

Сбалансированность рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым ингредиентам

Питание учащихся в школе сбалансировано с учетом правильного соотношения питательных веществ.

При составлении меню обязательно учитываются потребности детского организма, связанные с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой. Для организации оптимальной системы питания соблюдается баланс между поступлением и расходом основных пищевых веществ.

В меню школьника входят продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы. Соотношение между белками, жирами и углеводами составляет 1:1:4.

Рацион обучающихся является полностью сбалансированным в соответствии с циклическим 10-дневным сбалансированным меню рационов горячего питания, утвержденным в общеобразовательных учреждениях Управления социального питания правительства Санкт-Петербурга.