

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