ ВЫДАЛА | |  | |  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | ПОДПИСЬ | | | | | |  | | | |
|  |  | | | ПРОДУКТЫ ПО СПИСКУ ПОЛУЧИЛА : | | | | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | | | |  | | | |
|  |  | | |  | |  | |  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | | | |  | | | |
|  |  | | |  | |  | |  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | | | |  | | | |
|  | ДАТА | | |  | |  | | ПОДПИСЬ | | | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | | | |  | | | |
| чек-лист - СПИСОК НЕОБХОДИМЫХ ПРОДУКТОВ для эконом-меню от "\_\_"\_\_\_\_\_20\_\_\_ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| бюдо\ продукт (в штуках\граммах) | |  | |  | |  |  | |  |  |  |  | | |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  | всего нужно | | имеется | **КУПИТЬ** |
|  | |  | |  | |  |  | |  |  |  |  | | |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |
|  | |  | |  | |  |  | |  |  |  |  | | |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |
|  | |  | |  | |  |  | |  |  |  |  | | |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |
|  | |  | |  | |  |  | |  |  |  |  | | |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |
|  | |  | |  | |  |  | |  |  |  |  | | |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |
|  | |  | |  | |  |  | |  |  |  |  | | |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |
|  | |  | |  | |  |  | |  |  |  |  | | |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |
|  | |  | |  | |  |  | |  |  |  |  | | |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |
|  | |  | |  | |  |  | |  |  |  |  | | |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |
|  | |  | |  | |  |  | |  |  |  |  | | |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |
|  | |  | |  | |  |  | |  |  |  |  | | |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |
|  | |  | |  | |  |  | |  |  |  |  | | |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |

Автор : Администратор Епархиального Приюта для беременных и женщин с младенцами, оказавшихся в трудной жизненной ситуации «Мамины руки» Аширова Елена Николаевна

27.09.2022г.