

ПОЛЬЗА ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ

10.10.2023 в школе прошло мероприятие «Разговор о питании наших детей».

«Чем проще пища, тем она приятнее – не приедается,
тем здоровее и тем всегда и везде доступнее.»

Л.Н. ТОЛСТОЙ

Отметим важное! У детей в период школьного и подросткового возраста формируется половое развитие, они быстро растут, прибавляя в весе и мышечной силе. Занятия спортом и физическим трудом ведут к резкому возрастанию энергозатрат. Нервная система детей этого возраста находится в состоянии значительного напряжения под влиянием интенсивной познавательной информации, сложности школьного обучения. Вот почему так важно обеспечить школьников и подростков полноценной пищей, правильно организовать режим питания.

Горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению. Хорошая организация школьного питания ведёт к улучшению показателей уровня здоровья населения, и в первую очередь детей, учитывая, что в школе они проводят большую часть своего времени. Поэтому питание является одним из важных факторов, определяющих здоровье подрастающего поколения.

Полноценное и сбалансированное питание способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности и успеваемости, физическому и умственному развитию детей и подростков, создаёт условия к их адаптации в современной жизни.

Следует, однако, помнить, что даже прекрасно организованное питание в школе не даст хорошего результата, если в семье на питание ребенка не обращают внимания.

МЕНЮ ЗА РОДИТЕЛЬСКУЮ ПЛАТУ

ДЕНЬ 1

- Огульц соленные или свежие 60 гр
- Суп-харчо на мясном бульоне 250 гр
- Жаркое из говядины по-домашнему (говядина, картофель, лук репчатый, морковь, масло растительное, томатная паста) 250 гр
- Компот из сушеных фруктов (изюм) 200 гр
- Булочка с чесноком 70 гр
- Хлеб пшеничный 30 гр

ДЕНЬ 2

- Капустка квашенная 60 гр
- Суп картофельный с мясными фрикадельками и вермишелью 250/32 гр
- Бытчики «Митлофф с помидором и сыром» (фарш говяжий, фарш куриный, лук репчатый, помидоры, соус, сыр) 100 гр
- Гарнир «Булгур с овощами» 180 гр
- Компот из свежемороженых ягод (вишня) 200 гр
- Булочка с сыром 80 гр
- Хлеб пшеничный 30 гр

ДЕНЬ 3

- Помидор соленный или свежий 60 гр
- Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне (горох) 250 гр
- Паста «Итальянский сувенир» (макаронные изделия, соус «болоньезе» - фарш говяжий, лук репчатый, соус томатный) 260 гр
- Компот из свежих плодов (яблоко) 200 гр
- Булочка «Аппетитная с кунжутом» 70 гр
- Хлеб пшеничный 30 гр

ДЕНЬ 4

- Морковь по-корейски 60 гр
- Шу «Традиционные» на мясном бульоне 250 гр
- Куриная отбивная в сырной заливке (филе куриное, сыр, соус, сахар, панирочные) 90 гр
- Гарнир «Картофель по-деревенски с паприкой» 180 гр
- Булочка с чесноком 70 гр
- Хлеб пшеничный 30 гр

ДЕНЬ 5

- Помидор соленный или свежий 60 гр
- Суп картофельный с мясными фрикадельками и вермишелью 250/32 гр
- Куриные отбивные «Колдуны» (филе куриное, лук репчатый, картофель, помидоры, сыр, соус) 250 гр
- Компот из смеси сухофруктов 200 гр
- Булочка «Аппетитная с кунжутом» 70 гр
- Хлеб пшеничный 30 гр

ДЕНЬ 6

- Морковь по-корейски 60 гр
- Борщ «Брутальный» на мясном бульоне 250 гр
- Гуляш из говядины (говядина, лук репчатый, томатная паста) 100 гр
- Гарнир «Кус-кус с овощами» 180 гр
- Компот из свежемороженых ягод (черная смородина) 200 гр
- Булочка с чесноком 70 гр
- Хлеб пшеничный 30 гр

