

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

Расписание учебного процесса с расписанием перемен для приема пищи

МБОУ «Лицей№2»

Уроки/перемены	Расписание звонков	Наименование приема пищи (молоко, завтрак, обед, полдник)	Классы, питающиеся в школьной столовой
1 урок	08.30 – 09.05	8.30 молоко	1а, 2а
перемена	09.05 – 09.20	Завтраки платно	5а,б,в; 7а,б; 8а,б
2 урок	09.20 – 10.00		
перемена	10.00 – 10.20	Завтраки платно Бесплатно	9а,б,в; 10а,б,в; 11а,б,в 1а,2а
3 урок	10.20 – 11.00		
перемена	11.00 – 11.20	обеды платно и бесплатно	5а,б заходят в 11.00 (2 вход возле 28 каб.); 5в;8а,б заходят в 11.00 (1вход возле 27 каб.); 7а,б заходят в 11.05 (1вход возле 27 каб.);
	11.30 – 11.50	Обеды бесплатно	1а,(1 вход возле 27каб.) 2а (2 вход возле 28каб.)
4 урок	11.20 – 12.00		
перемена	12.00 – 12.20	обеды платно и бесплатно	6а,б;9в заходят в 12.00 (2 вход возле 28каб.); 6в;9а,б заходят в 12.05 (1вход возле 27каб.)
5 урок	12.20 – 13.00		
перемена	13.00 – 13.20	обеды платно и бесплатно	10а,б,в; 11а,б,в
6 урок	13.20 – 14.00		
перемена	14.00 – 14.10	полдники бесплатно и платно	5-8
7урок	14.10 – 14.50		
перемена	14.50 – 15.00	полдники бесплатно и платно	9-11
8 урок	15.00 – 15.40		

Льготно - обед + полдник

Питание детей осуществляется в соответствии с рекомендуемым меню (ознакомиться меню можно на [сайте ЦШП](#), или в таблице [Примерное меню](#)).

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

Цены/тарифы на питание на 2019-2020 учебный год ([ознакомиться](#))

Изменены цены на питание с 01.01.2020 года ([ознакомиться](#))

Оплатить стоимость услуг по предоставлению горячего питания можно через платежные терминалы следующих операторов (услуга Центр Школьного Питания):

- Сбербанк России;
- платежная система МурманПлат ([подробнее](#));
- платежная система Мурманский расчетный центр ([подробнее](#));
- Банк Уралсиб;
- Балтийский банк;
- Сбербанк-онлайн;
- Онлайн оплата на сайте ЦШП.

[Информация о необходимости обеспечения школьников горячим питанием во время образовательного процесса](#)

[Памятка для родителей "Основные принципы здорового питания школьников"](#)



ПИТАНИЕ

Категории учащихся, которым положено льготное бесплатное питание.

Документы, необходимые для постановки учащегося на льготное бесплатное питание.

Категория	Копии документов
<u>Опекуны</u>	Заявление о постановке на бесплатное льготное питание от опекуна, ребенка . Удостоверение (копия)
<u>Дети-инвалиды</u>	Заявление о постановке на бесплатное льготное питание от родителей, ребенка. Справка Государственной службы медико-социальной экспертизы. (копия)
<u>Беженцы и вынужденные переселенцы, имеющие соответствующий статус</u>	Заявление о постановке на бесплатное льготное питание от родителей, ребенка. Документ, подтверждающий статус. (копия)
<u>Дети, чьи семьи оказались в трудной жизненной ситуации.</u>	Заявление о постановке на бесплатное льготное питание от родителей с подробным описанием ситуации; Ксерокопии справок, если таковые имеются; Акт обследования жилищно-бытовых условий семьи членами родительского комитета подробный.
<u>Малообеспеченные семьи</u>	необходимо предоставить: заявление и справку о назначении государственной социальной помощи; 3 вида государственной социальной помощи: - адресная социальная помощь - ежемесячное пособие на ребенка - региональная социальная доплата к пенсии

<u>многодетные семьи,</u>	необходимо предоставить: заявление, удостоверение многодетной семьи, справку о пособиях из соцзащиты.
Для состоящих на учете у <u>фтизиатра</u>	заявление и справку от фтизиатра.

Стоимость питания в день

	<u>7-11лет</u>	<u>12-18лет</u>
Завтраки	72 рубля	83 рубля
Обеды	116 рублей	128 рублей
Полдник 15%	38 рублей	40 рублей



Об организации бесплатного питания школьников

в 2020-2021 учебном году

В соответствии с постановлениями Правительства Мурманской области:

- от **02.06.2014 № 283-ПП/8** «О порядке предоставления заявителем в образовательную организацию документов, необходимых для **подтверждения права на бесплатное питание**, истребования соответствующих документов образовательной организацией в органах, предоставляющих государственные или муниципальные услуги, иных государственных органах, органах местного самоуправления либо подведомственных государственным органам или органам местного самоуправления организациях» (в редакции постановления от 05.04.2017 № 174-ПП) (далее – Порядок) родители обучающихся, в семьях которых среднедушевой доход за предшествующий обращению квартал ниже величины прожиточного минимума в расчете на душу населения в Мурманской области, для подтверждения права на бесплатное питание должны предоставить в общеобразовательное учреждение документ, подтверждающий назначение государственной социальной помощи, выданный органом социальной защиты населения и заявление.

