

**МБОУСОШ с. Знаменское
Башмаковского района Пензенской области**

Проект

***«Здоровое питание -
школьное питание»***

с. Знаменское 2020 г.

Цель проекта:

Создание эффективной комплексной системы организации качественного и полноценного питания школьников в целях сохранения и укрепления их здоровья.

Задачи:

обеспечить обучающихся питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии;

увеличить процент охвата горячим питанием обучающихся школы;

формировать у учащихся навыков здорового образа жизни, культуры питания и навыков самообслуживания;

проводить систематическую разъяснительную работу среди родителей (законных представителей) и обучающихся о необходимости горячего питания.

Сроки реализации проекта

Проект рассчитан на реализацию с 2020 года по 2021 год.

Участники проекта

педагоги и обучающиеся МБОУСОШ с. Знаменское, родители, работники пищеблока.

Актуальность проекта:

одним из важнейших факторов формирования здоровья подрастающего поколения является питание. На сегодняшний день в России проблема питания школьников приобретает все более серьёзное значение. Горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению. Организация полноценного горячего питания является сложной задачей. Одним из важнейших звеньев служит разработка меню школьных обедов, соответствующих современным научным принципам оптимального (здорового) питания и обеспечивающих детей всеми необходимыми им пищевыми веществами. Разработка сбалансированных рационов зависит от местных традиций питания, экономических возможностей района, особенностей организации питания и других факторов.



ФЕДЕРАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
модернизации
школьного
питания

План реализации проекта на 2020-2021 уч. год. Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение

№	Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
1	Рассмотрение заявлений о предоставлении бесплатного питания для обучающихся от родителей (законных представителей) с предоставлением необходимых документов.	Сентябрь	Классный руководитель, директор школы
2	Организационное совещание при директоре школы – утверждение графика горячего питания в столовой; графика дежурства по столовой учителя и учащихся.	Сентябрь	Директор школы, заместители директора по УВР.
3	Совещания при директоре с приглашением классных руководителей 1-11 классов об организации питания обучающихся.	Сентябрь, январь	Директор школы, классные руководители.
4	Совещание при директоре по вопросам организации и развития школьного питания: - охват учащихся горячим питанием; - соблюдение санитарно-гигиенических требований.	Раз в четверть	Заместители директора по УВР, организатор льготного питания
5	Осуществление ежедневного контроля за работой столовой.	В течение года	Администрация школы, медработник

Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди обучающихся

№	Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
1	Серия уроков обеспечения безопасности «Здоровье человека»	Январь	Классные руководители
2	Серия уроков биологии «Пищеварение», 9 класс	Январь, февраль	Учитель биологии
3	Урок биологии «Витамины и здоровье человека», 8 класс	Апрель	Учитель биологии
4	Уроки технологии «Физиология питания», 5-7 класс	Сентябрь	Учитель технологии
5	Классные часы	По графику	Классные руководители
6	Конкурс рисунков и газет среди учащихся 1-9 кл. «О вкусной и здоровой пище»	Ноябрь	Учитель ИЗО
7	Конкурс «Лучший дежурный»	Март	Педагог-организатор
8	Классный час «Плох обед – коли хлеба нет» 1-4 классы	Ноябрь	Классные руководители

9	Беседы о питании, 1-4 класс	2 раза в год	Волонтеры школы
10	Беседа «Питание школьника в период подготовки к экзаменам», 9,11 класс	Май	Классные руководители

Работа с родителями

№	Название мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Просветительская работа среди родителей о правильном и полноценном питании обучающихся на родительских собраниях.	Ежегодно	Администрация, классные руководители
2	Привлечение родителей к проведению внеклассных мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ.	В течение года	Классные руководители, администрация школы

Организация питания в школе

На сегодняшний день в МБОУСОШ с. Знаменское обучается 60 человек. Питанием охвачено 59 обучающихся.

Время питания учащихся установлено расписанием, которое составлено в соответствии с учебной нагрузкой.

Расписание питания учащихся

	Время	Классы
1-я перемена	9:15-9:35	Завтрак 1-11 классы
2-я перемена	12:10-12:30	Обед 1-11 классы

Школа располагает большим и уютным помещением столовой. Очень важной составляющей является интерьер обеденного зала, который постепенно преобразуется в лучшую сторону. На столах появились салфетницы и скатерти.

Раньше, когда вопрос о школьном питании не стоял так остро, как сегодня, когда на первое место ставились другие вопросы, меню не было таким разнообразным и полноценным, каким хотелось бы.

Сегодня меню, предлагаемое в школьной столовой должно отличаться разнообразием блюд и содержать весь необходимый по калорийности и содержанию витаминов набор продуктов для детского питания. Формирование меню основывается на ряде положений науки о питании, с учетом особенностей детского организма.

Питание школьника должно быть сбалансированным. Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы. Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития детского организма. Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.



Питание школьника должно быть оптимальным. При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанные с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической

баланс между поступлением и расходом основных пищевых веществ.

С целью обеспечения учащихся полноценным сбалансированным горячим питанием нами разработано примерное циклическое меню, в котором учитывается энергетическая ценность блюд. Примерное циклическое меню составлено на две недели, чтобы разнообразить ассортимент блюд, кроме этого оно разрабатывается по сезонам года для школьных завтраков и обедов.

Продукты, содержащие основные необходимые витамины и минеральные вещества, обязательно должны присутствовать в рационе школьника для правильного функционирования и развития детского организма.



Продукты, богатые витамином А: морковь , сладкий перец, зеленый лук, щавель, шпинат, зелень , плоды черноплодной рябины, шиповника и облепихи.

Продукты-источники витамина С: зелень петрушки и укропа , помидоры, черная и красная смородина , красный болгарский перец, цитрусовые, картофель .

Витамин Е содержится в следующих продуктах: печень , яйца , овсяная и гречневая крупы .

Продукты, богатые витаминами группы В: хлеб грубого помола , молоко , творог , печень , сыр , яйца , капуста, яблоки, помидоры , бобовые .

В рационе школьника обязательно должны присутствовать продукты, содержащие необходимые для жизнедеятельности минеральные соли и микроэлементы: йод, железо, фтор, кобальт, селен, медь и другие.

Школьная столовая

Питание учащихся организовано согласно рекомендациям и нормативным документам: СанПин 2.4.2.2821-10 рекомендуемые среднесуточные наборы для питания детей 7-11 и 11-18 лет. Методические рекомендации; примерные меню горячих школьных обедов для организации питания детей 7-11 и 11-18 лет в государственных общеобразовательных учреждениях. Ежедневно ведётся брокеражный журнал сырой и готовой продукции, журнал осмотра сотрудников столовой, журнал С-витаминизации.



Безукоризненная чистота и опрятность в кухне - важнейшее условие, от выполнения которого в значительной мере зависит качество приготавливаемой пищи. Уборку кухни проводят согласно принятых правил. Здесь имеется необходимая документация: инструкция по охране труда с кухонной электроплитой, инструкция по охране труда при кулинарных работах, режим мытья кухонной посуды, режим мытья стеклянной посуды, режим мытья столовых приборов и столовой посуды и др.



Формирование правильного пищевого поведения, воспитание культуры питания и ответственности за свое здоровье

Важно помнить, что при воспитании культуры питания и ответственности за своё здоровье школьники должны знать и принимать для себя основные принципы здорового образа жизни, а это возможно только в результате совместной работы родителей, учителей и самого ребёнка. В условиях школы питание наравне с оздоровительным фактором имеет большое воспитательное значение. Именно в школьном возрасте, когда активно формируются привычки, наибольшее значение имеет воспитание навыков рационального питания. В последнее время среди определенной категории школьников стало совсем «не модно» есть кашу, суп, котлеты, кисель и прочие продукты, составляющие основу принципов здорового питания. В этой ситуации важна кропотливая работа родителей и педагогов. Необходимо убедить детей в том, чтобы они не употребляли в пищу вредные продукты, навязанные нам западной системой «быстрого питания». В нашей школе проводится разнообразная систематическая работа.

Как это ни банально, но нет более важной задачи для родителей, чем выработать у ребенка привычку питаться здоровой домашней пищей и не допускать употребления вредного для здоровья фаст-фуда. Дело родителей и учителей - проследить за тем, чтобы дети привыкли к нашей традиционной и здоровой пище. Формированию культуры правильного здорового питания способствует школьное меню.

Примерное циклическое десятидневное меню
горячих завтраков и обедов для организации питания детей
возрастная категория: с 6,5 лет до 11 лет
МБОУСОШ с. Знаменское

	Наименование пищи, наименование блюда	Вых од бл юд а	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Кка л	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			6,5- 11 лет	6,5- 11 лет	6,5- 11 лет	6,5- 11 лет								
1 день														
Завтрак:														
1	Каша гречневая молочная жидкая	200	10,2 4	13,2 4	65,2 2	420, 3	0,10	2,60	0,16	3,0	241,7 6	232, 06	45,0 8	0,51
2	Чай	200	0,07	0,01	15,3 1	61,6 2	1,4	0,06	0,34	240	190	228	0,2	1,4
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	70,5	0,24	14,7 6	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
4	Сыр	15	1,39	1,77	0,00	21,8 4	0,01	0,18	0,05	0,12	210,0 0	210, 00	9,90	0,24
Обед:														
1	Салат из моркови	60	1,14	10,0 8	10,3 8	136, 80	0,07	10,8 4	9,73	0,09	63,03	44,0 1	60,4 6	1,5
2	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	1,93	6,34	10,0 5	104, 16	0,10	8,41	0,24	0,21	18,43	59,1 2	22,5 2	0,580
3	Горох	150	5,52	5,30	35,3 3	211, 10	0,16	21,4 3	0,12	0,14	45,56	103, 59	42,1 9	1,18
4	Биточки куриные	80	26,0 3	26,0 3	1,39	346, 69	0,08	0,40	0,05	0,76	32,73	147, 53	23,0 0	0,66
5	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,8 9	113, 79	0,18	0,00	1	1,4	35	35	47	3,9
6	Хлеб ржаной	30	8,1	3,3	40,8	52,2	0,18	0,00	1	1,4	35	35	47	3,9
7	Фрукты свежие по сезонности	100	0,7	0,2	6,8	31,5	0,1	34,2	0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,3
2 день														
Завтрак:														
1	Колбаса п/к	15	7,0	11,0	0,00	127, 0	0,02	0	0	0,12	6,9	62,7	6,3	1,05
2	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,3 1	61,6 2	1,4	0,06	0,34	240	190	228	0,2	1,4
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	70,5	0,24	14,7 6	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
обед:														
1	Салат из свежей капусты	60	0,66	3,13	13,4 5	86,4	0,09	0,00	0,00	0,04	17,50	79,0 0	23,5 0	1,95
2	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	1,90	6,66	10,8 1	111, 11	0,09	32,0 4	1,66	0,1	79,4	89,5	40,2 4	1,97
3	Макароны отварные	150	5,52	5,30	35,3 3	211, 10	0,16	21,4 3	0,12	0,14	45,56	103, 59	42,1 9	1,18

			3	3		69						53	0	
5	Чай	200	0,07	0,01	15,3 1	61,6 2	1,4	0,06	0,34	240	190	228	0,2	1,4
6	Хлеб ржаной	30	8,1	3,3	40,8	52,2	0,18	0,00	1	1,4	35	35	47	3,9
3 день														
Завтрак:														
1	Каша рисовая молочная жидкая	200	10,2 4	13,2 4	65,2 2	420, 3	0,10	2,60	0,16	3,0	241,7 6	232, 06	45,0 8	0,51
2	Чай	200	0,07	0,01	15,3 1	61,6 2	1,4	0,06	0,34	240	190	228	0,2	1,4
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	70,5	0,24	14,7 6	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
обед:														
1	Салат из свеклы отварной	60	1,43	5,09	9,50	75,3 5	14,5	0,01	0,06	72,0 5	66,1	33	2,2	14,5
2	Уха	250	1,90	6,66	10,8 1	111, 11	0,09	32,0 4	1,66	0,1	79,4	89,5	40,2 4	1,97
3	Картофельное пюре	150	8,73	5,43	45,0	263, 81	0,01	0,00	0,09	0,05	27,22	245, 12	16,2 6	5,53
4	Тефтели	60	8,69	22,8 4	1,80	247, 15	0	0	0,08	0,19	7,44	137, 39	15,5 1	1,74
5	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,3 1	61,6 2	1,4	0,06	0,34	240	190	228	0,2	1,4
6	Хлеб ржаной	30	8,1	3,3	40,8	52,2	0,18	0,00	1	1,4	35	35	47	3,9
7	Зефир	20	0,40	0,01	17,3	71,0 0	0,00	3,00	0,00	0,30	20,00	0,00	3,20	0,48
4 день														
Завтрак:														
1	Каша молочная пшеничная	200	7,26	7,83	34,4 2	237, 97	0,16	2,60	0,16	0,32	252,8 5	270, 52	48,5 5	160
2	Чай	200	0,07	0,01	15,3 1	61,6 2	1,4	0,06	0,34	240	190	228	0,2	1,4
3	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0,00	0,00	0,10	0,10	1,20	1,90	0,04	0,02
4	Хлеб пшеничный	30	2,28	70,5	0,24	14,7 6	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
обед:														
1	Салат из свежей капусты с яблоком	60	1,37	5,23	7,36	78,6 5	0,04	5,34	0,20	4,45	21,40	39,9 1	18,0 3	0,75
2	Суп гороховый на курином бульоне	250	2,34	3,89	13,6 1	98,7 9	0,10	8,41	0,24	0,21	18,43	59,1 2	22,5 2	0,80
3	Плов из птицы	180	31,8 9	38,8 5	35,1 9	640, 36	0,11	2,33	2,15	0,14	27,04	216, 95	59,9 9	1,84
4	Хлеб ржаной	30	8,1	3,3	40,8	52,2	0,18	0,00	1	1,4	35	35	47	3,9
5	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,3 1	61,6 2	1,4	0,06	0,34	240	190	228	0,2	1,4
6	Вафли	20	0,56	3,44	14,8 4	70,0 0	0,06	3,2	0,00	7,20	2,00	0,30	2,00	0,30
5 день														
Завтрак:														
1	Запеканка из творога	150	26,9	17,1	29,5	379, 9	0,2	0,7	84	0,6	297,5	808, 9	34,7	0,9
2	Чай	200	0,07	0,01	15,3 1	61,6 2	0,06	0,34	240	190	228	0,2	1,4	
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	70,5	0,24	14,7 6	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
обед:														
1	Винегрет	60	1,14	10,0	10,3	136,	0,07	10,8	9,73	0,09	63,03	44,0	60,4	1,5

2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,76	6,82	19,01	175,10	0,07	1,48	1,53	0,11	40,74	163,67	28,59	1,27
3	Макароны отварные	150	5,52	5,30	35,33	211,10	0,16	21,43	0,12	0,14	45,56	103,59	42,19	1,18
4	Печень по-строгановски	80	4,8	15,2	3,5	169,4	2,7	5,6	3,6	33,0	3,6	12,0	2,7	12,0
5	Кисель	200	1,36	0,00	29,02	116,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,10
6	Хлеб ржаной	30	8,1	3,3	40,8	52,2	0,18	0,00	1	1,4	35	35	47	3,9
7	Фрукты свежие по сезонности	100	0,7	0,2	6,8	31,5	0,1	34,2	0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,3

6 день

Завтрак:

1	Каша манная молочная	200	14,66	15,86	65,98	462,24	0,15	0,34	0,084	0	144,2	144	32,30	1,42
2	Чай	200	0,07	0,01	15,31	61,62	1,4	0,06	0,34	240	190	228	0,2	1,4
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	70,5	0,24	14,76	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1

Обед:

1	Салат из моркови	60	1,14	10,08	10,38	136,80	0,07	10,84	9,73	0,09	63,03	44,01	60,46	1,5
2	Щи из свежей капусты	250	3,32	3,21	18,65	117,85	0,12	11	0,044	0	20,05	77,75	29,3	1,26
3	Картофельное пюре	150	8,73	5,43	45,0	263,81	0,01	0,00	0,09	0,05	27,22	245,12	16,26	5,53
4	Котлета запеченная	100	21,2	26,32	4,27	336,5	0,05	3,500	5240,00	0,29	19,98	60,51	5,34	1,1
5	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,18	0,00	1	1,4	35	35	47	3,9
6	Хлеб ржаной	30	8,1	3,3	40,8	52,2	0,18	0,00	1	1,4	35	35	47	3,9
7	Печенье	20	0,56	3,44	14,84	70,00	0,06	3,2	0,00	7,20	2,00	0,30	2,00	0,30

7 день

Завтрак:

1	Каша гречневая молочная	200	10,24	13,24	65,22	420,3	0,10	2,60	0,16	3,0	241,76	232,06	45,08	0,51
2	Чай	200	0,07	0,01	15,31	61,62	1,4	0,06	0,34	240	190	228	0,2	1,4
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	70,5	0,24	14,76	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1

обед:

1	Салат из свеклы отварной	60	1,43	5,09	9,50	75,35	14,5	0,01	0,06	72,05	66,1	33	2,2	14,5
2	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	1,90	6,66	10,81	111,11	0,09	32,04	1,66	0,1	79,4	89,5	40,24	1,97
3	Рис отварной	150	2,59	3,39	26,85	150,12	0	0,09	0,03	6,38	101,91	33,46	0,69	0
4	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	8,73	10,63	20,97	214,53	5,58	2,09	0,15	35,16	177,56	34,86	0,86	5,58
5	Хлеб ржаной	30	8,1	3,3	40,8	52,2	0,18	0,00	1	1,4	35	35	47	3,9
6	Кисель	200	1,36	0,00	29,02	116,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,10
7	Фрукты свежие по сезонности	100	0,7	0,2	6,8	31,5	0,1	34,2	0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,3

8 день

Завтрак:

1	Каша геркулесовая молочная	200	6,18	7,58	23,28	185,68	0,10	2,60	0,16	3,0	241,76	232,06	45,08	0,51
2	Чай	200	0,07	0,01	15,31	61,62	1,4	0,06	0,34	240	190	228	0,2	1,4
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	70,5	0,24	14,76	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
4	Сыр	15	1,39	1,77	0,00	21,84	0,01	0,18	0,05	0,12	210,00	210,00	9,90	0,24

обед:

1	Салат из моркови	60	1,32	10,08	7,68	126,08	0,07	10,84	9,73	0,09	63,03	44,01	60,46	1,50
2	Суп гороховый на курином бульоне	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,10	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,80
3	Макароны отварные	150	5,52	5,30	35,33	211,10	0,16	21,43	0,12	0,14	45,56	103,59	42,19	1,18
4	Птица запеченная	80	17,65	14,58	4,70	221,00	0,06	0,03	53,75		68,13	166,13	25,38	2,03
5	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	1,4	0,06	0,34	240	190	228	0,2	1,4
6	Хлеб ржаной	30	8,1	3,3	40,8	52,2	0,18	0,00	1	1,4	35	35	47	3,9

9 день

Завтрак:

1	Каша молочная «Дружба»	200	5,29	4,88	28,93	180,64	0,01	0,00	0,09	0,05	27,22	245,12	16,26	5,53
2	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	1,4	0,06	0,34	240	190	228	0,2	1,4
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	70,5	0,24	14,76	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1

обед:

1	Пельмени отварные	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,10	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,580
2	Рагу из овощей и мяса	200	1,81	7,25	11,01	116,58	0,16	44,87	3,16	0,12	78,87	122,85	46,62	1,69
3	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,18	0,00	1	1,4	35	35	47	3,9
4	Хлеб ржаной	30	8,1	3,3	40,8	52,2	0,18	0,00	1	1,4	35	35	47	3,9

10 день

Завтрак:

1	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,01	0,18	0,05	0,12	210,00	210,00	9,90	0,24
2	Чай	200	0,07	0,01	15,31	61,62	1,4	0,06	0,34	240	190	228	0,2	1,4
3	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0,00	0,00	0,10	0,10	1,20	1,90	0,04	0,02
4	Хлеб пшеничный	30	2,28	70,5	0,24	14,76	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1

обед:

1	Винегрет овощной	60	1,14	10,08	10,38	136,80	0,07	10,84	9,73	0,09	63,03	44,01	60,46	1,5
2	Щи на курином бульоне	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,10	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,580
3	Плов из птицы	180	31,89	38,85	35,19	640,36	0,11	2,33	2,15	0,14	27,04	216,95	59,99	1,84
4	Кисель	200	1,36	0,00	29,02	116,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,10
5	Хлеб ржаной	30	8,1	3,3	40,8	52,2	0,18	0,00	1	1,4	35	35	47	3,9
6	Зефир	20	0,40	0,01	17,3	71,0	0,00	3,00	0,00	0,30	20,00	0,00	3,20	0,48

Примерное циклическое десятидневное меню
горячих завтраков и обедов для организации питания детей
возрастная категория: с 11 лет до 17 лет

МБОУ СОШ с. Знаменское

	Наименование пищи, наименование блюда	Выход д блюда	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Ккал	B1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe
1 день														
Завтрак:														
1	Каша гречневая молочная жидкая	250	12,8	16,55	81,53	525, 4	0,10	2,60	0,16	3,0	241,7 6	232, 06	45,0 8	0,51
2	Чай	200	0,07	0,01	15,31	61,6 2	1,4	0,06	0,34	240	190	228	0,2	1,4
3	Хлеб пшеничный	50	3,8	117,5	0,4	24,6	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
4	Сыр	20	2,19	2,66	0,00	32,7 6	0,01	0,18	0,05	0,12	210,0 0	210, 00	9,90	0,24
Обед:														
1	Салат из моркови	100	1,71	15,12	15,57	205, 2	0,07	10,8 4	9,73	0,09	63,03	44,0 1	60,4 6	1,5
2	Суп вермишелевый на курином бульоне	300	2,32	7,61	12,06	125, 0	0,10	8,41	0,24	0,21	18,43	59,1 2	22,5 2	0,58 0
3	Горох	200	7,36	7,06	47,1	281, 46	0,16	21,4 3	0,12	0,14	45,56	103, 59	42,1 9	1,18
4	Гуляш	100	52,06	52,06	2,77	693, 37	0,08	0,40	0,05	0,76	32,73	147, 53	23,0 0	0,66
5	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113, 79	0,18	0,00	1	1,4	35	35	47	3,9
6	Хлеб ржаной	50	13,5	5,5	68	87	0,18	0,00	1	1,4	35	35	47	3,9
2 день														
Завтрак:														
1	Колбаса п/к	20	10,5	16,5	0,00	190, 5	0,02	0	0	0,12	6,9	62,7	6,3	1,05
2	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,6 2	1,4	0,06	0,34	240	190	228	0,2	1,4
3	Хлеб пшеничный	50	3,8	117,5	0,4	24,6	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
обед:														
1	Салат из свежей капусты	100	0,99	4,7	20,18	129, 6	0,09	0,00	0,00	0,04	17,50	79,0 0	23,5 0	1,95
2	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	300	2,28	7,99	12,97	133, 33	0,09	32,0 4	1,66	0,1	79,4	89,5	40,2 4	1,97
3	Макароны отварные	200	7,36	7,06	47,1	281, 46	0,16	21,4 3	0,12	0,14	45,56	103, 59	42,1 9	1,18
4	Биточки	100	52,06	52,06	2,77	693,	0,08	0,40	0,05	0,76	32,73	147,	23,0	0,66

5	Чай	200	0,07	0,01	15,31	61,6 2	1,4	0,06	0,34	240	190	228	0,2	1,4
6	Хлеб ржаной	50	13,5	5,5	68	87	0,18	0,00	1	1,4	35	35	47	3,9

3 день

Завтрак:

1	Каша рисовая молочная жидкая	250	12,8	16,55	81,53	525, 4	0,10	2,60	0,16	3,0	241,7 6	232, 06	45,0 8	0,51
2	Чай	200	0,01	15,31	61,62	1,4	0,06	0,34	240	190	228	0,2	1,4	
3	Хлеб пшеничный	50	3,8	117,5	0,4	24,6	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1

обед:

1	Салат из свеклы отварной	100	2,15	7,64	14,25	113, 03	14,5	0,01	0,06	72,0 5	66,1	33	2,2	14,5
2	Уха	300	2,28	7,99	12,97	133, 33	0,09	32,0 4	1,66	0,1	79,4	89,5	40,2 4	1,97
3	Картофельное пюре	180	10,48	6,52	54,0	316, 57	0,01	0,00	0,09	0,05	27,22	245, 12	16,2 6	5,53
4	Тефтели	80	8,69	22,84	1,80	247, 15	0	0	0,08	0,19	7,44	137, 39	15,5 1	1,74
5	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,6 2	1,4	0,06	0,34	240	190	228	0,2	1,4
6	Хлеб ржаной	50	13,5	3,3 5,5	68	87	0,18	0,00	1	1,4	35	35	47	3,9

4 день

Завтрак:

1	Каша молочная пшенная	250	9,07	9,84	43,02	297, 46	0,16	2,60	0,16	0,32	252,8 5	270, 52	48,5 5	160
2	Чай	200	0,07	0,01	15,31	61,6 2	1,4	0,06	0,34	240	190	228	0,2	1,4
3	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0,00	0,00	0,10	0,10	1,20	1,90	0,04	0,02
4	Хлеб пшеничный	50	3,8	117,5	0,4	24,6	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1

обед:

1	Салат из свежей капусты с яблоком	100	2,05	7,84	11,04	117, 98	0,04	5,34	0,20	4,45	21,40	39,9 1	18,0 3	0,75
2	Суп гороховый на курином бульоне	300	2,81	4,67	16,33	118, 5	0,10	8,41	0,24	0,21	18,43	59,1 2	22,5 2	0,80
3	Плов из птицы	200	35,43	43,17	39,10	711, 51	0,11	2,33	2,15	0,14	27,04	216, 95	59,9 9	1,84
4	Хлеб ржаной	50	13,5	5,5	68	87	0,18	0,00	1	1,4	35	35	47	3,9
5	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,6 2	1,4	0,06	0,34	240	190	228	0,2	1,4

5 день

Завтрак:

1	Запеканка из творога	200	26,9	17,1	29,5	379, 9	0,2	0,7	84	0,6	297,5	808, 9	34,7	0,9
2	Чай	200	0,01	15,31	61,62	1,4	0,06	0,34	240	190	228	0,2	1,4	
3	Хлеб пшеничный	50	3,8	117,5	0,4	24,6	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1

обед:

1	Винегрет	100	1,71	15,12	15,57	205, 2	0,07	10,8 4	9,73	0,09	63,03	44,0 1	60,4 6	1,5
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	11,71	8,18	22,81	210, 12	0,07	1,48	1,53	0,11	40,74	163, 67	28,5 9	1,27
3	Макаронны	200	7,36	7,06	47,1	281,	0,16	21,4	0,12	0,14	45,56	103,	42,1	1,18

	сахаром и маслом													
4	Кисель	200	0,00	29,02	116,19	116,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,10
5	Хлеб ржаной	50	13,5	5,5	68	87	0,18	0,00	1	1,4	35	35	47	3,9

6 день

Завтрак:

1	Каша манная молочная	250	18,33	19,83	82,48	577,8	0,15	0,34	0,084	0	144,2	144	32,30	1,42
2	Чай	200	0,07	0,01	15,31	61,62	1,4	0,06	0,34	240	190	228	0,2	1,4
3	Хлеб пшеничный	50	3,8	117,5	0,4	24,6	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1

Обед:

1	Салат из моркови	100	1,71	15,12	15,57	205,2	0,07	10,84	9,73	0,09	63,03	44,01	60,46	1,5
2	Щи из свежей капусты	300	4,15	4,02	23,33	147,32	0,12	11	0,044	0	20,05	77,75	29,3	1,26
3	Картофельное пюре	180	10,48	6,52	54,0	316,57	0,01	0,00	0,09	0,05	27,22	245,12	16,26	5,53
4	Котлета запеченная	120	25,55	31,58	5,13	403,8	0,05	3,500	5240,00	0,29	19,98	60,51	5,34	1,1
5	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,18	0,00	1	1,4	35	35	47	3,9
6	Хлеб ржаной	50	13,5	5,5	68	87	0,18	0,00	1	1,4	35	35	47	3,9

7 день

Завтрак:

1	Каша гречневая молочная	250	12,8	16,55	81,53	525,4	0,10	2,60	0,16	3,0	241,76	232,06	45,08	0,51
2	Чай	200	0,07	0,01	15,31	61,62	1,4	0,06	0,34	240	190	228	0,2	1,4
3	Хлеб пшеничный	50	3,8	117,5	0,4	24,6	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1

обед:

1	Салат из свеклы отварной	100	2,15	7,64	14,25	113,03	14,5	0,01	0,06	72,05	66,1	33	2,2	14,5
2	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	300	2,28	7,99	12,97	133,33	0,09	32,04	1,66	0,1	79,4	89,5	40,24	1,97
3	Рис отварной	200	3,89	5,09	40,28	225,18	0	0,09	0,03	6,38	101,91	33,46	0,69	0
4	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	10,48	12,75	25,18	257,43	5,58	2,09	0,15	35,16	177,5	34,86	0,86	5,58
5	Хлеб ржаной	50	13,5	5,5	68	87	0,18	0,00	1	1,4	35	35	47	3,9
6	Кисель	200	0,00	29,02	116,19	116,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,10

8 день

Завтрак:

1	Каша геркулесовая молочная	250	7,42	9,10	27,94	27,94	0,10	2,60	0,16	3,0	241,76	232,06	45,08	0,51
2	Чай	200	0,07	0,01	15,31	61,62	1,4	0,06	0,34	240	190	228	0,2	1,4
3	Хлеб пшеничный	50	3,8	117,5	0,4	24,6	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
4	Сыр	20	2,19	2,66	0,00	32,76	0,01	0,18	0,05	0,12	210,00	210,00	9,90	0,24

обед:

1	Салат из моркови	100	1,98	15,12	11,52	189,12	0,07	10,84	9,73	0,09	63,03	44,01	60,46	1,50
2	Суп гороховый	300	2,81	4,67	16,33	118,	0,10	8,41	0,24	0,21	18,43	59,1	22,5	0,80

	бульоне														
3	Макаронны отварные	200	7,36	7,06	47,1	281,46	0,16	21,43	0,12	0,14	45,56	103,59	42,19	1,18	
4	Гуляш	100	22,06	18,23	5,88	276,25	0,06	0,03	53,75		68,13	166,13	25,38	2,03	
5	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	1,4	0,06	0,34	240	190	228	0,2	1,4	
6	Хлеб ржаной	50	13,5	5,5	68	87	0,18	0,00	1	1,4	35	35	47	3,9	

9 день

Завтрак:

1	Каша молочная «Дружба»	250	6,35	5,86	34,72	216,76	0,01	0,00	0,09	0,05	27,22	245,12	16,26	5,53
2	Чай	200	0,07	0,01	15,31	61,62	1,4	0,06	0,34	240	190	228	0,2	1,4
3	Хлеб пшеничный	50	3,8	117,5	0,4	24,6	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1

обед:

1	Пельмени отварные	300	2,32	7,61	12,06	125,0	0,10	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,580
2	2)Рагу из овощей	250	2,72	10,88	16,51	174,87	0,16	44,87	3,16	0,12	78,87	122,85	46,62	1,69
3	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,18	0,00	1	1,4	35	35	47	3,9
4	Хлеб ржаной	50	13,5	5,5	68	87	0,18	0,00	1	1,4	35	35	47	3,9

10 день

Завтрак:

1	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,01	0,18	0,05	0,12	210,00	210,00	9,90	0,24
2	Чай	200	0,07	0,01	15,31	61,62	1,4	0,06	0,34	240	190	228	0,2	1,4
3	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0,00	0,00	0,10	0,10	1,20	1,90	0,04	0,02
4	Хлеб пшеничный	50	3,8	117,5	0,4	24,6	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1

обед:

1	Винегрет овощной	100	1,71	15,12	15,57	205,2	0,07	10,84	9,73	0,09	63,03	44,01	60,46	1,5
2	Щи на курином бульоне	300	2,32	7,61	12,06	125,0	0,10	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,580
3	Плов из птицы	200	35,43	43,17	39,10	711,51	0,11	2,33	2,15	0,14	27,04	216,95	59,99	1,84
4	Кисель	200	0,00	29,02	116,19	116,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,10
5	Хлеб ржаной	50	13,5	5,5	68	87	0,18	0,00	1	1,4	35	35	47	3,9

Заключение

Реализация школьного проекта обеспечит:

1. Сбалансированный рацион питания с учетом всех гигиенических требований и рекомендаций.
2. Формирование правильного пищевого поведения, воспитание культуры питания и ответственности за свое здоровье у детей и подростков.
3. Улучшение здоровья школьников, благодаря повышению качества школьного питания
4. Обеспечение доступности двухразового школьного питания.

Чтобы принципиально изменить к лучшему сложившуюся ситуацию одной заменой оборудования не обойтись. Необходимо комплексное решение проблем в этой сфере, учитывающее и медицинские, и правовые, и социальные, и финансовые и технологические аспекты. Причем, чем больше денежных средств будет выделяться на питание наших детей, тем интереснее и привлекательнее будут становиться школьные завтраки и обеды.

Здоровый человек нужен семье, обществу, России. Здорового любят все. Быть здоровым - тяжелый каждодневный труд, но трудиться надо.