

ШКОЛЬНАЯ ЕДА – ЗДОРОВАЯ ЕДА

Подготовили обучающиеся 10 класса
МБОУ «СОШ №8 имени Номто Очирова»

Здоровое питание школьника - залог успеха в учебном году

Правильное питание - это основа здоровья человека. Как правило, пищевая ценность различных блюд во многом зависит от того, как они приготовлены .



Правильное питание



Пища – единственный источник, с которым учащийся получает необходимый пластический материал и энергию. Нормальная деятельность головного мозга и организма зависит в основном от качества употребляемой пищи



**Дерево держится своими
корнями, а человек пищей**

Меню



Утверждаю

директор
МБОУ СОШ №8 им.Н.ОЧИРОВА
Лиджеева К.Б.

МЕНЮ
24 ноября 2022 г.
12-18 лет

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Обед								
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	13,75	3,2	6,3	21,7	156
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,53	2,3	0,2	15,1	71
2022	1	котлеты рыбные	100	31,25	14,4	8,5	17,9	205
2012	31	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	12,71	4,8	9,7	7,1	135
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,50	2	0,3	12,7	61
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	10,26	3,8	3,7	24,4	147
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	9,00	4,9	4,5	0,3	61
Итого				80,00	35,4	33,2	99,2	836
Всего				80,00	35,4	33,2	99,2	836

Цереева



График питания

ГРАФИК ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
МБОУ «СОШ № 8 ИМ. Н.ОЧИРОВА» НА 2022-2023 УЧ.Г.

Время	Класс
9.40 – 10.00 час.	1 «А», 1 «Б»
10.00 – 10.20 час.	2 «А», 2 «Б»
11.00 – 11.15 час.	3 «А», 3 «Б», 4 «А», 4 «Б»
11.55 – 12.10 час.	4 «Б», 5-10 класс
12.50 – 13.00 час	1 «А», 1 «Б», 2 «А», 2 «Б»
13.40 – 13.50 час	3 «А», 3 «Б», 4 «А», 4 «Б», 4 «Б»



Золотые правила питания



- Главное – не переедайте.
- Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
- Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
- Мойте фрукты и овощи перед едой.
- Перед приемом пищи мысленно поблагодарите всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища. И конечно, тех, кто приготовил вам еду.



**Будьте здоровы,
дети!!!**

