

Директору МКОУ ООШ

д. Зайцевы

Подчерзцевой Г. В.

От членов комиссии по

школьному питанию

(родители:

Мосеева Е. А.- 6 кл.,

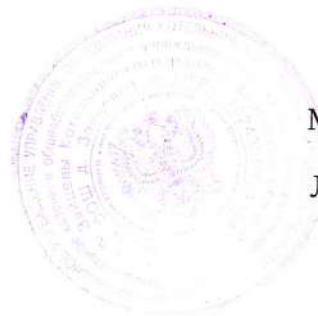
Лущикова Н.Н.- 4, 6 кл.)

В ходе рейда по контролю организации питания учащихся МКОУ ООШ д. Зайцевы 09.09.2024 г. Родители проверили школьное питание и вынесли следующие рекомендации по здоровому питанию:

Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания. В течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания. Каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать следующие продукты: мясо, сливочное масло, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты, рыба, сыр и другие продукты. Питание должно быть ДОСТАТОЧНОЕ и ПОЛНОЦЕННОЕ, содержащее в необходимых количествах белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду. По объёму и калорийности, вызывать чувство сытости. Получаемое питание должно не только покрывать расходуемую энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития.

Пища должна быть тёплой, сбалансированной, вкусной!

09.09.2024г.



Мосеева Е. А.

Лущикова Н. Н.

Е. А. Мосеева
Н. Н. Лущикова