

23 Января

# Меню

# Режим питания

Полноценное питание является важнейшим из мероприятий по обеспечению здоровья населения. Оно способствует укреплению иммунитета, повышает работоспособность, улучшает настроение, способствует долголетию.

Питание должно быть разнообразным и сбалансированным. В нем должны присутствовать все необходимые для организма вещества: белки, жиры, углеводы, витамины, минералы, клетчатка.

Для обеспечения полноценного питания необходимо:

- Соблюдать режим питания.
- Соблюдать гигиену питания.
- Использовать качественные продукты.
- Включать в рацион разнообразные продукты.
- Употреблять достаточное количество жидкости.
- Избегать употребления вредных продуктов: жирной, жареной, соленой, острой пищи, консервов, полуфабрикатов, фаст-фуда.
- Избегать употребления алкоголя и курения.
- Соблюдать правила личной гигиены.
- Соблюдать правила хранения продуктов.
- Соблюдать правила приготовления пищи.
- Соблюдать правила транспортировки и хранения продуктов.
- Соблюдать правила транспортировки и хранения продуктов.

Питание должно быть разнообразным и сбалансированным.

Питание должно быть разнообразным и сбалансированным.

Меню

№	Наименование	Масса	к	ж	б	Энерг.
1	Суп куриный	200	10	10	10	100
2	Салат из овощей	100	5	5	5	50
3	Гарнир картофельный	100	10	10	10	100
4	Хлеб	100	10	10	10	100
5	Чай	100	10	10	10	100
6	Сыр	100	10	10	10	100
7	Молоко	100	10	10	10	100
8	Яйцо	100	10	10	10	100
9	Сметана	100	10	10	10	100
10	Сахар	100	10	10	10	100
11	Соль	100	10	10	10	100
12	Уксус	100	10	10	10	100
13	Лимонная кислота	100	10	10	10	100
14	Специи	100	10	10	10	100
15	Вода	100	10	10	10	100

Режим дня  
пришкольного лагеря «Солнышко»

- 8.30- прием детей.
- 8.45-9.30- зарядка, линейка.
- 9.30-10.00- завтрак.
- 10.00-11.00- занятия 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!

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

**Вы довольны качеством питания в начальной школе?**

Нам это важно

**СНП**

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



