

Стартует новый проект  
ВГЛТУ:



ЗДОРОВОЕ  
ПИТАНИЕ –  
ОСНОВА  
ПРОЦВЕТАНИЯ





**При поддержке Газпромбанка с 2018 -2019 учебного года ВГЛУ начинает выпуск банковских карт МИР для дотационного (целевого) финансирования из собственных средств оплаты питания в столовых и буфетах университета.**



**При пополнении баланса карты студентом или родителями сумма будет автоматически увеличиваться на 10%.  
Данной картой можно будет расплачиваться только в столовых и буфетах университета.**

Задача  
правильной  
организации  
питания как  
составляющей  
здоровья  
является  
задачей  
государственной  
важности

Правительство Российской Федерации  
«Основы государственной политики в области  
здорового питания населения на период до 2020 года»

распоряжение № 1873-р от 25.10.2010

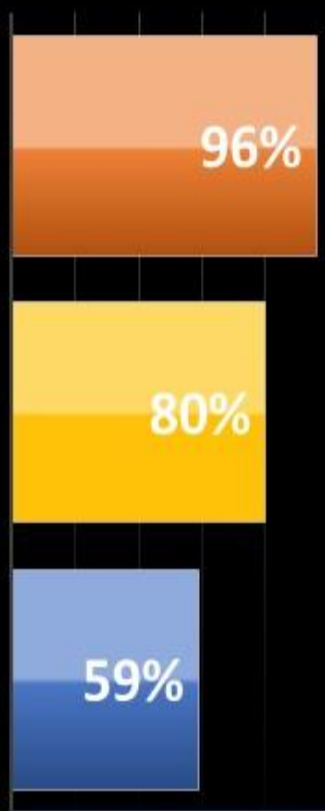
## II. Цели и задачи государственной политики в области здорового питания

«Целями государственной политики в области здорового питания являются сохранение и укрепление здоровья населения, профилактика заболеваний, обусловленных неполноценным и несбалансированным питанием

Основными задачами государственной политики в области здорового питания являются: развитие производства пищевых продуктов, обогащенных незаменимыми компонентами, специализированных продуктов детского питания, **продуктов функционального назначения**, диетических (лечебных и профилактических) пищевых продуктов и биологически активных добавок к пище, в том числе для питания в организованных коллективах (трудовые, образовательные и др.).....

...усиление пропаганды здорового питания населения, в том числе с использованием средств массовой информации».

## Исследования ГУ НИИ питания РАМН



ПОЗВОЛЯЮТ СЕБЕ  
ЗАБЫТЬ О ПРАВИЛАХ  
ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ  
ВО ВРЕМЯ  
ПРАЗДНИКОВ

НЕ СЛЕДЯТ ЗА  
КОЛИЧЕСТВОМ  
ПОЛУЧАЕМЫХ  
КАЛОРИЙ

ЗАЕДАЮТ ПЛОХОЕ  
НАСТРОЕНИЕ  
ШОКОЛАДКАМИ И  
ПИРОЖНЫМИ.

## Рекомендации ГУ НИИ питания РАМН

Переход на  
сбалансированную диету



## Здоровое питание — отличная учеба

### Профессиональные заболевания учащихся:

- Холецистит
- панкреатит
- гастрит
- язвенная болезнь желудка

### Факторы, способствующие этим заболеваниям

- Питание наспех
- -//- всухомятку
- -//- с большими перерывами
- Употребление копченой, жареной, острой, горячей или холодной пищи
- Жевание бубликов-гула
- Употребление алкоголя, курение

В гастрит юга был-был цитрус? — а жезинляр!

В "Свезели" показаны... время существования сайта... по рейтингу. Можно... за 24 часа, неделю, месяц

- В рамках проекта предлагаем примерное комплексное меню питания, рассчитанное (без повторов) на 14 дней.
- Средняя стоимость питания на 1 день – 350 руб. (завтрак, обед и ужин).
- Реализовывая проект здорового питания для студентов, мы хотим, чтобы родители наших студентов были уверены, что у их детей всегда будет возможность получить правильное и здоровое питание. Вы можете быть уверены, что из средств, переведенных на карту, нельзя будет оплатить газировку, кока-колу, фаст-фуд и сладости.

