

Учащимся предоставляется горячее питание в школьной столовой по установленному режиму питания:

РЕЖИМ ПИТАНИЯ В СТОЛОВОЙ ПО ПАРАЛЛЕЛЯМ.

1 ПЕРЕМЕНА (9.40-10.00) – завтраки (при двухразовом питании) 5-8 классы

2 перемена (10.40-11.00) - завтраки (одноразовое питание) 9–11классы

**3 ПЕРЕМЕНА (11.40-12.00) - обеды (одноразовое питание и бесплатное)
5-8 классы**

**4 перемена (12.40-13.00) - обеды (одноразовое, двухразовое и бесплатное питание)
5-6, 9-11классы**

5 перемена (13.40-14.00) – полдники бесплатно и платно 5-8 классы

6 перемена (14.40-15.00) - полдники бесплатно и платно 9-11 классы

Буфет для учащихся работает после 5-го урока.

Стоимость питания в день

Завтраки	–	77 рубля
Обеды	-	120 рублей
Полдник	–	32 рублей

Бесплатники - (обед и полдник)

Питание детей осуществляется в соответствии с рекомендуемым меню (ознакомиться с меню можно на сайте ЦШП и в лицее на стенде I ЭТАЖА).

Все учащиеся, питающиеся бесплатно, получают 2-х разовое питание: обед и полдник.

Оплатить стоимость услуг по предоставлению горячего питания можно через платежные терминалы следующих операторов:

- Сбербанк России
- платежная система МурманПлат
- платежная система Мурманский расчетный центр
- Банк Уралсиб
- Балтийский банк
- Сбербанк-онлайн
- Онлайн оплата на сайте ЦШП

Питание учащихся находится под постоянным контролем медсестры лицея, ответственного за питание и комиссии по питанию.

Прожиточный минимум на человека составляет **14667** рублей.

- **Малообеспеченным семьям** необходимо предоставить: заявление и справки о назначении государственной социальной помощи;
- **3 вида государственной социальной помощи:**
 - адресная социальная помощь
 - ежемесячное пособие на ребенка
 - региональная социальная доплата к пенсии
- Семьям, имеющим удостоверение **многодетной семьи**, необходимо предоставить: заявление, удостоверение многодетной семьи и справку о пособиях из соцзащиты;
- Семьям, имеющим удостоверение **опекуна** достаточно сдать заявление и копию удостоверения опекуна.
- Детям **инвалидам** достаточно предоставить заявление и копию справки об инвалидности.
- Для семей находящихся **в трудной жизненной ситуации:** заявление от родителей и подробный акт с указанием всех материальных затруднений.
- Для состоящих на учете **у фтизиатра:** заявление и справку от фтизиатра.

Почему детям необходимо здоровое питание? Ваш ребенок - самый лучший! Он заслуживает быть здоровым, жизнерадостным и успешным. Если вы хотите, чтобы ваши дети росли сильными, активными и приносили «пятерки» - чаще обращайтесь внимание на то, что они едят. Ведь пища - единственный источник пищевых веществ и энергии, обеспечивающий непрерывный рост и развитие молодого организма. Основы здоровья закладываются в школьные годы. Правильное питание ребенка в этот период - залог его хорошего физического и психического здоровья на всю жизнь.

Доказано, что в школьном возрасте человек воспринимает и запоминает больше всего информации. Для того чтобы мозг справлялся с таким объемом работы, ему нужна постоянная подпитка, которую организм берет из углеводов. А еще ребенку нужно просто двигаться, бегать и играть – на это тоже требуется энергия.

Единственный источник питательных элементов и энергии – это еда.

Хорошее самочувствие вашего ребенка в течение уроков обеспечивает вовремя съеденный школьный завтрак!

Завтрак очень важен для школьников, обеспечивая их необходимой энергией для наиболее активной части дня. Исследования показали, что регулярно и правильно завтракающие дети, проявляют большую энергию на уроках, лучше воспринимают информацию и достигают более высоких результатов.

Уверенность в себе, успехи в учебе, концентрация внимания и способность к запоминанию, напрямую зависят от рациона питания.

Давайте действовать сообща!

