



АС-АДАМНЫҢ АРҚАУЫ ЕДА-ПРИДАЕТ СИЛУ ЧЕЛОВЕКУ



МӘЗІР МЕНЮ

Қазақстан Республикасының
Білім және Ғылым Министрлігі

Қазақстан Республикасының
Білім және Ғылым Министрлігі

Қазақстан Республикасының
Білім және Ғылым Министрлігі

№	Аты	Сыныбы	Топы	Танып-таныту	Танып-таныту	Танып-таныту
1	Ахметов А.А.	1-сынып	1-топ	1-топ	1-топ	1-топ
2	Ахметов А.А.	1-сынып	1-топ	1-топ	1-топ	1-топ
3	Ахметов А.А.	1-сынып	1-топ	1-топ	1-топ	1-топ
4	Ахметов А.А.	1-сынып	1-топ	1-топ	1-топ	1-топ
5	Ахметов А.А.	1-сынып	1-топ	1-топ	1-топ	1-топ

Қазақстан Республикасының
Білім және Ғылым Министрлігі

Қазақстан Республикасының
Білім және Ғылым Министрлігі

Қазақстан Республикасының
Білім және Ғылым Министрлігі

№	Аты	Сыныбы	Топы	Танып-таныту	Танып-таныту	Танып-таныту
1	Ахметов А.А.	1-сынып	1-топ	1-топ	1-топ	1-топ
2	Ахметов А.А.	1-сынып	1-топ	1-топ	1-топ	1-топ
3	Ахметов А.А.	1-сынып	1-топ	1-топ	1-топ	1-топ
4	Ахметов А.А.	1-сынып	1-топ	1-топ	1-топ	1-топ
5	Ахметов А.А.	1-сынып	1-топ	1-топ	1-топ	1-топ

Қазақстан Республикасының
Білім және Ғылым Министрлігі

Қазақстан Республикасының
Білім және Ғылым Министрлігі

Қазақстан Республикасының
Білім және Ғылым Министрлігі

№	Аты	Сыныбы	Топы	Танып-таныту	Танып-таныту	Танып-таныту
1	Ахметов А.А.	1-сынып	1-топ	1-топ	1-топ	1-топ
2	Ахметов А.А.	1-сынып	1-топ	1-топ	1-топ	1-топ
3	Ахметов А.А.	1-сынып	1-топ	1-топ	1-топ	1-топ
4	Ахметов А.А.	1-сынып	1-топ	1-топ	1-топ	1-топ
5	Ахметов А.А.	1-сынып	1-топ	1-топ	1-топ	1-топ

Қазақстан Республикасының
Білім және Ғылым Министрлігі

Қазақстан Республикасының
Білім және Ғылым Министрлігі

Қазақстан Республикасының
Білім және Ғылым Министрлігі

№	Аты	Сыныбы	Топы	Танып-таныту	Танып-таныту	Танып-таныту
1	Ахметов А.А.	1-сынып	1-топ	1-топ	1-топ	1-топ
2	Ахметов А.А.	1-сынып	1-топ	1-топ	1-топ	1-топ
3	Ахметов А.А.	1-сынып	1-топ	1-топ	1-топ	1-топ
4	Ахметов А.А.	1-сынып	1-топ	1-топ	1-топ	1-топ
5	Ахметов А.А.	1-сынып	1-топ	1-топ	1-топ	1-топ

Книга
жалоб
едложений

ТАМАҚТАНҮ БҮРҮШҮ

УГОЛОК ПИТАНИЯ

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ЗАВТРАКА

Завтрак — важнейший прием пищи, который обеспечивает организм энергией и питательными веществами на весь день. Без завтрака организм не может нормально функционировать.

Для того чтобы завтрак был полезным, необходимо включить в него продукты, содержащие белки, углеводы, жиры, витамины и минералы. Это может быть каша, яйца, фрукты, овощи, сыр, йогурт, хлеб.

