

### **Энергетическая ценность рационов, соответствующая энергозатратам детей**

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

При разработке меню учитывается энергетическая ценность рационов, соответствующая энергозатратам детей разного возраста и разной степени физической активности: 7-10 лет – 2400 ккал; 14-17 лет-2600-3000ккал. Если ребёнок занимается спортом, то он получает на 300-500 ккал больше. Школьный рацион, состоящий из завтрака и обеда, обеспечивает 25% и 35% суточной потребности.

Для этого мы основываемся на принципах рационального питания:

1.Адекватная энергетическая ценность рациона, соответствующая энергозатратам ребенка.

2 Сбалансированность рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам.

3 Максимальное разнообразие рациона, являющееся основным условием обеспечения его сбалансированности.

4 Оптимальный режим питания.

5 Адекватная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая их высокие вкусовые достоинства и сохранность исходной пищевой ценности.

6 Учет индивидуальных особенностей детей.

7 Обеспечение безопасности питания, включая соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд.