



ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ



АВСДАТ ЕЙКА

РЕГИОН ОБЩЕПИТ СЕРВИС
РОС
REGION A PUBLIC CATERING SERVICE

К ШКОЛЕ ГОТОВЫ!

Здоровое питание - школьное питание!

Современный школьник, по мнению диетологов, должен есть не менее четырех раз в день, причем на завтрак, обед и ужин непременно должно быть горячее блюдо. Для растущего организма обязательны молоко, творог, сыр, кисломолочные продукты — источники кальция и белка. Дефицит кальция и фосфора также помогут восполнить рыбные блюда. В качестве гарнира лучше использовать не картошку или макароны,

а тушеные или вареные овощи (капусту, свеклу, лук, морковь, бобовые, чеснок и капусту).

За день школьники должны выпивать не менее одного-полутора литров жидкости, но не газированной воды, а фруктовых или овощных соков.

К составлению полноценного рациона школьника требуется глубокий подход с учетом специфики детского организма. Освоение школьных программ требует от детей

высокой умственной активности. Маленький человек, приобщающийся к знаниям, не только выполняет тяжелый труд, но одновременно и растет, развивается, и для всего этого он должен получать полноценное питание.

Качество и эффективность школьного питания становятся важными факторами сохранения интеллектуального капитала и здоровья подрастающего поколения.

Родителям на заметку!
Школьное меню для обучающихся 1-4 и 5-11 классов.

СТР. 2-3

Хотите быстро настроиться на учебный процесс, воспользуйтесь советами от "АВСДАТ ЕЙКА"!

СТР. 4



ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ

ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

Каша вязкая молочная из риса и пшена
Джем (пром-го произ-а)
Сыр порциями
Чай с сахаром
Батон йодированный

Салат из соленых огурцов с зел. горошком
Сосиска отварная
Макаронные изделия отварные с маслом
Какао с молоком
Батон йодированный

Бутерброд горячий с сыром
Каши "Боярская"
Джем
Чай с лимоном

Салат "Здоровье"
Сосиска отварная
Макаронные изделия отварные с маслом
Какао с молоком
Батон йодированный

Вторник

Винегрет овощной
Тефтели с соусом
Макаронные изделия отварные с маслом
Чай с лимоном
Батон йодированный

Салат "Степной"
Рыба тушеная с овощами
Рис отварной
Чай с сахаром
Батон йодированный

Салат картофельный с огурцами и горошком
Плов из птицы
Какао с молоком
Батон йодированный

Салат из свеклы с огурцами солеными
Рыба тушеная с овощами
Пюре картофельное
Чай с сахаром
Батон йодированный

Среда

Салат из морской капусты
Оладьи печеночные
Пюре картофельное
Какао с молоком
Батон йодированный

Салат из овощей с морской капустой
Котлета "Богатырская"
Рагу из овощей
Чай с лимоном
Батон йодированный

Салат из свеклы с зеленым горошком
Сиченики (мясо рыбное)
Пюре картофельное
Чай с сахаром
Батон йодированный

Салат "Степной"
Котлеты рубленые из птицы
Капуста тушеная
Чай с сахаром
Батон йодированный
Фрукты

Четверг

Запеканка рисовая с творогом
Молоко сгущенное
Чай с сахаром
Йогурт

Творожные батончики с сах-й пудрой
Чай с сахаром
Фрукты

Галушки творожные
Молоко сгущенное
Чай с сахаром

Салат из свеклы с зеленым горошком
Курица тушеная в соусе (томатном)
Каши гречневая с маслом сливочным
Чай с лимоном
Батон йодированный

Пятница

Салат "Ивано-Франковский"
Омлет с запеченным картофелем
Чай с сахаром
Булочка "Школьная"
Фрукты

Огурцы консервированные
Пельмени отварные
Чай с лимоном
Батон йодированный

Сыр порциями
Омлет с запеченным картофелем
Чай с лимоном
Батон йодированный
Фрукты

Помидор свежий
Пельмени отварные
Чай с сахаром
Батон йодированный

Суббота

Салат из свеклы с сыром
Рагу из птицы
Чай с лимоном
Батон йодированный

Салат из свеклы с сыром
Котлета "Киевская"
Картофель запеченный
Капуста тушеная
Чай с сахаром
Батон йодированный

