

				ть, ккал*	рациону, ккал
I неделя	87,32	92,09	352,24	2587,04	2627,27
II неделя	84,36	95,05	342,74	2563,86	2594,50
Итого:	85,84	93,57	347,49	2575,45	2610,88

В представленном рационе содержание белков составляет 111,48 %, жиров – 118,44 %, углеводов – 103,73 %, общая калорийность – 109,59 % от суточной потребности. Соотношение основных веществ (белков, жиров и углеводов) близко к оптимальному значению (1 / 1 / 4).

*Энергетическая ценность определялась по формуле:

Энергетическая ценность (ккал) = белки (г)*4 + жиры (г)*9 + углеводы (г)* 4.

Формирование рациона.

Представленный примерный 10-дневный рацион питания для детей в возрасте 7 - 11 лет предусматривает четырёхразовое питание (завтрак, обед, полдник, ужин). Соотношение калорийности по приемам пищи для детей в возрасте 7 - 11 лет:

	1 неделя	2 неделя	Итого	Норма
Завтрак	24	25	25	20 - 25
Обед	36	37	36	30 - 35
Полдник	16	15	15	10 - 15
Ужин	24	23	23	20 - 25

Распределение энергетической ценности (калорийности) в рационе примерно соответствует рекомендуемым значениям, предусмотренным СанПиН 2.3/2.4.3590-20 +/- 5%.

Согласно пояснительной записке при составлении рационов использовались рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий, разработанные с использованием: 1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М. ДеЛи принт , 2011; 2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016; 3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. 2 издание / под ред. Г.Г. Онищенко, В.А. Тутельяна, Москва, 2022 г.

Рацион питания составлен с использованием всех видов продуктов из рекомендуемого среднесуточного набора пищевых продуктов, в том числе используемых для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений.

Суммарные объемы блюд по приемам пищи соответствуют требованиям, предусмотренным СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Продукты, блюда и кулинарные изделия, запрещенные или не рекомендованные для использования в питании детей и подростков, в рационе отсутствуют.

Профилактика витаминной и микроэлементной недостаточности.

Профилактика витаминной и микроэлементной недостаточности обеспечена за счет разнообразия пищевых продуктов, с естественным содержанием необходимых витаминов и минеральных веществ (с учетом потерь при тепловой обработке), а также использования в меню свежих плодов и ягод. Для профилактики йододефицитных состояний используется йодированная соль.

Среднесуточное содержание микронутриентов в рационе питания для детей в возрасте 7 - 11 лет составляет:

	Витамин С, мг	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин А, мг
I неделя	92,54	1,88	1,81	0,72
II неделя	77,37	1,95	1,88	0,68
Итого:	84,95	1,91	1,85	0,70
	Кальций, мг	Фосфор, мг	Железо, мг	Магний, мг

I неделя	1456,20	1540,31	16,77	336,75
II неделя	1313,90	1496,21	16,85	388,91
Итого:	1385,05	1518,26	16,81	362,83

В представленном рационе содержание витамина С, витамина В1, витамина В2, витамина А, кальция, фосфора, железа, магния полностью удовлетворяет суточную потребность.

Заключение:

Примерное 10-ти дневное меню типовых рационов питания для учащихся частных общеобразовательных школ г. Москвы в возрасте от 7 до 11 лет. по адресу: **соответствует** требованиям:
 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения (гл. VIII)

В соответствии со ст.42 Федерального закона от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» ответственность за качество и объективность санитарно-эпидемиологической экспертизы несет специалист, проводивший санитарно-эпидемиологическую экспертизу.

Заведующий отделом гигиены детей и подростков, врач по гигиене детей и подростков



А. О. Петренко

Руководитель (заместитель) органа инспекции



В.Ю. Иванов
Волкова Н.А.

