



**\*\*\* В новороссийской школе № 27 (с. Мысхако) состоялся семинар «Совершенствование организации питания». Его главная цель соответствует названию и включает обмен практическим опытом работы. В семинаре приняли участие все поставщики питания и педагоги, ответственные за кормление в школах, а «командовала парадом» главный специалист управления образования администрации нашего муниципалитета Юлия ПОТАПОВА. Корреспондент «Новороссийских известий» и портала Новодар Марина ЭКСТЕР рассказывает о самом интересном из услышанного. А фотографии помогут вам всё представить воочию**

.

# Питайся. И будь здоров!

Автор: Текст и фото: Марина ЭКСТЕР  
20.02.2011 23:25







## Обязанности школы по организации горячего питания

- ❖ Организовать питание в образовательном учреждении. Обеспечить 100% охват горячим питанием всех желающих, трёхразовым питанием учащихся, посещающих группы продлённого дня
- ❖ Предоставлять помещение с соответствующими условиями для работы медицинских работников, помещения для приготовления и хранения пищи, помещения для питания обучающихся

Убедительная просьба к пользователям не размещать на сайте материалы, нарушающие авторские права и законодательство Российской Федерации. Администрация сайта не несет ответственности за содержание размещенных на сайте материалов.

## Золотые правила питания:



- *регулярность*
- *адекватность*
- *разнообразие*
- *безопасность*
- *удовольствие*

Издательство «Воскресенье» предлагает вашему вниманию книгу «Золотые правила питания» (36,5 руб. из

## Питайся. И будь здоров!

Автор: Текст и фото: Марина ЭКСТЕР  
20.02.2011 23:25

---



Мінімум 2000 знаків. Більше знаків означає, що ви пишете більше. Використовуйте пробіл для розділення слів.





уровня, но при этом сбалансированно и вкусно. Витаминка, карбоюрания и сощегородского



Где-то в начале семестра, преподаватель привнес в ряды обучающихся один алфавит,

## Питайся. И будь здоров!

Автор: Текст и фото: Марина ЭКСТЕР  
20.02.2011 23:25



Профилактика и лечение заболеваний в семье в рамках проекта «Здоровое питание»



## Питайся. И будь здоров!

Автор: Текст и фото: Марина ЭКСТЕР  
20.02.2011 23:25

---





## Питайся. И будь здоров!

Автор: Текст и фото: Марина ЭКСТЕР  
20.02.2011 23:25




Ирина Викторовна

## Питайся. И будь здоров!

Автор: Текст и фото: Марина ЭКСТЕР  
20.02.2011 23:25




«Человеку нужно есть».



Человеку нужно есть,  
Чтобы встать и чтобы сесть,  
Чтобы прыгать, кувыркаться,  
Песни петь, дружить, смеяться,  
Чтоб расти и развиваться  
И при этом не болеть.  
Нужно правильно питаться,  
С самых юных лет уметь.

Подведём теперь итог:  
Чтоб расти - нужен белок,  
Для защиты и тепла  
Жир природа создала,  
Как будильник без завода  
Не пойдёт не так не так,  
Так и мы без углеводов  
Не обходимся никак.



Витамины - просто чудо!  
Сколько радости несут:  
Все болезни и простуды  
Перед нами отвернут.  
Вот поэтому всегда  
Для нашего здоровья  
Полноценная еда -  
Важнейшее условие!

Почему нужно правильно питаться?  
Потому что это даёт возможность:  
✓ предупредить и уменьшить риск возникновения хронических заболеваний;  
✓ сохранить здоровье и привлекательную внешность;  
✓ оставаться стройным и молодым;  
✓ быть физически и духовно активным

В школе вы тратите массу энергии на умственную деятельность, физическую работу. Значит, должен быть источник для восполнения энергии и сил. Клеткам серого вещества мозга необходимо большое количество энергии. Хотя масса мозга человека составляет 2-3% от массы тела, он ежедневно забирает 20% всей энергии, получаемой из пищи, поэтому то, что мы едим, решающим образом сказывается на работоспособности мозга. Полезные продукты помогают избежать стрессовых ситуаций, добавив хороших успехов в учёбе и в жизни.

