

#### 7.4. Энергетическая ценность рационов, соответствующая энергозатратам детей.

На каждый календарный год в Управлении социального питания разрабатывается цикличное двухнедельное меню рационов горячего питания для общеобразовательных учреждений для обучающихся 7-11 лет и 12-17 лет. Меню составлено с учетом того, что энергетическая ценность соответствует энергозатратам, а количество белков, жиров и углеводов имеет определенное соотношение, учитывая изменения физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии в зависимости от возраста ребенка. Приложение - цикличное меню ([Ссылка на сайт школы](#))

Рацион питания школьников в школьной столовой варьируется по качественному и количественному составу, в зависимости от возраста школьников, в соответствии с нормами физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп населения.

Рацион завтраков и обедов для школьников должен обеспечивать 55 процентов от суточной физиологической потребности в пищевых веществах и энергии.

#### Нормы физиологических потребностей детей и подростков

Возраст		Белки, г		Жиры,г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
		всего	в том числе, животные			
<i>Для учащихся ГОУ - 55 процентов от дневной нормы (завтрак, обед)</i>						
<b>6 лет</b>		38	24,8	36,9	156,8	1100
<b>7-10 лет</b>		42,4	25,3	43,5	184,2	1293
<b>11-13 лет</b>	мальчики	49,5	29,7	50,6	214,5	1513
	девочки	45,1	27,0	46,2	195,3	1375
<b>14-17 лет</b>	юноши	53,9	32,5	55,0	233,7	1650
	девушки	49,5	29,7	49,5	198,0	1430