

21 Сентября

Меню

Режим питания

Почему так важно соблюдать режим питания?

Правильное питание – залог здоровья и долголетия. Оно обеспечивает организм всеми необходимыми веществами, способствует хорошему настроению, повышает работоспособность и укрепляет иммунитет.

Самостоятельно соблюдать режим питания – это трудная задача. Поэтому так важно, чтобы родители и учителя помогали детям в этом.

Важно соблюдать режим питания, чтобы избежать проблем со здоровьем. Например, неправильное питание может привести к ожирению, сахарному диабету, сердечно-сосудистым заболеваниям и другим болезням.

Кроме того, правильное питание помогает улучшить успеваемость в школе. Дети, которые питаются правильно, лучше усваивают материал и более активны на уроках.

Поэтому так важно соблюдать режим питания. Это поможет детям быть здоровыми, счастливыми и успешными.

Спасибо родителям за поддержку и помощь!

№ п/п	Наименование	Масса	к	ж	б	С	Д
1	Суп овощной	200	10	10	10	10	10
2	Сыр	50	10	10	10	10	10
3	Хлеб	100	10	10	10	10	10
4	Салат	100	10	10	10	10	10
5	Сыр	50	10	10	10	10	10
6	Хлеб	100	10	10	10	10	10
7	Салат	100	10	10	10	10	10
8	Хлеб	100	10	10	10	10	10
9	Салат	100	10	10	10	10	10
10	Хлеб	100	10	10	10	10	10
11	Салат	100	10	10	10	10	10
12	Хлеб	100	10	10	10	10	10
13	Салат	100	10	10	10	10	10
14	Хлеб	100	10	10	10	10	10
15	Салат	100	10	10	10	10	10
16	Хлеб	100	10	10	10	10	10
17	Салат	100	10	10	10	10	10
18	Хлеб	100	10	10	10	10	10
19	Салат	100	10	10	10	10	10
20	Хлеб	100	10	10	10	10	10

Режим дня

пришкольного лагеря «Солнышко»

- 8.30 - утром, завтрак
- 9.30-10.00 - завтрак
- 10.00-11.00 - занятия на свежем воздухе
- 11.00-13.00 - время тихого часа, мероприятия, конкурсы
- 13.00-13.45 - обед
- 13.45-14.15 - трудовые занятия
- 14.15-14.30 - подведение итогов дня
- 14.30 - уход детей домой

НАРОДНЫЙ ФРОНТ

НЕДОВОЛЬНЫ КАЧЕСТВОМ ПИТАНИЯ

Вы довольны качеством питания в начальной школе? Нам это важно

Ваше мнение важно! Пожалуйста, сообщите нам о любых проблемах с питанием.

ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ в начальных классах

Мы заботимся о здоровье наших детей. Горячее питание – залог хорошего самочувствия и успеваемости.







21

Сентябрь

Меню

Режим питания



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

МЕНЮ 10

ГК№	№ диеты	Наименование блюд	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг. цен.	Цена
4	ДС	Салат из свеклы	70	0.9	3.1	5.7	45.2	8.0
37	ДС	Суп рисовый	250	0,175	2.75	13.0	210	9.0
219	ДС	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.7	5.4	45.0	263.8	9.0
209	ДС	Котлеты мясные из говядины	95	11.5	13.4	9.6	202.0	38.0
463	ДС	Соус томатный с овощами	30	0.4	1.2	2.2	21.5	5.0
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	0.1	9.9	47.0	1.5
		ИТОГО	845	25.2	26.85	95.44	843.1	80.0

Зав.производством _____ Ф.А.Байрамукова

Мед.работник _____ А.К.Хасанова

Режим

пришкольного

8.30- приём де

8.45-9.30- зар

9.30-10.00- за

10.00-11.00- за

воздухе.

11.00-13.00- в

мероприятий

13.00-13.45- о

13.45-14.15- п

14.15-14.30-п

14.30-уход де