Салат из квашеной капусты
Котлеты рубленые из птицы
Каши гречневая с маслом сливочным
Чай с сахаром
Батон йодированный

Салат "Ивано-Франковский"
Котлета "Крестьянская"
Рагу из овощей
Чай с сахаром
Батон йодированный

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ

ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

Салат картофельный с
огурцами и горошком
Салат
"Летний"
Салат "Степной"
Сосиска отварная
Макароны, запеченные с
сыром
Какао с молоком
Батон йодированный

Винегрет овощной
Салат из картофеля с
зеленым горошком
Помидор свежий
Тефтели с соусом
Каша гречневая с маслом
сливочным
Чай с лимоном
Батон йодированный

Огурец соленый
Салат "Степной"
Салат "Здоровье"
Пельмени отварные
Чай с сахаром
Батон йодированный

Икра кабачковая
Винегрет с морской
капустой
Салат из соленых огурцов
с луком
Сосиска отварная
Макароны, запеченные с
сыром
Чай с сахаром
Батон йодированный

Вторник

Салат с сыром
Салат "Здоровье"
Салат
"Ивано-Франковский"
Котлета "Киевская"
Картофель запеченный
Чай с сахаром
Батон йодированный

Салат из соленых огурцов с
луком
Салат картофельный с
кукурузой и морковью
Салат из свеклы с зеленым
горошком
Рагу из птицы
Чай с сахаром
Батон йодированный

Салат "Нежный"
Икра свекольная
Салат из соленого огурца с
зеленым горошком
Омлет с запеченным
картофелем
Чай с лимоном
Батон йодированный
Фрукты (яблоко)

Огурцы консервированные
Салат
"Ивано-Франковский"
Салат "Здоровье"
Котлета "Богатырская"
Рагу из овощей
Чай с лимоном
Батон йодированный

Среда

Салат из моркови с сахаром
Салат фруктовый с йогуртом
Салат из свеклы с
черносливом
Запеканка рисовая с творогом
Молоко сгущенное
Чай с сахаром
Фрукты (яблоко)

Бутерброд с маслом
Салат фруктовый с йогуртом
Салат из свеклы с курагой и
изюмом
Творожные батончики с сах-й
пудрой
Чай с сахаром

Салат из картофеля с
морковью и горошком
Салат картофельный с
кукурузой и морковью
Салат из картофеля с
помидорами
Котлеты рубленые из птицы
Капуста тушеная
Какао с молоком
Батон йодированный

Сельдь с картофелем
Салат картофельный с
огурцами и горошком
Салат из свеклы с зеленым
горошком
Тефтели с соусом
Каша гречневая с маслом
сливочным
Чай с сахаром
Батон йодированный
Фрукты (яблоко)

Четверг

Салат из свеклы
с зеленым горошком
Сельдь с луком
Салат из соленых
огурцов с луком
Сиченики (мясо рыбное)
Пюре картофельное
Чай с лимоном
Батон йодированный

Салат из овощей с морской капустой
Салат из редиса с огурцами и яйцом
Салат "Летний"
Курица тушеная в соусе (томатном)
Рис отварной
Чай с сахаром
Батон йодированный
Фрукты (апельсин)

Винегрет овощной
Салат "Мозаика"
Салат из овощей с морской
капустой
Тефтели с соусом
Каша пшеничная с маслом
сливочным
Чай с сахаром
Батон йодированный

Салат из картофеля с
морковью и горошком
Салат "Летний"
Салат "Степной"
Курица тушеная в соусе
(томатном)
Рис отварной
Какао с молоком
Батон йодированный

Пятница

Салат из картофеля
с морковью и горошком
Салат "Мозаика"
Салат "Нежный"
Плов из птицы
Какао с молоком
Батон йодированный

Салат из свеклы отварной
Огурец свежий
Икра кабачковая
Рыба тушеная с овощами
Пюре картофельное
Чай с лимоном
Батон йодированный

Салат "Летний"
Сельдь с картофелем
Салат из свеклы с сыром
Плов из птицы
Чай с сахаром
Батон йодированный

