

16 Октября

Меню

Режим питания

Важные принципы питания, направленные на профилактику алиментарного ожирения:

• Постепенно увеличивать порции в течение дня, избегая переедания, особенно в выходные дни.

• Меню и рацион должны быть разнообразными, включать все группы и типы продуктов.

• Не забывать о питьевом режиме.

• Употреблять продукты, богатые клетчаткой (овощи, фрукты).

• Включать в рацион продукты, богатые белком (рыба, мясо, птица, яйца, творог, сыр).

• Уменьшить количество сахара, соли, жира.

• Избегать переедания, особенно в выходные дни.

• Соблюдать режим питания.

• Соблюдать режим сна.

• Соблюдать режим физической активности.

• Соблюдать режим эмоционального состояния.

• Соблюдать режим гигиены.

Меню

№ п/п	№	Наименование	Единица измерения	Количество	Энергетическая ценность
1	1	Сырники из творога	шт.	10	100
2	2	Сметана	г	100	100
3	3	Сахар	г	100	100
4	4	Яйца куриные	шт.	10	100
5	5	Мука пшеничная	г	100	100
6	6	Масло сливочное	г	100	100
7	7	Молоко	г	100	100
8	8	Сахар	г	100	100
9	9	Сметана	г	100	100
10	10	Яйца куриные	шт.	10	100
11	11	Мука пшеничная	г	100	100
12	12	Масло сливочное	г	100	100
13	13	Молоко	г	100	100
14	14	Сахар	г	100	100
15	15	Сметана	г	100	100

Режим дня,
пришкольного лагеря «Солнышко»

- 8.30- приём детей.
- 8.45-9.30- зарядка, линейка.
- 9.30-10.00- завтрак.
- 10.00-11.00- занятие на свежем воздухе.
- 11.00-13.00- время творческих дел, мероприятий, конкурсов.
- 13.00-13.45- обед.
- 13.45-14.15- трудовой десант.
- 14.15-14.30- подведение итогов дня.
- 14.30- уход детей домой.

НАРОДНЫЙ ФРОНТ

НЕДОВОЛЬНЫ КАЧЕСТВОМ ПИТАНИЯ В ШКОЛЕ?
Мы поможем исправить!

govizorof.onf.ru
8-800-200-04-11

Вы довольны качеством питания в начальной школе? Нам это важно

ОНФ



QR code

Телефон горячей линии: **8-800-200-34-11**

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