Для получения справки родители обучающихся обращаются в центры социальной поддержки населения по месту жительства. Они предоставляют в данную организацию документы о доходах всех членов семьи за 3 месяца, предшествующих обращению. Если ребёнок старше 16 лет, то необходимо дополнительно приложить документ, подтверждающий, что школьник является обучающимся общеобразовательного учреждения.

Пунктом 2.3 Порядка установлено, что документы, подтверждающие право на предоставление бесплатного питания, предоставляются в образовательную организацию не менее двух раз в учебный год и не реже одного раза в полугодие и не подлежат возврату заявителю.

Напоминаем, что вопросы предоставления справки о назначении государственной социальной помощи относятся к компетенции Государственного областного казённого учреждения «**Центр социальной поддержки населения г. Мурманска**» (далее ГОКУ «ЦСПН г. Мурманска»).

Режим работы учреждения: с понедельника по пятницу с 9.00 час. до 17.00 час. без перерыва на обед.

Почтовый, юридический адрес: 183038, г. Мурманск, ул. Софьи Перовской, д. 25/26. Телефон 45-70-29, факс 45-82-57, e-mail: cspn_murmansk@m51.ru.

Директор Герасименко Юрий Александрович.

Приём по личным вопросам с 16.00 час. до 18.15 час.:

- первый понедельник месяца - Ленинский окружной отдел;
- второй понедельник месяца - Октябрьский окружной отдел;
- третий понедельник месяца - отдел субсидий;

- четвертый понедельник месяца - Первомайский окружной отдел.

Окружные отделы ГОКУ «ЦСПН г. Мурманска»:

- Ленинский окружной отдел (пр. Героев-Североморцев, д.33);
- Октябрьский окружной отдел (ул. Софьи-Перовской, д.25/26);
- Первомайский окружной отдел (пр. Кольский, д.129/1).

Кроме того, в учреждении ведётся предварительная запись на приём по вопросам предоставления мер социальной поддержки отдельным категориям граждан, государственной социальной помощи, субсидий на оплату жилого помещения и коммунальных услуг, ежемесячных жилищно-коммунальных выплат и других выплат социального характера.

Записаться можно по телефонам:

- Ленинский окружной отдел – 43-38-22;
- Октябрьский окружной отдел – 45-56-28;
- Первомайский окружной отдел – 53-94-08.

Кроме того, по вопросам получения справки о назначении государственной социальной помощи можно обратиться к специалистам ГОКУ «ЦСПН г. Мурманска» по телефонам:

- Ленинский окружной отдел – 43-33-62, 43-33-89;
- Октябрьский окружной отдел – 45-88-52, 45-15-08 (доб. 1);
- Первомайский окружной отдел – 53-94-24, 52-30-40.

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.

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:

1. Каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать следующие продукты: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, сыр — не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2—3 раза обязательно.
2. Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день.
Учащиеся в 7:30—8:30 должны получать завтрак (дома, перед уходом в школу), в 10:00—11:00 — горячий завтрак в школе, в 12:40—15:30 — обед в школе (обязательно для учащихся групп продленного дня) или дома, а в 19:00—19:30 — ужин (дома).
3. Следует употреблять йодированную соль.
4. В межсезонье (осень — зима, зима — весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.
5. Для обогащения рациона питания школьника витамином «С» рекомендуем обеспечить ежедневный прием отвара шиповника.
6. Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.

Пища плохо усваивается (нельзя принимать):

- Когда нет чувства голода.
- При сильной усталости.
- При болезни.

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

Давайте действовать сообща!



Памятка для школьников

Здоровое питание школьников

1. **Адекватность.** Пища, потребляемая в течение дня, должна восполнять энерготраты организма.
 - Калорийность рациона школьника 7-10 лет должна быть 2400 ккал, 10-14 лет - 2500 ккал, 14-17 лет - 2600-3000 ккал;
 - если вы занимаетесь спортом, то должны получать на 300-500 ккал больше.
2. **Питание должно быть сбалансированным.**

Важнейшее для здоровья значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы. Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития подрастающего организма.
3. **Разнообразие рациона.**
4. **Оптимальный режим питания: регулярность, кратность.**

Памятка:

В каких продуктах «живут» витамины

Витамин А — содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом.

Витамин В1 — находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.

Витамин В2 — находится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.

Витамин РР — в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.

Витамин В6 — в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благоприятно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.

Пантотеновая кислота — в фасоли, цветной капусте, яичных желтках, мясе, регулирует функции нервной системы и двигательную функцию кишечника.

Витамин В12 — в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.

Фолиевая кислота — в савойской капусте, шпинате, зеленом горошке, необходима для роста и нормального кроветворения.

Биотин — в яичном желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах, влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.

Витамин С — в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.

Витамин D — в печени рыб, икре, яйцах, укрепляет кости и зубы.

Витамин E — в орехах и растительных маслах, защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.

Витамин К — в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте, регулирует свертываемость крови. та. Лучшими их поставщиками являются мясо, рыба и яйца.



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

«Полезные продукты»	«Вредные продукты»
яблоки	пепси-кола
геркулес	фанта
кефир	чипсы
капуста	
морковь	



**-Будем кушать вкусный хлеб!
А ФАСТ-ФУДУ скажем- «НЕТ!»**

