

## Один день из жизни школьной столовой

В нашей школе воплощаются в жизнь поручения президента Российской Федерации. Одно из них – обеспечение бесплатным горячим питанием обучающихся начальных классов.

Сбалансированное питание – один из основных факторов, ответственных за здоровье человека. Для детей школьного возраста это имеет особое значение в связи с особенностями роста и развития в этот период, а также в связи с интенсивной учебной нагрузкой. Организация рационального питания обучающихся является одним из ключевых факторов поддержания их здоровья и эффективности обучения в школе. Рабочий день нашего школьника начинается в 8 утра. Заканчивается в 13-14 часов. Его школьные будни требуют активной мозговой работы и напряжения. Энергетическая подпитка на перемене – и опять в класс. И очень важно, чтобы «подпитка» состояла из вкусной и здоровой пищи.

Питание обучающихся организовано по 10-дневному циклическому меню, которое разработали в общеобразовательной организации и утвердили в Роспотребнадзоре. В нем учли потребность в жирах, белках и углеводах. Принимается во внимание и калорийность блюд, содержание витаминов и минеральных веществ.

В меню обучающихся систематически включаются молочные блюда, сливочное масло, фрукты, овощи, сыр, яйца, хлебобулочные изделия, крупы, сахар, мясные и рыбные гарниры.

Сегодня в меню обучающихся были включены:

- свежий огурец в нарезке;
- суп рассольник на мясном бульоне;
- хлеб пшеничный;
- мясная котлета;
- пюре картофельное;
- кисель;
- сок в упаковке (200 мл).



Школьники с большим удовольствием съедают свои завтраки, оставляя пустые тарелки.



Отзывы обучающихся о школьной столовой

*Я всегда очень жду перемену после второго урока, потому что мы идем в столовую. А сегодня давали мои любимые котлеты! Ну, очень вкусно!*

Тах Софья, 1 класс

*Мне нравится, как готовят в нашей столовой. Особенно я люблю свежую выпечку. Сегодня я съел целую тарелку супа, а на пюре уже места не осталось, но котлету я съел.*

Леонтьев Александр, 3 класс

*Я всегда говорю спасибо в столовой, потому что все всегда вкусно, светло, уютно. Сегодня сок дали, домой заберу.*

Деева Софья, 4 класс

*Моя любименькая картошечка с котлеткой, как мама делает. Мне нравится.*

Байков Демид, 2 класс

*Дети получили необходимый заряд бодрости и сил, для того чтобы полноценно продолжить получать знания.*