ДЕНЬ 7

- Ассорти овощное (овощи свежие или соленные) 30/30 гр
- Суп-лапша по-домашнему с курочкой 250/15 гр
- Ризотто с курицей «It-Love» (филе куриное, рис, лук репчатый, морковь, помидоры, перец сладкий) 250 гр
- Компот из свежих плодов (яблоко) 200 гр
- Булочка с сыром 80 гр
- Хлеб пшеничный 30 гр

ДЕНЬ 8

- Огульц соленные или свежие 60 гр
- Борщ «Брутальный» на мясном бульоне 250 гр
- Ляля-кебаб куриный (фарш куриный, лук репчатый, зелень петрушка) 100 гр
- Гарнир «Пюре картофельное по-домашнему» 180 гр
- Компот из свежемороженых ягод (вишня) 200 гр
- Булочка с чесноком 70 гр
- Хлеб пшеничный 30 гр

ДЕНЬ 9

- Капустка квашенная 60 гр
- Суп рисовый с курицей 250/15 гр
- Зразы «Мясной митлофф» (фарш куриный, фарш говяжий, лук репчатый, сыр, яйцо) 100 гр
- Гарнир «Картофель по-деревенски с паприкой» 180 гр
- Компот из свежемороженых ягод (черная смородина) 200 гр
- Булочка с сыром 80 гр
- Хлеб пшеничный 30 гр

ДЕНЬ 10

- Морковь по-корейски 60 гр
- Суп-харчо на мясном бульоне 250 гр
- Филе куриное в соусе «Снежная лавина» (филе куриное, сметана, лук репчатый) 100 гр
- Гарнир «Каша гречневая рассыпчатая с маслом» 180 гр
- Компот из сушеных фруктов (изюм) 200 гр
- Булочка «Аппетитная с кунжутом» 70 гр
- Хлеб пшеничный 30 гр

ДЕНЬ 11

- Ассорти овощное (овощи свежие или соленные) 30/30 гр
- Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне (горох) 250 гр
- Отбивная из куриного филе с овощами и сыром (филе куриное, помидоры, сыр, соус) 100 гр
- Гарнир «Фарфалле по-волоградски» 180/5 гр
- Компот из свежих плодов (яблоко) 200 гр
- Булочка с чесноком 70 гр
- Хлеб пшеничный 30 гр

ДЕНЬ 12

- Помидор соленный или свежий 60 гр
- Суп-лапша по-домашнему с курочкой 250/15 гр
- Куриные отбивные «Колдуны» (филе куриное, лук репчатый, картофель, помидоры, сыр, соус) 250 гр
- Напиток лимонный 200 гр
- Булочка с чесноком 70 гр
- Хлеб пшеничный 30 гр



КОМБО-ЗАВТРАКИ 55 ₺

ВАРИАНТ 1
Блинчики с малиновым джемом + чай с сахаром и лимоном 180 гр/200 гр

ВАРИАНТ 2
Блинчики с абрикосовым джемом + чай с сахаром 180 гр/200 гр

ВАРИАНТ 3
Блинчики с клубничным джемом + чай с сахаром каркаде 180 гр/200 гр

ВАРИАНТ 4
Блинчики со стученым молоком + чай с сахаром и лимоном 180 гр/200 гр

ВАРИАНТ 5
Блинчики с вишневым джемом + чай с сахаром 180 гр/200 гр

ВАРИАНТ 6
Блинчики со сливочным маслом и сахаром + чай с сахаром 180 гр/200 гр

КОМБО-ОБЕДЫ 75 ₺

ВАРИАНТ 1
Ляля-кебаб в лаваше + чай с сахаром 190 гр/200 гр

ВАРИАНТ 2
Хал-диб классический + чай с сахаром и лимоном 140 гр/200 гр

ВАРИАНТ 3
Бургер + чай с сахаром каркаде 165 гр/200 гр

ВАРИАНТ 4
Чимичанга с курицей + чай с сахаром и лимоном 170 гр/200 гр

ВАРИАНТ 5
Близ-бургер + чай с сахаром 180 гр/200 гр

ВАРИАНТ 6
Буррито с куриным филе + чай с сахаром каркаде 170 гр/200 гр

1+2+3+4+5+6= **Ланч 175 ₺**

1+3+4+6= **Ланч 140 ₺**

2+4+5+6= **Ланч 58 ₺**

Указана стоимость одного дня