Самые полезные продукты	Самые вредные продукты
<ul style="list-style-type: none"><li>овощи (особенно, морковь, шпинат, лук, чеснок, бобовые)</li><li>фрукты (особенно бананы, яблоки)</li><li>ягоды</li><li>молоко и кисломолочные продукты (кефир, бифидок, творог, сыры)</li><li>морепродукты, рыба, морские водоросли</li><li>орехи</li><li>зеленый чай</li><li>яйца</li><li>изделия из муки грубого помола</li><li>продукты пчеловодства</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>чупа-чупсы</li><li>некачественный майонез и кетчуп</li><li>лапша быстрого приготовления</li><li>растворимые соки типа «Юпи» и «Зуко»</li><li>чипсы, как кукурузные, так и картофельные</li><li>сладкие газированные напитки</li><li>шоколадные батончики</li></ul>

/ mirsovetov.ru/

набор продуктов для здорового питания для детей и подростков

# *Просветительская работа*





## Питайся. И будь здоров!

Автор: Текст и фото: Марина ЭКСТЕР  
20.02.2011 23:25

---



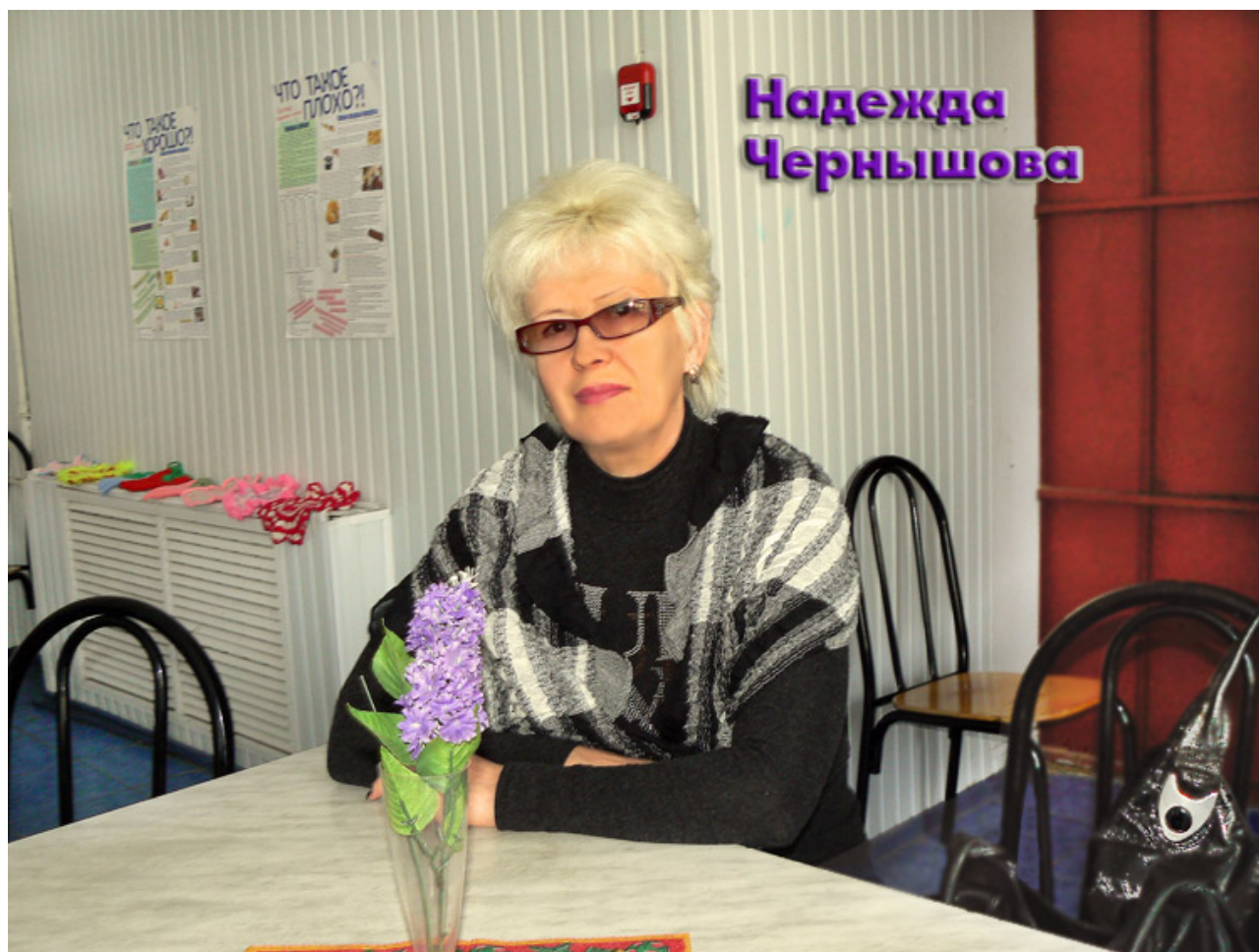


## Питайся. И будь здоров!

Автор: Текст и фото: Марина ЭКСТЕР  
20.02.2011 23:25

---





# Питайся. И будь здоров!

Автор: Текст и фото: Марина ЭКСТЕР  
20.02.2011 23:25



## Питайся. И будь здоров!

Автор: Текст и фото: Марина ЭКСТЕР  
20.02.2011 23:25

---



# Питайся. И будь здоров!

Автор: Текст и фото: Марина ЭКСТЕР  
20.02.2011 23:25

---



## Питайся. И будь здоров!

Автор: Текст и фото: Марина ЭКСТЕР  
20.02.2011 23:25

---



## Питайся. И будь здоров!

Автор: Текст и фото: Марина ЭКСТЕР  
20.02.2011 23:25

---



10 февраля 2011 г.  
МБОУ Чарышова Надежда Николаевна  
11-17 лет

**Меню свободного выбора**  
**Школьный стол по-Новороссийски**  
У - 10 лет

Наименование блюда	Выход	Цена	Выход	Цена	Наименование блюда	Выход	Цена
Молодильные лепешки					Сырники-валяшки		
Орешки с яблоком	20	4,8	20	4,8	Пюре картофельное	2000	8,2
Орешки кофейный	40	4,8	40	4,8	Хлеб с сахаром	200	3
Икра кабачковая	60	4,8	60	4,8	Хлеб пшеничный	200	3,2
<b>4-ый комплекс</b>					<b>Итого:</b>		10
Салатка отварная	50	13,1	60	13,1	Домашний плавленый сыр	5000	14,7
Пюре картофельное	100	7,1	100	7,1	Хлеб с маслом		
Калуста тушеная	50	3,3	50	3,3	Пюре картофельное	150	5,2
<b>Итого:</b>		23,5		23,5	<b>Итого:</b>		20
