

МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7-10 ЛЕТ И 11-17 ЛЕТ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
УЧРЕЖДЕНИЯХ.

[Меню приготавливаемых блюд 7-11 ГПД.](#)

[Меню приготавливаемых блюд 12 и старше.](#)

[Меню приготавливаемых блюд 7-11.](#)

[График посещения столовой](#)

## Как правильно организовать питание школьника?

Чтобы обеспечить рациональное питание школьника вне дома, в школу ему можно дать с собой:

### Напиток

Воду без газа, компот, морс



### Фрукты

Яблоко, груша, банан и другие, не вызывающие аллергии



### Сладкое

Цукаты, сухофрукты, орехи



### Не стоит давать детям в школу:

- Сладкую газированную воду;
- Шоколадные батончики;
- Бутерброды с колбасой любых видов;
- Сухари и чипсы;
- Фаст-фуд

Интервалы между приемами пищи не должны превышать 3,5 – 4-х часов

## Питание д

Горячее питание школьников является необходимым условием обеспечения детского населения, устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов, формирования пищевого поведения, физического состояния, готовности к обучению и хорошей успеваемости, профилактики алиментарных заболеваний.

Питание обучающихся должно соответствовать принципам здорового питания, предусматривающим использование определенных способов приготовления пищи: варка, приготовление на пару, тушение, запекание.

Ежедневно в рационах 2-6-разового питания школьников следует включать сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный. Кисломолочные продукты рекомендуется включать 1 раз в 2 – 3 дня. Завтрак должен состоять из закуска, горячего блюда и горячего напитка. В него также можно включать овощи и фрукты.

Обед должен включать закуску, первое, второе (основное горячее блюдо – суп, щи, борщ, каша, плов, рагу, запеканка, пирог, блинчики, оладьи, пельмени, вареники, блинчики) и сладкое блюдо. В качестве закуска следует использовать помидоров, свежей или квашеной капусты, моркови, свеклы и др. Для улучшения вкуса в салат можно добавлять свежие или сушеные фрукты, ягоды и орехи.

В полдник рекомендуется включать в меню напиток (молоко, кефир, ряженка, кисели, соки) с булочными или кондитерскими изделиями без крахмала.

### ПЕРЕЧЕНЬ ПРОДУКТОВ И БЛЮД, КОТОРЫЕ НЕ ДОПУСКАЮТСЯ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ В ОРГАНИЗАЦИЯХ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ:

- Кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты);
- Сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы;
- Жареные во фритюре пищевые продукты и изделия;
- Окрошки и холодные супы;
- Макароны по-флотски (с мясным фаршем), макароны с рубленым яйцом, яичница-глазунья;
- Паштеты и блинчики с мясом и с творогом;
- Творог из непастеризованного молока, фляжный творог, фляжная сметана без термической обработки;
- Кофе натуральный, тонизирующие, в том числе энергетические, газированные напитки, алкоголь;
- Грибы и продукты (кулинарные изделия), из них приготовленные.





Уважаемые родители! Мы рады видеть вас в нашем детском саду. Мы хотим, чтобы вы были в курсе всех событий, происходящих в нашем детском саду. Мы хотим, чтобы вы были в курсе всех событий, происходящих в нашем детском саду.



Планирование работы по организации питания в школьной столовой для детей с ограниченными возможностями здоровья



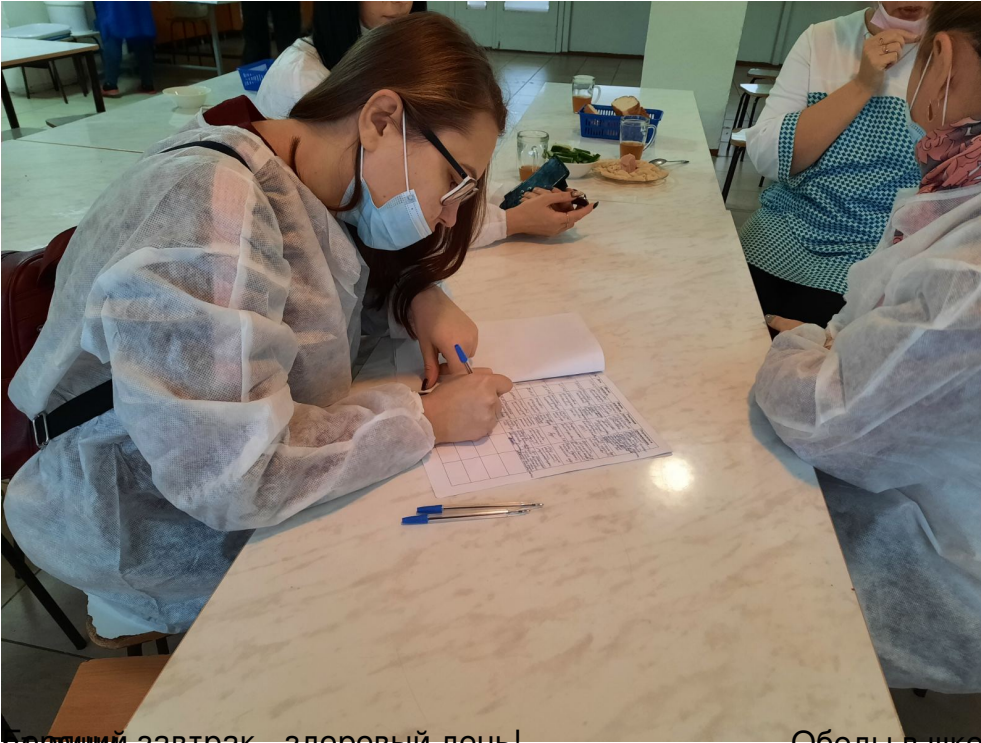
[www.rosreestr.ru](http://www.rosreestr.ru) (800 707 7070) - Единый портал государственных услуг





...л,





Самый завтрак – здоровый день!

Обеды в школе хороши, ешьте дети













[Мониторинг горячего питания январь 2022.pptx](#)