

**Питание школьников и подростков.**

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

Желательно включать в рацион сливочное диетическое масло, сметану. Мясо, молоко, молочные продукты, овощи, фрукты, хлеб школьники должны получать ежедневно.

В этом возрасте, к сожалению, дети часто нарушают режим питания, едят беспорядочно, часто всухомятку, на ходу. Эти пагубные привычки оказывают пагубное действие на растущий организм. К режиму питания родители должны приучать детей с раннего детства!

Правильное питание – наличие в меню всех необходимых питательных веществ. Правильное питание – это сбалансированное питание с поступлением всех необходимых веществ, в том числе холестерина, углеводов и клетчатки, нужного количества витаминов, минеральных веществ и микроэлементов.

Правильное питание – это ограничение поступления вредных веществ. Начать ограничивать себя нужно от более вредного к менее вредному – например, от газированной воды до рафинированных продуктов.

**Стоимость питания:**

**родительская плата в день – 79.04р.**

|  |
| --- |
| **Примерноe двухнедельное меню** |
| **период действия с 02.09.2019 по 31.12.2019** |
| **Завтрак 5-7 классы**  |
| **Наименование блюда** | **Выход, г** |
| **Неделя 1, день 1** |
| Чахохбили из курицы | 80/50 |
| Каша гречневая рассыпчатая/подгарнировка 180/20 | 180/20 |
| Чай с сахаром | 200 |
| Хлеб пшеничный | 30 |
| Хлеб ржаной | 20 |
| **Неделя 1, день 2** |
| Ежики мясные | 80 |
| Капуста тушеная | 180 |
| Чай с лимоном | 200/7 |
| Хлеб пшеничный | 30 |
| Хлеб ржаной | 20 |
| **Неделя 1, день 3** |
| Бутерброд с маслом | 15/50 |
| Запеканка творожная с молоком сгущенным | 150/20 |
| Чай с сахаром | 200 |
| **Неделя 1, день 4** |
| Биточки из курицы | 80 |
| Макаронные изделия отварные/подгарнировка 180/20 | 180/20 |
| Чай с сахаром | 200 |
| Хлеб пшеничный | 30 |
| Хлеб ржаной | 20 |
| **Неделя 1, день 5** |
| Бутерброд с маслом | 15/50 |
| Кнели рыбные | 80 |
| Картофельное пюре/подгарнировка 180/20 | 180/20 |
| Чай с сахаром | 200 |
| **Неделя 1, день 6** |
| Кура запеченная | 100 |
| Овощи припущенные | 180 |
| Чай с лимоном | 200/7 |
| Хлеб пшеничный | 30 |
| Хлеб ржаной | 20 |
| **Неделя 2, день 1** |
| Зразы рубленные с капустой соусом | 100/20 |
| Рис припущенный /подгарнировка 180/20 | 180/20 |
| Чай с сахаром | 200 |
| Хлеб пшеничный | 30 |
| Хлеб ржаной | 20 |
| **Неделя 2, день 2** |
| Фрикадельки из курицы | 80 |
| Макаронные изделия отварные/подгарнировка 180/20 | 180/20 |
| Чай с лимоном | 200/7 |
| Хлеб пшеничный | 30 |
| Хлеб ржаной | 20 |
| **Неделя 2, день 3** |
| Бутерброд с джемом | 20/50 |
| Пудинг творожный молоком сгущенным | 150/20 |
| Чай с сахаром | 200 |
| **Неделя 2, день 4** |
| Сосиска отварная | 50 |
| Омлет натуральный/овощная подгарнировка 110/25 | 110/25 |
| Чай с лимоном | 200/7 |
| Хлеб пшеничный | 30 |
| Хлеб ржаной | 20 |
| **Неделя 2, день 5** |
| Бутерброд с маслом | 15/50 |
| Котлета рыбная любительская с маслом сливочным | 100/5 |
| Картофельное пюре/овощная подгарнировка 180/20 | 180/20 |
| Чай с сахаром | 200 |
| **Неделя 2, день 6** |
| Рагу из филе куры/овощная подгарнировка 235/20 | 235/20 |
| Чай с лимоном | 200/7 |
| Хлеб пшеничный | 30 |
| Хлеб ржаной | 20 |

