

Уважаемые родители и учащиеся школы!

Горячее питание в школе вы можете выбрать для себя на любой вкус.

Стоимость обеда = 60 рублей

График питания в школьной столовой

Понедельник-пятница

I смена	
После 2 урока	1-е классы, 3В,1Е,4Е,5Е
3 урока	3А,3Г,4Г,5А,5В,5Г,5Д
4 урока	6Е,7Д,8А,8Б,8В,8Г,8Д,9А,9Б,9Г,10А,11А
II смена	
13:40	2Г,3Б,4Б,2Е,3Д,4Д
После 1 урока	2А,2Б,2В,Д,4А,4В,6А,6Б,6В,6Г,6Д,7А,7Г

Так же осуществляется питание детей с предоставлением дотации: 60 рублей = 12 рублей (дотация из городского бюджета) + 48 рублей (оплата родителей)

Право на получение питания в общеобразовательном учреждении за счет бюджетных средств имеют:

- 1) дети из малообеспеченных, неблагополучных семей, а также семей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации;
- 2) дети с нарушениями здоровья;
- 3) дети из многодетных семей;
- 4) дети из семей участников боевых действий;
- 5) учащиеся коррекционных классов общеобразовательных школ;
- 6) учащиеся кадетских классов общеобразовательных школ;
- 7) учащиеся спортивных классов общеобразовательных школ;
- 8) дети-инвалиды и дети с ограниченными возможностями здоровья, обучающиеся в общеобразовательных классах;
- 9) учащиеся образовательных учреждений для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи (в том числе питающиеся на базе общеобразовательных учреждений);
- 10) обучающиеся муниципального оздоровительного образовательного учреждения санаторного типа для детей, нуждающихся в длительном лечении;
- 11) обучающиеся муниципального образовательного учреждения средней общеобразовательной школы-интерната спортивного профиля (в том числе питающиеся на базе общеобразовательных учреждений).

*Оплата школьного питания осуществляется
через компанию «БИОМиКА».*

[Список терминалов Киберсити в г. Челябинске для пополнения карты](#)

[Список терминалов Абсолютплат в г. Челябинске для
пополнения карты](#)

терминалы оплаты

в школе



нажмите кнопку



выберите вариант оплаты



введите номер счета



получите и сохраните квитанцию



- * оплата через терминал "КиберСити"/ "Астра Пэй" г. Челябинска в школах без процентная,
- * вся сумма полностью переходит на счет ученика.
- * зачисление средств при оплате услуг, производится в течение 24 часов с момента оплаты

в городе



прочие услуги

нажмите кнопку



нажмите кнопку



нажмите кнопку



выберите вариант оплаты



введите номер счета



получите и сохраните квитанцию



Памятка школьнику •

Помни, что твоя пища должна быть разнообразной, включать мясные, рыбные и молочные продукты, хлеб и крупы, овощи и фрукты. • Не увлекайся острой, солёной, жирной и жареной пищей. • Во время еды старайся не разговаривать и не читать. • Не торопись, ешь небольшими кусочками, тщательно пережёвывай пищу. • Не переедай, старайся есть чаще, но небольшими порциями. • Помни, что кондитерские изделия — это вкусно, но не полезно, они не могут заменить основную еду. Ешь сладости не чаще раза в день. • Помни, что твоему организму необходима жидкость, и лучшее средство утоления жажды — кипячёная, фильтрованная или негазированная бутилированная вода.

Основные принципы здорового питания школьников.

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, связанных с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой. При оптимальной системе питания соблюдается баланс между поступлением и расходом основных пищевых веществ.

Калорийность рациона школьника должна быть следующей:

- 7-10 лет – 2400 ккал
- 14-17 лет – 2600-3000 ккал
- если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.

Необходимые продукты для полноценного питания школьников.

Белки.

Самыми ценными для ребенка являются рыбный и молочный белок, который лучше всего усваивается детским организмом. На втором месте по качеству - мясной белок, на третьем – белок растительного происхождения.

Ежедневно школьник должен получать 75-90 г белка, из них 40-55 г животного происхождения.

В рационе ребенка школьного возраста обязательно должны присутствовать следующие продукты:

- молоко или кисломолочные напитки ;
- творог ;
- сыр ;
- рыба ;
- мясные продукты ;
- яйца .

Жиры.

Достаточное количество жиров также необходимо включать в суточный рацион школьника.

Необходимые жиры содержатся не только в привычных для нас «жирных» продуктах – масле, сметане, сале и т.д. Мясо, молоко и рыба – источники скрытых жиров. Животные жиры усваиваются хуже растительных и не содержат важные для организма жирные

кислоты и жирорастворимые витамины.

Норма потребления жиров для школьников - 80-90 г в сутки, 30% суточного рациона.

Ежедневно ребенок школьного возраста должен получать:

- сливочное масло ;
- растительное масло ;
- сметану .

Углеводы.

Углеводы необходимы для пополнения энергетических запасов организма. Наиболее полезны сложные углеводы, содержащие неперевариваемые пищевые волокна.

Суточная норма углеводов в рационе школьника - 300-400 г, из них на долю простых должно приходиться не более 100 г.

Необходимые продукты в меню школьника:

- хлеб или вафельный хлеб ;
- крупы ;
- картофель ;
- мед ;
- сухофрукты ;
- сахар .

Витамины и минералы.

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 ;
- пророщенные зерна пшеницы;
- овсяная и гречневая крупы .

Продукты, богатые витаминами группы В:

- хлеб грубого помола ;
- молоко ;
- творог ;
- печень ;
- сыр ;
- яйца ;
- капуста;
- яблоки;
- миндаль ;
- 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.

И, напоследок, одна из главных рекомендаций для организации питания детей: **не кормите ребенка насильно!** Детский организм способен самостоятельно определить оптимальные потребности в пищевых веществах и калориях.