№ дня недели	I	II	III	IV	V	VI	VII	
ЗАВТРАК	Омлет с сосиской	каша молочная манная	вареники с творогом	каша молочная геркулесовая	блинчики с мясом	каша молочная гречневая	сосиська со спагетти	
	бутерброд с маслом и сыром	булка с маслом + бутерброд с колбаса	булка с маслом + бутерброд с мясом	булка с маслом + бутерброд с колбасой	бутерброд с маслом и сыром	булка с маслом + бутерброд с мясом	булка с маслом + сыр	
	чай/кофе	чай/цикорий	чай / какао	чай / кофе	чай/цикорий	чай / какао	чай / кофе	
ОБЕД	салат	помидор + огурец + зелень	капуста бутерброд с + морковь + перец болгарский	капуста морская + яйцо	помидор + огурец + редис + зелень	свекла + сметана	огурцы + зелень	морковь + специи
	I блюдо	суп картофельный с вермишелью	суп фасолевый	суп грибной	борщ со свеклой	суп рассольник	суп рыбный	суп гороховый
	II блюдо	мясо по-французски (свинина)	филе куриное с сыром	бифштекс сыром	зраза куриная с яйцом	горбуша запеченая с сыром	котлета домашняя	филе куриное в кляре
	гарнир	Гречка	рожки	рис овощами	вермишель	картофельное пюре	макароны	рис отварной
	напиток	компот из сухофруктов	кисель персиковый	сок яблочный	компот из свежих фруктов	кисель вишневый	сок абрикосовый	компот из сухофруктов
УЖИН	голубцы	гречка с тушенкой	макароны + гуляш	картофельное рагу с мясом	плов с курицей	пельмени домашние с курицей	картофельная запеканка с мясом	
	пирожок с картошкой	кекс изюмом	пирожок с капустой	трубочка со сгущенкой	пирожок с рисом и яйцом	сочник с творогом	пирожок с повидлом	
	чай / цикорий	чай / какао	чай / кофе	чай / цикорий	чай / какао	чай / кофе	чай / цикорий	

№ дня недели		VIII	IX	X	XI	XII	XIII	XIV	XV
ЗАВТРАК		каша молочная пшённая	блинчики с творогом	каша рисовая	вареники ленивые	лапша молочная	сырники	вареники с картошкой	блинчики с мясом
		булка с маслом + бутерброд сколбаса	булка с маслом + бутерброд с мясом	булка с маслом + бутерброд сколбаса	булка с маслом + бутерброд сколбаса	булка с маслом + бутерброд с мясом	булка с маслом + бутерброд сосиська	булка с маслом + бутерброд сколбаса	булка с маслом + сыр
		чай/цикорий	чай / какао	чай / кофе	чай/цикорий	чай / какао	чай / кофе	чай/цикорий	чай / какао
ОБЕД	салат	салат крабовый	свекла + сыр	капуста + морковь + кукуруза	винегрет	помидор + зелень	малосольные огурчики	капуста квашеная	помидор + огурец + болгарский перец + зелень
	I блюдо	щи из свежей капусты	суп с фрикадельками	суп чечевичный	лапша куриная	щи с квашеной капустой	суп гречневый	суп с клецками	суп харчё
	II блюдо	зразы из свинины с грибами	бедро куриное запеченое	рыбные биточки	отбивная из свинины в панировке	котлета куриная	тефтели мясные	курица кусочками в кляре	минтай в маринаде
	гарнир	гречка	рожки	картофельное пюре	рис овощами	гречка	макароны	картофель отварной	рис отварной
	напиток	кисель ягодный	сок виноградный	компот из свежих фруктов	кисель черничный	сок вишневый	компот из сухофруктов	кисель фруктовый	сок персиковый
УЖИН		капуста тушеная + биточки	перец фаршированный	гречка с гуляшем	тушеная капуста с мясом	рожки с гуляшем	ленивые голубцы	овощное рагу + котлета	картофельные зразы
		пирожное медовое	пирожок с яблоком	пирожное вафельное	пирожок с картошкой	ватрушка с творогом	пирожок с павидлом	коржик песочный	пирожок с капустой
		чай / какао	чай / кофе	чай / цикорий	чай / какао	чай / кофе	чай / цикорий	чай / какао	чай / кофе



# Для получения карты и её использования нужно:

- Сообщить свои ФИО по e-mail [glavbuh@vglta.vrn.ru](mailto:glavbuh@vglta.vrn.ru) с пометкой КАРТА, или в ауд.129 (гл. корпус 1 этаж)
- Через две недели бесплатно получить карту
- Внести деньги на карту (сумма в тот-же день увеличится на 10%).

# Расплачиваться за питание картой МИР Газпромбанка:

- Столовая ВГАТУ (ул. Тимирязева, д. 25)
  - Столовая главного корпуса (этаж -1)
  - Столовая 7 учебного корпуса (этаж 1)
  - Буфет общежития № 1
- РЕЖИМ РАБОТЫ: с 8.00 – до 21.00

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**

Каждый  
наполняет  
себя **сам**

Какое питание ВЫ выбираете?