**список**

 **ответственных лиц за организацию питания:**

Питание обучающихся гимназии осуществляет **ООО "Комбинат питания "Школьно-базовый"**

1. **Попырин Игорь Витальевич** - Управляющий директор ООО "Комбинат питания "Школьно-базовый". Телефон: **89826046737**
2. **Дядюшкина Ирина Николаевна** -Заведующая производством Телефон: 348-78-18
3. **Клевакина Наталья Ивановна** -Диспетчер по организации питания в МАОУ гимназии № 176 Телефон: 348-78-18

**Постановлением Администрации города Екатеринбурга от 03.07.2019г**.

|  |
| --- |
| № 1618 «Об организации питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных организациях в первом полугодии 2019 -2020 учебного года» |

обеспечить:

* 1. одноразовым бесплатным питанием обучающихся 5-11-х классов
	из семей, имеющих среднедушевой доход ниже величины прожиточного
	минимума, установленного в Свердловской области (основание: заявление
	родителей, справка о праве на бесплатное питание, представленная
	территориальным управлением социальной защиты населения, страховой номер индивидуального лицевого счета в системе обязательного пенсионного страхования (СНИЛС) обучающегося), среднемесячная стоимость питания - не более 81 рублей 25 коп. в день на одного человека;
	2. одноразовым бесплатным питанием обучающихся 5-11-х классов
	из многодетных семей (основание: заявление родителей, страховой номер индивидуального лицевого счета в системе обязательного пенсионного страхования (СНИЛС) обучающегося, удостоверение многодетной семьи, копия которого заверяется руководителем общеобразовательного учреждения) среднемесячная стоимость питания - не более 81 рублей 25 коп. в день на одного человека;
	3. одноразовым бесплатным питанием обучающихся 5-11-х классов, детей – сирот, оставшихся без попечения родителей - опекаемых (основание: заявление законных представителей обучающегося, страховой номер индивидуального лицевого счета в системе обязательного пенсионного страхования (СНИЛС) обучающегося, справка из районного отдела опеки и попечительства), среднемесячная стоимость питания - не не более 81 рублей 25 коп.. в день на одного человека;
	4. бесплатным двухразовым питанием (завтрак и обед) обучающихся 5-11 классов, являющихся лицами с ограниченными возможностями здоровья, в том числе детьми -инвалидами (основание: заявление родителей (законных представителей) обучающегося, справка медико-социальной экспертизы (для детей-инвалидов), заключение психолого-медико-педагогической комиссии (для детей с ограниченными возможностями здоровья), страховой номер индивидуального лицевого счета в системе обязательного пенсионного страхования (СНИЛС) обучающегося, среднемесячная стоимость питания - более 203 рублей 13копеек в день на одного человека;



**Питание школьников.**

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

Желательно включать в рацион сливочное диетическое масло, сметану. Мясо, молоко, молочные продукты, овощи, фрукты, хлеб школьники должны получать ежедневно.

В этом возрасте, к сожалению, дети часто нарушают режим питания, едят беспорядочно, часто всухомятку, на ходу. Эти пагубные привычки оказывают пагубное действие на растущий организм. К режиму питания родители должны приучать детей с раннего детства!

Правильное питание – наличие в меню всех необходимых питательных веществ.

Правильное питание – это сбалансированное питание с поступлением всех необходимых веществ, в том числе холестерина, углеводов и клетчатки, нужного количества витаминов, минеральных веществ и микроэлементов.

