



## 7.4 ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ РАЦИОНОВ, СООТВЕТСТВУЮЩАЯ ЭНЕРГОЗАТРАТАМ ДЕТЕЙ

Энергетическая ценность рационов, соответствующая энергозатратам детей осуществляется на основании 10-дневного меню, утверждённого Управлением Социального питания. Меню разработано на основе методики по школьному питанию с учётом энергозатрат детей.

При разработке меню учитывается энергетическая ценность рационов соответствующая энергозатратам детей разного возраста и разной степени физической активности:

Потребность в пищевых веществах для обучающихся с 7 до 11 лет:

Белки (г) – 77

Жиры (г) – 79

Углевода (г) – 335

Энергетическая ценность (ккал) – 2350

Потребность в пищевых веществах для обучающихся с 11 лет и старше:

Белки (г) – 90

Жиры (г) – 92

Углеводы (г) – 383

Энергетическая ценность (ккал) – 2713

Если ребёнок занимается спортом, то он получает на 300-5000 ккал больше.

Школьный рацион, состоящий из завтрака и обеда, обеспечивает 25% и 35% суточной потребности, основывается на принципах рационального питания:

- адекватная энергетическая ценность рациона, соответствующая энергозатратам ребёнка;
- сбалансированность рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам;
- максимальное разнообразие рациона, являющееся основным условием обеспечения его сбалансированности;
- оптимальный режим питания;
- адекватная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая их высокие вкусовые достоинства и сохранность исходной пищевой ценности;

- учёт индивидуальных особенностей детей;
- обеспечение безопасности питания, включая соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке и хранению.