Сведения об условиях питания

**Школьное питание – на сегодняшний день по-прежнему остаётся самой острой темой в организации общественного питания.**

Ведь именно на школьные столовые возложена большая ответственность за обеспечение ,правильного питания школьников. Ведь именно правильно разработанный рацион питания может обеспечить жизненно важные функции детского и подросткового организма, всеми необходимыми источниками энергии растущего человека. Питание для школьников должно быть вкусно приготовленным, разнообразным, питательным, здоровым ,богатым по содержанию белков, жиров, углеводов и других необходимых веществ, для восполнения энергетических затрат детского организма.

**Составление правильного рациона питания школьников.** Правильный режим питания для школьников является основным условием ,для полноценного развития ребёнка . В школьном возрасте у ребёнка прием пищи должен происходить не менее пяти раз в день. Одним из самых важных вопросов для школьных столовых является организация правильного горячего питания в школе, как правило - это обеды или завтраки. Школьные завтраки по своей энергетической ценности должны составлять 600—700 ккал. При этом масса белков должна составлять 15% ; жиров 25% и углеводов 60%. Школьные завтраки и обеды готовятся по меню которое заранее составляется при участии медицинского работника, обслуживающего детские учреждения. Меню составляется заранее на семь дней с учетом стоимости питания.

**Примерный режим школьного питания:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Завтрак | | |
| Завтрак – как правило, включает в себя закуску, горячее блюдо, горячий напиток. | | |
| 1-2 классы | После 3 урока. | С 10.55 до 11.05 |
| 3-4 классы | После 4 урока. | С 11.50 до 12.00 |