|  |
| --- |
| **Примерноe двухнедельное меню** |
| **период действия с 02.09.2019 по 31.12.2019** |
| **Завтрак 1-4 классы** |
| **Наименование блюда** | **Выход, г** |
| **Неделя 1, день 1** |
| Бутерброд с сыром | 15/30 |
| Каша молочная рисовая с маслом | 200/10 |
| Какао с молоком | 200 |
| Яблоко свежее | 150 |
| **Неделя 1, день 2** |
| Ежики мясные | 80 |
| Капуста тушеная | 150 |
| Чай с сахаром | 200 |
| Батон йодированный | 30 |
| **Неделя 1, день 3** |
| Бутерброд с маслом | 15/30 |
| Запеканка творожная с молоком сгущенным | 130/20 |
| Чай с сахаром | 200 |
| **Неделя 1, день 4** |
| Биточки из курицы | 80 |
| Макаронные изделия отварные/подгарнировка 150/20 | 150/20 |
| Чай с сахаром | 200 |
| Батон йодированный | 30 |
| **Неделя 1, день 5** |
| Кнели рыбные | 80 |
| Картофельное пюре /подгарнировка 150/20 | 150/20 |
| Чай с лимоном | 200/7 |
| Батон йодированный | 30 |
| **Неделя 1, день 6** |
| Бутерброд с сыром маслом | 20/10/30 |
| Каша молочная ячневая с маслом | 200/10 |
| Чай с молоком | 200 |
| Яблоко свежее | 150 |
| **Неделя 2, день 1** |
| Бутерброд с джемом | 20/30 |
| Каша молочная пшеничная с маслом | 200/10 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 |
| Яблоко свежее | 150 |
| **Неделя 2, день 2** |
| Фрикадельки из курицы | 80 |
| Макаронные изделия отварные/подгарнировка 150/20 | 150/20 |
| Чай с лимоном | 200/7 |
| Батон йодированный | 30 |
| **Неделя 2, день 3** |
| Бутерброд с маслом | 15/30 |
| Пудинг творожный молоком сгущенным | 130/20 |
| Чай с сахаром | 200 |
| **Неделя 2, день 4** |
| Сосиска отварная | 50 |
| Омлет натуральный/подгарнировка 110/25 | 110/25 |
| Чай с лимоном | 200/7 |
| Батон йодированный | 30 |
| **Неделя 2, день 5** |
| Котлета рыбная любительская с маслом сливочным | 80/5 |
| Картофельное пюре /подгарнировка 150/20 | 150/20 |
| Чай с сахаром | 200 |
| Батон йодированный | 30 |
| **Неделя 2, день 6** |
| Бутерброд с сыром маслом | 20/10/30 |
| Каша молочная овсяная с маслом | 200/10 |
| Чай с молоком | 200 |
| Яблоко свежее | 150 |

**Список**

 **ответственных лиц за организацию питания:**

Питание обучающихся гимназии осуществляет **ООО "Комбинат питания "Школьно-базовый"**

1. **Попырин Игорь Витальевич** - Управляющий директор ООО "Комбинат питания "Школьно-базовый". Телефон: **89826046737**
2. **Дядюшкина Ирина Николаевна** -Заведующая производством Телефон: 348-78-18
3. **Клевакина Наталья Ивановна** -Диспетчер по организации питания в МАОУ гимназии № 176 Телефон: 348-78-18

**Постановлением Администрации города Екатеринбурга от 03.07.2019г**.

|  |
| --- |
| № 1618 «Об организации питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных организациях в первом полугодии 2019 -2020 учебного года» |

обеспечить:

* 1. бесплатным одноразовым питанием обучающихся 1-4-х классов среднемесячная стоимость питания - не более 70 рубля 35 копеек в день на одного человека, за исключением обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов (основание: страховой номер индивидуального лицевого счета в системе обязательного пенсионного страхования (СНИЛС) обучающегося);
	2. бесплатным двухразовым питанием (завтрак и обед) обучающихся 1-4 классов, являющихся лицами с ограниченными возможностями здоровья, в том числе детьми -инвалидами (основание: заявление родителей (законных представителей) обучающегося, справка медико-социальной экспертизы (для детей-инвалидов), заключение психолого-медико-педагогической комиссии (для детей с ограниченными возможностями здоровья), страховой номер индивидуального лицевого счета в системе обязательного пенсионного страхования (СНИЛС) обучающегося), среднемесячная стоимость питания - не более 175 рублей 87 копеек в день на одного человека;