

# ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ В МБОУ ТЭЛ

Ответственный за организацию  
горячего питания

Зыкова Нина Николаевна

# Мы – за здоровый образ жизни! Мы за светлый 21 век!

**Жизнь** - возможность, используйте её,  
**Жизнь** - красива, восхищайтесь ею,  
**Жизнь** - блаженство, вкушайте его,  
**Жизнь** - мечта, осуществляйте её,  
**Жизнь** - вызов, примите его,  
**Жизнь** – игра, сыграйте в неё,  
**Жизнь** – богатство, дорожите им,  
**Жизнь** – здоровье, берегите его,  
**Жизнь** – любовь, наслаждайтесь ею,  
**Жизнь** – тайна, познайте её,  
**Жизнь** – шанс, воспользуйтесь им,  
**Жизнь** – песня, спойте её,  
**Жизнь** – прекрасна, не губите её,  
**Жизнь** – это жизнь, боритесь за неё.



**Качественное школьное питание — один из  
первостепенных вопросов, поскольку напрямую  
касается здоровья наших детей**

На сентябрь – октябрь 2011 год средняя стоимость  
завтрака

составляет 35 – 40 рублей, из которых родительская  
доплата 30 – 35 рублей. Краевая и городская дотации в  
сумме на одного ребёнка составляет 5 рублей. 6 раз в  
неделю учащиеся получают во

и при

ы.



Для полного охвата горячим питанием обучающихся столовая оснащена всем необходимым, определены перемены для организованного питания





# Столовая оснащена современным оборудованием



Школьники питаются по предварительным заявкам, накрытие производится дежурными по столовой согласно графику, учеников в обеденный зал сопровождает классный руководитель.



Питание диетическое, имеется цикличное меню. Контроль за питанием осуществляет общественная комиссия, состоящая из сотрудников школы, учеников, родителей и фельдшера

Рацион школьного питания составляется по принципу сбалансированности, он включает в себя все необходимые для всестороннего развития витамины и минералы.

Примерное меню завтрака для школьников состоит из трех наименований, включающих мясное или рыбное блюдо, гарнир, салат из свежих овощей по выбору, напиток, хлебобулочное изделие. В приготовлении пищи используется йодированная соль, а все напитки витаминизируются.

# ПИРАМИДА СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ





С целью создания условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного здорового питания, поиска новых форм обслуживания детей, увеличения охвата учащихся горячим питанием в школе была разработана «Комплексно-целевая программа организации и развития школьного питания»  
В результате реализации Программы увеличилось количество учащихся, получающих горячее питание.



# Рекомендации по питанию

- 1. Обогащать свой ежедневный рацион овощами и фруктами (по рекомендации Американского противоракового общества необходимо потреблять в день не менее 5 видов фруктов и овощей).
- 2. Увеличить потребление злаковых и бобовых культур (различных круп, мюсли, хлебцев и т.д.). Стремиться к тому, чтобы в дневном рационе содержалось не менее 35г. пищевых волокон из цельных зерен или отрубей.
- 3. Ограничить потребление жирных, жаренных и копченых блюд, предпочитая блюда тушеные, вареные и паровые.
- 4. По возможности отказаться от очень горячей или соленой пищи, различных острых приправ и специй.
- 5. Полностью исключить из питания продукты, пораженные плесенью.
- 6. Соблюдать умеренность в приеме пищи. Помнить основной закон питания - количество поступающей энергии должно соответствовать количеству энергии расходуемой.
- 7. Следует подобрать для себя и увеличить потребление продуктов, содержащих вещества, обладающие противоопухолевым, антиканцерогенным действием: желто-зеленые, оранжевые овощи и фрукты; цитрусовые, крестоцветные овощи, ягоды, зеленые листовые овощи, лук, чеснок, бобовые, чай, сухофрукты, молочные продукты, морепродукты.

# БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Наш адрес:

МБОУ лицей «ТЕХНИКО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ»

Россия, Краснодарский край, 393915, г. Новороссийск  
ул. Энгельса д.52.

Телефоны:

Приемная директора:

**61-07-16.**

Учительская, охрана:

**61-07-16, 64-47-91**