

25 Октября

Меню

Режим питания

Правильное питание является важнейшим фактором здорового образа жизни человека.

В настоящее время наблюдается тенденция к снижению качества питания населения, что приводит к развитию различных заболеваний, связанных с нарушением питания.

Важно помнить, что правильное питание – это не только выбор продуктов, но и режим питания, соблюдение которого способствует поддержанию здоровья и долголетию.

Следует избегать переедания, употребления жирной, жареной, соленой и острой пищи, а также большого количества сладостей и алкоголя.

Для поддержания здоровья необходимо употреблять достаточное количество овощей, фруктов, злаков и молочных продуктов.

Соблюдение режима питания и здорового образа жизни – залог долгой и активной жизни.

№ п/п	Наименование	Ед. изм.	Цена
1	Суп куриный	порция	120
2	Салат овощной	порция	100
3	Хлеб пшеничный	шт.	15
4	Чай зеленый	чашка	10
5	Сыр твердый	100г	150
6	Молоко 2,5%	1л	100
7	Яйцо куриное	шт.	30
8	Макаронные изделия	100г	120
9	Сметана 20%	100г	100
10	Соль поваренная	100г	10
11	Сахар-песок	100г	10
12	Масло растительное	100г	150
13	Масло сливочное	100г	200
14	Специи	100г	100
15	Вода питьевая	1л	10

Режим дня..
приказом лагеря «Солнышко»

- 8.30 - подъем детей.
- 8.45-9.30 - зарядка, туалет.
- 9.30-10.00 - завтрак.
- 10.00-11.00 - занятия на свежем воздухе.
- 11.00-13.00 - время творчества (дв., мероприятия, конкурсы).
- 13.00-13.45 - обед.
- 13.45-14.15 - трудовой десерт.
- 14.15-14.30 - подведение итогов дня.
- 14.30 - уход детей домой.

НАРОДНЫЙ ФРОНТ

НЕДОВОЛНЫ КАЧЕСТВОМ ПИТАНИЯ В ШКОЛЕ?
Мы поможем исправить!

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

Вы довольны качеством питания в начальной школе?
Нам это важно

8-800-200-34-11

ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ в начальных классах

Есть вопросы?

Телефон горячей линии: 8-828-922-07-99 / 8-828-394-84-83

ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ в начальных классах

Есть вопросы?

ТЕЛЕФОН ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ: 8-800-200-91-85 (звонок бесплатный)



