

Меню

Ре пий



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ
«СОШ №6 им.А.А.Тамбиева г.Первомайское»
А.М.Халипов
« » 20 г.

МЕНЮ 6

ГК№	№ диеты	Наименование блюд	Масса порции	Б	Ж	У	Энер. цен.	Це на
2	ДС	Салат витаминный	60	0.7	6.1	6.9	85.2	9.0
37	ДС	Борщ с капустой белокочанной и картофелем	250	9.5	7.25	13.5	154	10.0
227	ДС	Макароны отварные	150	5.5	5.3	35.3	221.1	10.0
210		... в томатном соусе	120	24.5	31.6	5.4	...	40.0
282	ДС	Чай с сахаром	200	0.2	0.5	0.04	1.40	8.0
115	ДС	Хлеб пшеничный-ржаной	30	2.0	0.4	10.0	52.2	1.5
114	ДС	Хлеб пшеничный	20	1.5	1.5	9.9	47.0	1.5
		ИТОГО	830	43.9	52.65	81.04	904.2	80.0

Зав. производством *Ф.А. Байрамукова* Ф.А. Байрамукова

Мед. работник *А.К. Хасанова* А.К. Хасанова

ГР

1 к

2 к

3 к

4 к



25 **Апреля**

Меню

Режим питания

Почему важно питаться, соблюдая режим питания?

Длительное отсутствие пищи в течение длительного периода приводит к истощению организма, снижению работоспособности и ухудшению успеваемости.

Соблюдение режима питания способствует:

- нормальному развитию организма;
- укреплению иммунитета;
- повышению работоспособности;
- улучшению настроения;
- предотвращению заболеваний.

Режим питания должен быть индивидуальным, учитывать возраст, состояние здоровья, характер работы, условия жизни.

Важно соблюдать режим питания, особенно в период обучения в школе.

Питание должно быть разнообразным и сбалансированным.

Соблюдение режима питания способствует:

- нормальному развитию организма;
- укреплению иммунитета;
- повышению работоспособности;
- улучшению настроения;
- предотвращению заболеваний.

Режим питания должен быть индивидуальным, учитывать возраст, состояние здоровья, характер работы, условия жизни.

Важно соблюдать режим питания, особенно в период обучения в школе.

Питание должно быть разнообразным и сбалансированным.

МЕНЮ

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг. ценность
1	Суп куриный	200	8,7	5,1	24,8	152,1
2	Салат овощной	100	0,3	1,2	13,3	114,2
3	Омлет куриный	100	11,1	11,1	10,3	120,1
4	Картофель отварной	120	24,1	11,9	4,1	140,3
5	Хлеб пшеничный	200	42,1	6,1	44,8	1,46
6	Сметана 20%	20	2,4	6,4	14,9	11,7
7	Молоко 1,5%	20	1,9	1,1	6,8	28,4
8	Сыр 40%	20	11,9	11,9	14,1	140,2
9	Яйцо куриное	100	11,9	11,9	14,1	140,2
10	Масло сливочное	10	0,3	8,1	0,8	80,1

Составлено на основе данных о пищевой ценности продуктов.

Итого: 880

Информация: А.С. Сидорова

ГРАФИК ПИТАНИЯ ОБЕДЫ

1 классы - 10.05 - 10.15
 2 классы - 10.10 - 10.20
 3 классы - 11.05 - 11.15
 4 классы - 11.05 - 11.15



НАРОДНЫЙ ФРОНТ

НЕДОВОЛЬНЫ КАЧЕСТВОМ ПИТАНИЯ В ШКОЛЕ?
 Мы поможем исправить!

revizorro.nf.ru
 8-800-200-04-11

НАРОДНЫЙ ФРОНТ
 ДОБРЫЕ ДЕЛА

Вы довольны качеством питания в начальной школе? Нам это важно

В ОНФ

Телефон горячей линии **8-800-200-34-11**
 звонок бесплатный

ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ в начальных классах

Есть вопросы?

Телефон горячей линии **8-928-922-07-99**
8-928-394-84-63

ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ в начальных классах

Есть вопросы?

ТЕЛЕФОН ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ **8-800-200-91-85**
 звонок бесплатный