<b>5-ый комплекс</b>					<b>6-ый комплекс</b>		
Гарбуз с рыбой с овощ	70/50	16,4	75/60	16,4	Икра кабачковая		
Пюре картофельное	100	7,1	100	7,1	Салатка из консервов	200	3,4
<b>Итого:</b>		23,5		23,5	Хлеб пшеничный	10	1,8
<b>7-ый комплекс</b>					<b>Итого:</b>		5,2
Салатка "Мальчишка"	160	21,2	170	24	Домашний плавленый сыр	5000	14,7
Молоко сухое	20	2	30	3	Пюре картофельное	150	5,2
<b>Итого:</b>		23,5		23,5	Икра кабачковая	30	1,8
<b>8-ый комплекс</b>					<b>Итого:</b>		21,3
Утка отварная	80	16,4	80	16,4	Напиток лимонный	200	3,4
Пюре картофельное	100	7,1	150	10,6	Хлеб ржаной	100	1,8
<b>Итого:</b>		23,5		23,5	<b>Итого:</b>		5,2
<b>9-ый комплекс</b>					<b>Дополнительные блюда</b>		
Лепешки из говядины	40/50	22	50/40	25,6	Суп овощной	25/250	14,2
Макаронные отварные	100	1,5	100	1,5	Валеканка "Мальчишка"	190	23,3
<b>Итого:</b>		23,5		23,5	Калуста тушеная	100	4,8
<b>Напитки</b>					<b>Итого:</b>		4,8
Напиток из шиповника	200	5,3	200	5,3	Сок натуральный в ассортименте	200	4,6
Кваас на молоке	200	5,3	200	5,3	Комплекс для молокообеспеченных	75/50	13,2
<b>Итого:</b>		10,6		10,6	Тесто для рыбных с овощ	150	5,2
<b>Сладкие блюда</b>					Пюре картофельное	150	5,2
					Напиток из шиповника	200	3
					Хлеб пшеничный	50	2
					Хлеб ржаной	40	1,1
					Фрукты свежие	40	9,8
<b>Хлеб</b>					<b>Итого:</b>		40
Хлеб пшеничный	40	1,1	70	2			
Хлеб ржаной	30	0,8	40	1,1			
<b>Итого за комплекс</b>		35,5		40,2			

Директор МОУ СОШ № 25  Н.Н.Сас  
Повар бригадир  С.В.Мирная  
Ответственный за питание 



## Проблемы по организации школьного питания

- Недостаточное привлечение родительских средств для организации рационального питания
- Несоблюдение ежедневного меню утвержденному рациону питания
- Укрепление и модернизация материальной базы помещений пищеблока
- Централизация питания (комбинат, школьно-базовая столовая, заготовочные предприятия и др.)
- Неполное обеспечение льготным и диетическим питанием нуждающихся в нем детей
- Несоблюдение санитарно-гигиенической безопасности питания персоналом школьных пищеблоков
- Неэффективная работа по пропаганде здорового питания

**Цель:**

- создание условий, способствующих укреплению здоровья обучающихся, формированию навыков правильного здорового питания.

