

**Энергетическая ценность суточного рациона питания должна соответствовать энергозатратам организма.**

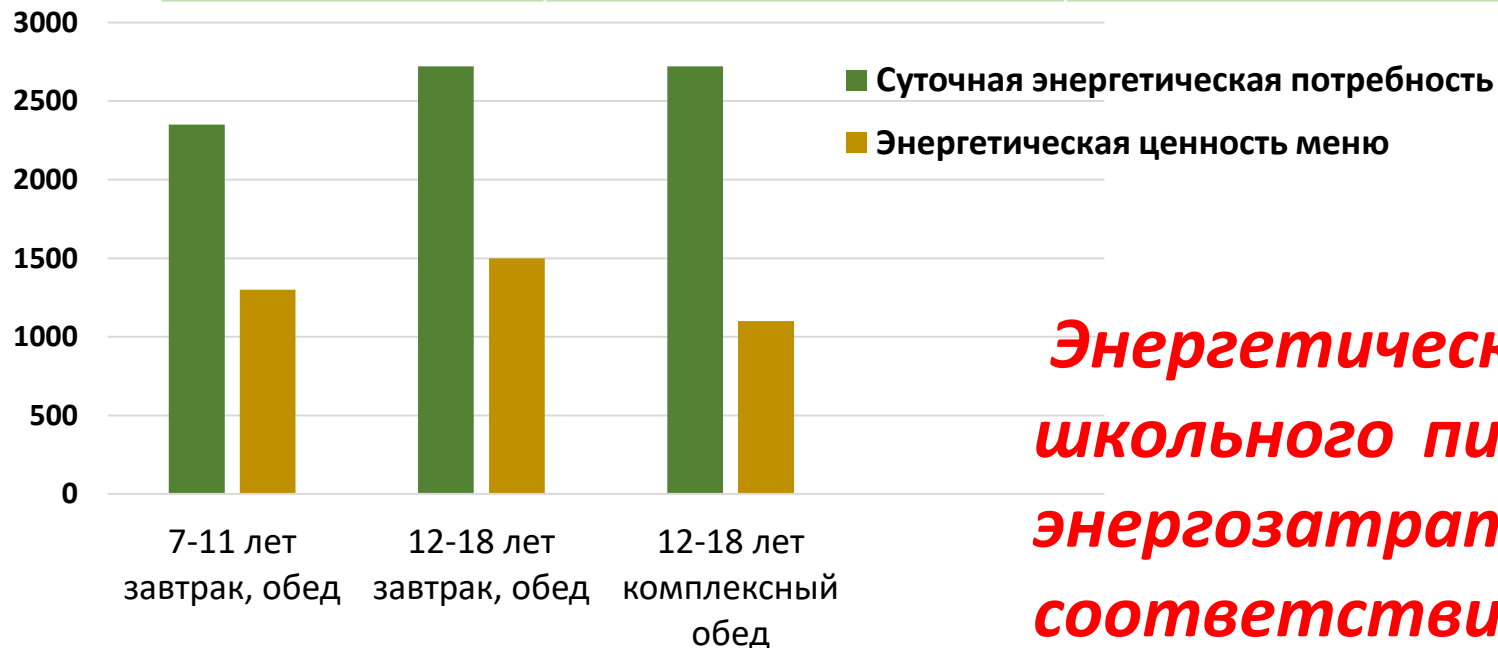
<b>Энергетическая ценность</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>% к суточной калорийности</b>
<b>Завтрак</b>	<b>20-25</b>
<b>Обед</b>	<b>30-35</b>
<b>Полдник</b>	<b>10-15</b>

**«Примерное меню разрабатывается с учетом сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам обучающихся»**

**СанПин 2.3/2.4.3590-20**

# Анализ энергетической ценности школьного меню ГБОУ школы №154

Возрастная группа	Суточная энергетическая потребность, ккал/сут	Энергетическая ценность школьного меню, ккал	% от суточной потребности
7-11 лет Завтрак, обед	2350	1300	55,4
12-18 лет Завтрак, обед	2720	1500	55,2
12-18 лет Комплексный обед	2720	1100	40,5



## Вывод:

**Энергетическая ценность рационов школьного питания соответствует энергозатратам детей в соответствии с возрастом.**