Салат из моркови с
сахаром
Салат из свеклы с
черносливом
Бутерброд с маслом
Галушки творожные
Молоко сгущенное
Чай с сахаром

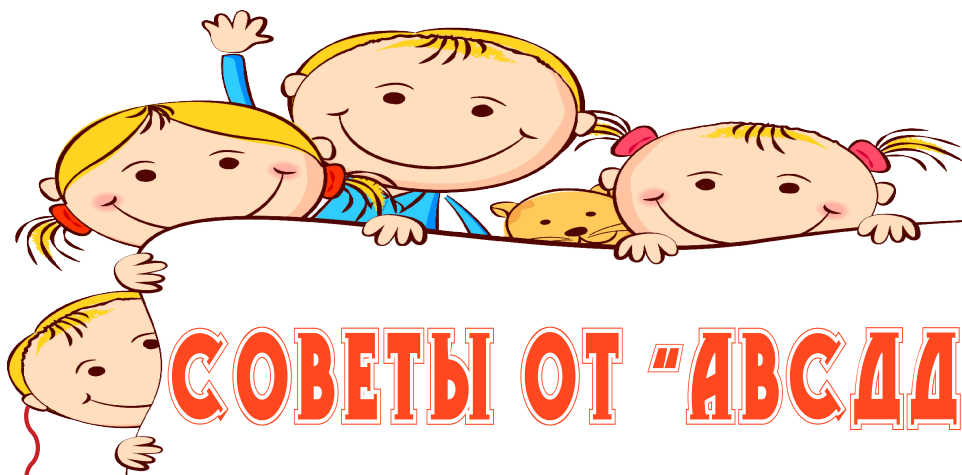
Суббота

Салат из квашеной капусты
Икра свекольная
Салат из картофеля
с солеными огурцами
Омлет с запеченным
картофелем
Чай с сахаром
Булочка "Школьная"

Салат картофельный с огурцами и
горошком
Салат с сыром
Салат из картофеля с помидорами
Печень "По-строгановски"
Макаронные изделия отварные с
маслом
Чай с сахаром
Батон йодированный

Салат из свеклы с зеленым
горошком
Помидор свежий
Салат с сыром
Сиченики (мясо рыбное)
Пюре картофельное
Чай с лимоном
Батон йодированный

Винегрет овощной
Салат "Мозаика"
Салат "Нежный"
Пельмени отварные
Чай с сахаром
Батон йодированный



СОВЕТЫ ОТ "АВСДДТЕЙКИ"

Взрослые привыкли смотреть на оценки и результаты. А ведь угрёба часто не самое трудное в школе, особенно в первые годы. Школа – это шаг во взрослую жизнь, даже первоклашку уже не назовёшь малышом. И не всем этот шаг даётся легко. Иногда школьники теряются и не знают, как вести себя даже в самых обычных ситуациях.

Итак, что же это за простые сложности?

УТРЕННИЙ ПОДЪЁМ

Вот мучение – каждый день рано вставать в школу! Особенно трудно после летних каникул! Из-за недосыпа никак не сосредоточиться на уроках.

Что делать?

Постепенно меняй свой режим: каждый день вставай и ложись чуть раньше. Не делай себе поблажки и в выходные!

ВОПРОСЫ ПИТАНИЯ

В первые дни сентября не все успевают позавтракать дома (пока организм не проснулся, и аппетита нет). Бывает, в школе тоже поесть не получается: за лето отвыкаешь от еды в буфете.

Что делать?

Придумай блюдо на завтрак, которое утром проглотить и без аппетита. На телефоне поставь напоминалку: школьный перекус!

ИЗБЫТОК ЭНЕРГИИ

После летнего отдыха очень трудно высидеть на одном месте целый урок. Начинаешь ёрзать на стуле, вертеться. И в результате зарабатываешь замечания учителей.

Что делать?

Утренняя зарядка – то, что нужно. Приучай себя сбрасывать лишнюю энергию во время утренней зарядки. А после уроков загляни на спортивную площадку.

Учись восстанавливаться после умственной нагрузки и приобретай опыт решения проблемных ситуаций.