



*17.10.2015 г. в здании старшей школы лицея по адресу пр. Новочеркасский, д. 31 в 13 час. проводилась встреча администрации лицея, службы здоровья лицея, представителей детской поликлиники № 34 и организации питания в нашем лицее с родителями наших учащихся, на которой обсуждались вопросы:*

### *1. Рациональное питание школьников*

*Рациональное, т.е. полноценное питание школьников*



*Рациональное, т.е. полноценное питание школьников*



**Рациональное, т.е. полноценное питание школьников**



**2. Типовой режим питания школьников**

**Типовой режим питания школьников, обучающихся в первую смену**

Часы приема пищи	Вид и место питания
7.00 – 8.00	Завтрак дома
10.00-11.00	Горячий завтрак или перекус в школе
12.00-14.00	Обед дома или (для групп продлённого дня) в школе
19.00-20.00	Ужин дома



**Типовой режим питания школьников**

Блюда	Возраст	
	7-10 лет	11-17 лет
Холодные закуски (салаты, винегреты)	50-75 г	50-100 г
Каша, овощное блюдо	200 г	250 г
Первые блюда	250 г	300 г
Вторые блюда (мясо, рыба)	75-130 г	75-170 г
Гарниры	150-250 г	200-270 г
Напитки	200 мл	200 мл
Хлеб*	30 г (пшеничный), 20 г (ржано-пшеничный)	

\* К завтраку рекомендуется давать пшеничный хлеб, к обеду – пшеничный и ржано-пшеничный

**Типовой режим питания школьников**



**Рациональное питание школьников – это правильный выбор!!!**



### 3. Обязательный суточный набор продуктов для школьников

Продукты (в граммах) (* обязательные компоненты оптимального рациона школьников)	Возраст (лет)			
	7-10	11-13	14-17 юноши	14-17 девушки
Хлеб пшеничный	150	200	250	200
Хлеб ржаной	70	100	150	100
Мука пшеничная	25	30	35	30
Крупы, бобовые, макаронные изд.	45	50	60	50
Картофель	200	250	300	250
Овощи разные	275	300	350	250
Фрукты свежие	150-300	150-300	150-300	150-300
Фрукты сухие	15	20	25	20
Сахар	60	65	80	65
Кондитерские изделия	10	15	20	15
Масло сливочное	25	30	40	30
Масло растительное	10	15	20	15
Яйцо, шт.	1	1	1	1
Молоко	500	500	600	500
Творог	40	45	60	60
Сметана	15	15	20	15
Сыр	10	10	20	15
Мясо	140	170	220	200
Рыба	40	50	70	60

**Химический состав рекомендуемого  
суточного набора продуктов для школьников**

Рекомендуемый суточный набор продуктов (в граммах) (см. предыдущие слайды)	Возраст (лет)			
	7-10	11-13	14-17 юноши	14-17 девушки
<b>Химический состав рациона</b>				
Белки, г	88,9	101,5	113,7	133,8
Жиры, г	86,8	102,7	109,5	133,3
Углеводы, г	301,8	362,2	359,8	448,8
Энергетическая ценность, ккал	2343,7	2791,1	2879,6	3530,5



## 4. Суточное меню для школьников

### Примерное суточное меню школьника

<b>Завтрак</b>	каша, молочные продукты (йогурт, творог, сметана, сыр и т.д.), фрукты, горячий напиток
<b>№</b>	<b>блюдо</b>
1	овсяная, рисовая, гречневая, пшённая каша
2	сырники, ленивые вареники, либо творожок с фруктами или мюсли с молоком
3	яблоко, апельсин, банан и т.д.
4	чай, какао
<b>Перекус в школе</b>	бутерброд, десерт, напиток
<b>№</b>	<b>блюдо</b>
1	бутерброд, лучше из цельно-зернового или ржаного хлеба с нежирной ветчиной или с сыром и листиком салата
2	печенье или другая выпечка; банан, яблоко или сухофрукты
3	небольшой пакетик сока
<b>Обед</b>	жидкое горячее блюдо; на второе – мясо, птица или рыба с гарниром и салатом из овощей; горячий напиток со свежей выпечкой
<b>№</b>	<b>блюдо</b>
1	суп на рыбном, мясном или овощном бульоне
2	тушёные рыба, мясо или птица с гарниром, для которого используются гречневая и рисовая каши, макароны из твердых сортов пшеницы, отварной картофель или любые другие тушёные овощи и грибы, а также любой овощной салат по вкусу
3	тёплый компот или кисель из любых свежих овощей и ягод или из сухофруктов с любой свежей выпечкой или печеньем
<b>Ужин</b>	лёгкие овощные и молочные блюда, либо блюдо из яиц и молочный напиток
<b>№</b>	<b>блюдо</b>
1	любые голубцы или фаршированный перец и т.д.
2	различные творожные запеканки или яичница, либо различные омлеты
3	кефир, йогурт или молоко

### Рациональное, т.е. полноценное питание школьников

При составлении меню, с учётом фактического наличия продуктов, допускается замена блюд при условии эквивалентности их пищевой и энергетической ценности; с учётом того, что температура первого блюда должна быть около 60 °С, второго – около 50 °С; а продолжительность приёма пищи школьниками должна составлять: 15-20 мин. – завтрак, перекус в школе, ужин; а обеда – 30 мин.!!!

