

9 февраля

Меню

Режим питания

Правильно подобранное питание, обеспечивая организм необходимыми веществами, способствует его здоровью и долголетию.

Продукты питания делят на животные продукты и растительные продукты по месту их происхождения.

Молоко и молочные продукты являются источником кальция и являются основой рациона питания человека.

Рыба богата белком и жирами.

Полноценными источниками являются:

- Сыры, творожные изделия без искусственных добавок.
- Молоко, сметана, сливки, сливочное масло, кефир, йогурт, а также другие кисломолочные продукты.
- Сливочное масло.
- Консервы из натуральных ингредиентов (банки, консервы из овощей, фруктов и ягод), маринованные. Не рекомендуется употреблять консервы в масле.
- Крупы, макаронные изделия, хлеб, хлебобулочные изделия.
- Овощи и фрукты в сыром виде, замороженные, вареные, запеченные.
- Грибы (использовать в умеренном количестве).
- Сладости (использовать в умеренном количестве).
- Жиры (использовать в умеренном количестве).
- Соль (использовать в умеренном количестве).
- Сахар (использовать в умеренном количестве).
- Вода (использовать в умеренном количестве).

Продукты питания должны быть разнообразными.

Рекомендуется употреблять:

Количество: 100-150 г в день.

Меню

№	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	к	ж	б	ккал
1	8.30	Завтрак	200	10	10	300	200
2	10.00	Ланч	100	5	5	150	100
3	13.00	Обед	300	15	15	450	300
4	14.30	Полдник	100	5	5	150	100
5	17.00	Ужин	200	10	10	300	200
6	19.00	Поздний ужин	100	5	5	150	100
7	21.00	Сон	0	0	0	0	0
8	23.00	Сон	0	0	0	0	0
9	25.00	Сон	0	0	0	0	0
10	27.00	Сон	0	0	0	0	0
11	29.00	Сон	0	0	0	0	0
12	31.00	Сон	0	0	0	0	0
13	33.00	Сон	0	0	0	0	0
14	35.00	Сон	0	0	0	0	0
15	37.00	Сон	0	0	0	0	0
16	39.00	Сон	0	0	0	0	0
17	41.00	Сон	0	0	0	0	0
18	43.00	Сон	0	0	0	0	0
19	45.00	Сон	0	0	0	0	0
20	47.00	Сон	0	0	0	0	0
21	49.00	Сон	0	0	0	0	0
22	51.00	Сон	0	0	0	0	0
23	53.00	Сон	0	0	0	0	0
24	55.00	Сон	0	0	0	0	0
25	57.00	Сон	0	0	0	0	0
26	59.00	Сон	0	0	0	0	0
27	61.00	Сон	0	0	0	0	0
28	63.00	Сон	0	0	0	0	0
29	65.00	Сон	0	0	0	0	0
30	67.00	Сон	0	0	0	0	0
31	69.00	Сон	0	0	0	0	0
32	71.00	Сон	0	0	0	0	0
33	73.00	Сон	0	0	0	0	0
34	75.00	Сон	0	0	0	0	0
35	77.00	Сон	0	0	0	0	0
36	79.00	Сон	0	0	0	0	0
37	81.00	Сон	0	0	0	0	0
38	83.00	Сон	0	0	0	0	0
39	85.00	Сон	0	0	0	0	0
40	87.00	Сон	0	0	0	0	0
41	89.00	Сон	0	0	0	0	0
42	91.00	Сон	0	0	0	0	0
43	93.00	Сон	0	0	0	0	0
44	95.00	Сон	0	0	0	0	0
45	97.00	Сон	0	0	0	0	0
46	99.00	Сон	0	0	0	0	0
47	101.00	Сон	0	0	0	0	0
48	103.00	Сон	0	0	0	0	0
49	105.00	Сон	0	0	0	0	0
50	107.00	Сон	0	0	0	0	0
51	109.00	Сон	0	0	0	0	0
52	111.00	Сон	0	0	0	0	0
53	113.00	Сон	0	0	0	0	0
54	115.00	Сон	0	0	0	0	0
55	117.00	Сон	0	0	0	0	0
56	119.00	Сон	0	0	0	0	0
57	121.00	Сон	0	0	0	0	0
58	123.00	Сон	0	0	0	0	0
59	125.00	Сон	0	0	0	0	0
60	127.00	Сон	0	0	0	0	0
61	129.00	Сон	0	0	0	0	0
62	131.00	Сон	0	0	0	0	0
63	133.00	Сон	0	0	0	0	0
64	135.00	Сон	0	0	0	0	0
65	137.00	Сон	0	0	0	0	0
66	139.00	Сон	0	0	0	0	0
67	141.00	Сон	0	0	0	0	0
68	143.00	Сон	0	0	0	0	0
69	145.00	Сон	0	0	0	0	0
70	147.00	Сон	0	0	0	0	0
71	149.00	Сон	0	0	0	0	0
72	151.00	Сон	0	0	0	0	0
73	153.00	Сон	0	0	0	0	0
74	155.00	Сон	0	0	0	0	0
75	157.00	Сон	0	0	0	0	0
76	159.00	Сон	0	0	0	0	0
77	161.00	Сон	0	0	0	0	0
78	163.00	Сон	0	0	0	0	0
79	165.00	Сон	0	0	0	0	0
80	167.00	Сон	0	0	0	0	0
81	169.00	Сон	0	0	0	0	0
82	171.00	Сон	0	0	0	0	0
83	173.00	Сон	0	0	0	0	0
84	175.00	Сон	0	0	0	0	0
85	177.00	Сон	0	0	0	0	0
86	179.00	Сон	0	0	0	0	0
87	181.00	Сон	0	0	0	0	0
88	183.00	Сон	0	0	0	0	0
89	185.00	Сон	0	0	0	0	0
90	187.00	Сон	0	0	0	0	0
91	189.00	Сон	0	0	0	0	0
92	191.00	Сон	0	0	0	0	0
93	193.00	Сон	0	0	0	0	0
94	195.00	Сон	0	0	0	0	0
95	197.00	Сон	0	0	0	0	0
96	199.00	Сон	0	0	0	0	0
97	201.00	Сон	0	0	0	0	0
98	203.00	Сон	0	0	0	0	0
99	205.00	Сон	0	0	0	0	0
100	207.00	Сон	0	0	0	0	0

Режим дня
пришкольного лагеря «Солнышко»

8.30 - прием 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 мероприятий, конкурсов
13.00-13.45 - обед
13.45-14.15 - трудовая десерт
14.15-14.30 - подведение итогов дня
14.30 - уход детей домой

НАРОДНЫЙ ФРОНТ

НЕДОВОЛЬНЫ КАЧЕСТВОМ ПИТАНИЯ В ШКОЛЕ?
Мы поможем исправить!

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

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

Вы довольны качеством питания в начальной школе? Нам это важно.

ОНФ

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)



