



15

Марта

# Меню

# Режим питания

Почему важно соблюдать режим питания?  
Правильное питание — это основа здоровья. Оно помогает поддерживать нормальный вес, укрепляет иммунитет, улучшает работу сердца и сосудов. Регулярное питание способствует лучшему усвоению питательных веществ и предотвращает развитие заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Меню

№	№	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг. ценность
1	1	Суп картофельный с мясом	150	14.0	11.0	40.0	310
2	2	Салат овощной	50	1.0	3.0	3.0	40
3	3	Стейк из говядины	120	25.0	18.0	18.0	360
4	4	Макаронные изделия	150	5.0	2.0	20.0	150
5	5	Каша овсяная с маслом	200	12.0	8.0	18.0	180
6	6	Чай с сахаром	200	0.0	0.0	1.0	40
7	7	Хлеб пшеничный	30	1.0	0.5	0.5	30
8	8	Хлеб пшеничный	20	0.5	0.5	0.5	20
9	9	Сливки	100	1.0	1.0	0.5	100

График работы столовой

Класс	Время
2 абт	14.55 – 15.10
3 абт	
4 абт	
5 абт	15.50 – 16.10
6 абт	
7 абт	
8 абт	
9 абт	в первую смену
10 абт	
11	

КНИГА ОТЗЫВОВ И ПРЕДЛОЖЕНИЙ

АРОДНЫЙ ФРОНТ  
НЕДОВОЛЬНЫ КАЧЕСТВОМ ПИТАНИЯ В ШКОЛЕ?  
Мы поможем исправить!  
revizorro.onf.ru  
8-800-200-04-11

Вы довольны качеством питания в начальной школе? Нам это важно

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