Завтрак должен быть легким и быстрым. Не рекомендуется есть тяжелую пищу, такую как жареное мясо, жирные соусы, сладкие десерты. Это может вызвать дискомфорт в желудке и замедлить пищеварение.

Завтрак — это время, когда организм начинает работать. Поэтому важно не пропускать этот прием пищи, чтобы избежать проблем со здоровьем.



ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Здоровое питание — это основа хорошего самочувствия и долголетия. Оно включает в себя следующие принципы:

1. Регулярность. Есть нужно 3-4 раза в день, небольшими порциями. Не пропускать приемов пищи.

2. Разнообразие. Включать в рацион продукты из всех групп: злаки, овощи, фрукты, белковые продукты.

3. Ограничение. Сократить потребление сахара, соли, жиров, особенно животного происхождения.

4. Питьевой режим. Пить достаточное количество воды (около 2 литров в день).

5. Активный образ жизни. Регулярные физические упражнения помогут поддерживать здоровье.

6. Контроль веса. Избегать ожирения, которое является фактором риска многих заболеваний.

7. Отказ от вредных привычек. Не курить и не употреблять алкоголь.

8. Регулярные медицинские осмотры. Своевременно выявлять и лечить заболевания.

Соблюдение этих принципов поможет вам жить здоровой и активной жизнью.

Питайтесь полноценно и правильно!



Итоги
работы комиссии по мониторингу за качеством питания
учащихся Крещенской средней школы

7 сентября 2021 года.

Комиссия в составе: Капинос Л.Г. - заместитель директора по ВР, Куспанова Б.Н. – социальный педагог, Гайворон А.И. – завхоз, Житькова Т.Ф. – председатель родительского комитета, Пономаренко О.В. – председатель Попечительского совета, Сальменов Е.А. – председатель профкома провели проверку работы школьной столовой.

Проверкой было установлено:

Столовая рассчитана на 50 посадочных мест. Организация питания и раскладка учащихся в столовой обеспечивается с соблюдением требований согласно приложения 46 на период введения послабления ограничительных мероприятий, в том числе карантина. Одновременно питается около 15 человек, т.е. 30%. На столах, стульях, на полу имеется разметка. Все учащиеся школы питаются во время перемен, согласно графику питания. Продолжительность перемен достаточная. В течение кормления трижды проводится влажная уборка с применением дезинфицирующих средств. Обрабатываются столы, стулья, дверные ручки. Имеются умывальники, средство для мытья рук, салфетки, антисептик.

Учащиеся 1-4-ых классов питаются бесплатно, за счет спонсорской помощи крестьянских хозяйств. Общий охват питания учащихся составляет 100 %. Стоимость питания 120 тенге.

В школьной столовой чисто и уютно. Санитарное состояние соответствует нормам. Соблюдается температурный режим хранения продуктов. Имеется двухнедельный запас продуктов питания.

Документация в порядке. Хранение продуктов осуществляется в соответствии с санитарными нормами. Медицинские книжки персонала пищеблока соответствуют требованиям нормативных документов.

В столовой имеется график питания учащихся начальных и старших классов.

Книга жалоб и предложений находится в столовой.

Моющие и дез. средства в достаточном количестве. Маркировка тех. оборудования и уборочного инвентаря соблюдается. Оборудование пищеблока имеется.

Имеется маркировка ножей, досок, столов для сырых, вареных продуктов. Имеется наличие суточных проб, дата проставляется.

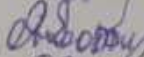
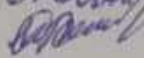
В складских помещениях соблюдается товарное соседство.

Столовая снабжена холодной водой, проводится подогрев горячей воды.

Выводы и предложения:

1. Продолжить улучшение материально-технической базы пищеблока.
2. Дежурному администратору осуществлять контроль за дежурством учителей в столовой.

Председатель комиссии
Члены комиссии

	Капинос Л.Г.
	Пономаренко О.В.
	Гайворон А.И.
	Сальменов Е.А.
	Куспанова Б.Н.
	Житькова Т.Ф.