**Задачи:**

- способствовать формированию здоровой личности;
- обеспечить учащихся питанием высокого качества, безопасным, адекватным возрастным и физиологическим потребностям детей и подростков в пищевых веществах и энергии;
- обучать школьников и родителей основам знаний о здоровом питании, культуре питания;

 **Ежемесячный мониторинг организации питания  
январь 2011 года**

№ п/п	Наименование городов и районов	Кол-во дневных ОУ	% охвата уч-ся горячим питанием	Охват с родительской оплатой	Общий охват питанием
1	г. Астана	28	88,5	87,2	98
2	г. Армавир	23	98,3	93	100
3	г. Геленджик	18	94	83	94
4	г. Горячий Ключ	16	97,5	95,4	100
5	г. Краснодар	89	100	94	100
6	г. Новороссийск	32	99	86	99
7	г. Сочи	69	90	85	99
8	р. Абискинский	24	98	98	100
9	р. Ашеровский	25	91	91	100
10	р. Белоглиньский	13	100	100	100
11	р. Белореченский	36	97	96,8	98,9
12	р. Брюховицкий	18	100	97	100
13	р. Выселковский	21	100	88	100
14	р. Гульевский	26	92,1	92,1	100
15	р. Динской	26	97,1	97,1	97,1
16	р. Ейский	28	94	94	100
17	р. Кавказский	23	92	81	100
18	р. Калининский	15	98	98	99
19	р. Каневский	31	95	91	95
20	р. Кореновский	22	98,2	91,8	100

 **Ежемесячный мониторинг организации питания  
январь 2011 года**

21	р. Красноармейский	25	99,4	99,4	100
22	р. Крыловский	14	93,9	93,9	100
23	р. Крымский	34	94	85	97
24	р. Курганский	24	100	99	100
25	р. Кушевский	24	100	99	100
26	р. Лабинский	31	92	89,7	100
27	р. Ленинградский	21	96,8	96,1	97,7
28	р. Мостовский	28	92,7	92,3	100
29	р. Новокубанский	28	100	96,7	100
30	р. Новопокровский	18	100	100	100
31	р. Отраденский	25	100	100	100
32	р. Павловский	20	95,5	94,1	100
33	р. Прим.-Актарский	19	97,7	90,9	100
34	р. Северский	30	100	90	100
35	р. Славянский	36	98,3	95	100
36	р. Староминский	9	98,6	98,6	98,6
37	р. Тбилисский	14	100	100	100
38	р. Темрюкский	32	100	72	100
39	р. Тимашевский	19	98	90	98
40	р. Тихорецкий	27	98,5	98,5	98,5
41	р. Туапсинский	37	63,5	63	100
42	р. Успенский	16	100	100	100
43	р. Усть-Лабинский	31	88,4	86	100
44	р. Щербиновский	13	90,7	90,7	90,7
	<b>Итого</b>	<b>1166</b>	<b>96,9</b>	<b>91,8</b>	<b>99,5</b>

# График питания учащихся



**Питание  
осуществляется на  
трёх переменах:**

**9.15. – 9.30.**

**1а; 2а,б; 3а,б**

**10.10. – 10.30.**

**4а,б;5а, 6а,7а,8б**

**11.10. – 11.30.**

**8а;9а,б; 10а, 11а**

**Человеку нужно есть,  
Чтобы встать и чтобы сесть,  
Чтобы прыгать, кувыркаться,  
Песни петь, дружить,  
    смеяться,  
Чтоб расти и развиваться  
И при этом не болеть,  
Нужно правильно питаться,  
С самых юных лет уметь.**





## Обязанности школы по организации горячего питания

- ❖ Поддерживать санитарное состояние водопроводных, канализационных сетей и сооружений на территории школы и в школьной столовой
- ❖ Проводить мероприятия по дезинфекции, дезинсекции, дератизации
- ❖ Обеспечить исправную работу технологического, холодильного и другого оборудования
- ❖ Обеспечить наличие достаточного количества производственного инвентаря, посуды, моющих, дезинфицирующих средств и других предметов материально-технического оснащения



~~Общественное учреждение «Уральский центр (ИОБ ИИБ)» ОГРН 5017011301130 (ИНН 7011-201130).~~