

Анализ сбалансированности рационов школьного питания в ГБОУ школе №154

Возрастная группа	Пищевые вещества	Суточная потребность в соответствии с нормами СанПин	Средний показатель по школьному меню	% от суточной потребности
7-11 лет Завтрак, обед	Белки (г/сут)	77	44,5	57,8
	Жиры (г/сут)	79	43,8	55,4
	Углеводы (г/сут)	335	184,6	55,1
12-18 лет Завтрак, обед	Белки (г/сут)	90	55,8	62
	Жиры (г/сут)	92	53,5	58,2
	Углеводы (г/сут)	383	232,1	60,6
12-18 лет Комплексный обед	Белки (г/сут)	90	33,4	37,2
	Жиры (г/сут)	92	34,5	37,5
	Углеводы (г/сут)	383	146,1	38,1

«По содержанию белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и микроэлементов завтрак и обед в сумме должны обеспечивать 55 - 60% рекомендуемых суточных физиологических норм потребности»

СанПин 2.3/2.4.3590-20

Вывод:

По содержанию белков, жиров и углеводов школьное питание соответствует рекомендуемым суточным физиологическим потребностям школьников.

Анализ цикличного меню ГБОУ школы №154

Название блюд	Масса порций,г			
	7-11 лет		12-18 лет	
	По СанПин	По меню	По СанПин	По меню
Каша, овощное, яичное, творожное, мясное блюдо	150-200	150	200	200-250
Напитки (чай, какао, молоко, сок, компот, йогурт)	200	200	200	200
Салат	60-100	60	60-150	100
Суп	200-250	200	250-30	250
Мясо, котлета	80-120	90	100-120	100
Гарнир	150-200	150	180-230	180
Фрукты	100-120	100	100-120	100

Вывод:

Анализ 10-ти дневного цикличного меню включает все основные группы продуктов, что обеспечивает школьников всеми пищевыми веществами.

Среднесуточные рационы питания удовлетворяют физиологические потребности в пищевых веществах для детей всех возрастных групп.