

ИНФОРМАЦИЯ МЕДИЦИНСКОЙ СЛУЖБЫ

Здоровый образ жизни помогает вам выполнять свою работу в полную силу, улучшить работоспособность, повысить стрессоустойчивость и улучшить настроение. Кроме того, способствует снижению риска развития заболеваний и продлению здоровой жизни.



Витамин С — витамин Витамин С является водорастворимым, а значит, его избыток выводится из организма. При употреблении в больших количествах может вызвать расстройство желудка и диарею. Витамин С содержится в цитрусовых, ягодах, овощах и фруктах. Витамин С участвует в синтезе коллагена, который необходим для поддержания здоровья кожи, костей, суставов и кровеносных сосудов. Кроме того, витамин С способствует усилению иммунитета. Чтобы получить витамин С, необходимо употреблять продукты, богатые им, а также принимать витаминные добавки. Стоит ли принимать витамин С? Стоит, если вы хотите улучшить свой образ жизни.



Витамин D — витамин Витамин D является жирорастворимым, а значит, его избыток может накапливаться в организме. При употреблении в больших количествах может вызвать тошноту, рвоту, потерю аппетита и слабость. Витамин D содержится в жирной рыбе, яичном желтке, грибах и некоторых растительных продуктах. Витамин D участвует в синтезе витамина D, который необходим для поддержания здоровья костей, мышц и иммунной системы. Кроме того, витамин D способствует усилению иммунитета. Чтобы получить витамин D, необходимо употреблять продукты, богатые им, а также принимать витаминные добавки. Стоит ли принимать витамин D? Стоит, если вы хотите улучшить свой образ жизни.

Больше витаминов

Каждому из нас нужен витамин В, который содержится в рыбе, яйцах и мясе. Исследования показали, что высокие дозы витамина В снижают количество витамина С. Поэтому, употребляя витамин В, необходимо употреблять витамин С в форме фруктов и овощей.



Так же для увеличения количества очень важно много двигаться и вести активный образ жизни. Получать его можно из спорта, танцев, йоги и других видов спорта. Кроме того, важно помнить о том, что витамин В содержится в печени, мясе и некоторых растительных продуктах.

Занимайтесь спортом.

Физическая нагрузка улучшает обмен веществ, повышает работоспособность, улучшает настроение и способствует снижению веса. Занимаясь спортом, вы можете улучшить свое здоровье и продлить свою жизнь. Спорт помогает улучшить работу сердца и сосудов, способствует снижению уровня холестерина и сахара в крови, а также улучшает работу желудочно-кишечного тракта и мочеполовой системы.



Ежедневная тренировка сердца — обязательный элемент физической нагрузки на лето. Не забывайте следить за тем, как чувствуете себя, и не переусердствуйте.

Закаляйтесь!



Вашему организму в летний жаркий образ жизни может стать тяжело. Чтобы избежать этого, необходимо закаляться. Закаливание помогает улучшить иммунитет, повысить стрессоустойчивость и улучшить настроение. Закаливание можно проводить с помощью контрастных ванн, душа, сауны и других видов закаливания. Стоит ли закаливаться? Стоит, если вы хотите улучшить свой образ жизни.



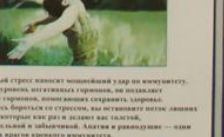
Употребляйте йогурт



Йогурт — это полезный продукт, который содержит много витаминов и минералов. Йогурт помогает улучшить работу кишечника, повысить иммунитет и улучшить настроение. Йогурт можно употреблять в любое время дня. Стоит ли употреблять йогурт? Стоит, если вы хотите улучшить свой образ жизни.

Воспитайте! Не нервничайте!

Сильные эмоции, такие как гнев, могут негативно повлиять на ваше здоровье. Чтобы избежать этого, необходимо научиться контролировать свои эмоции. Это можно сделать с помощью медитации, йоги и других видов спорта. Стоит ли контролировать свои эмоции? Стоит, если вы хотите улучшить свой образ жизни.



Спать



Качественный сон — это залог здоровья и хорошего настроения. Чтобы улучшить свой сон, необходимо соблюдать режим сна, избегать употребления кофеина и алкоголя перед сном, а также использовать удобную подушку и матрас. Стоит ли улучшать свой сон? Стоит, если вы хотите улучшить свой образ жизни.



Хотите быть здоровым — заботьтесь о своем образе жизни. Ваш организм — это ваш друг. Будьте физически активными и заботьтесь о своем здоровье. Спорт — это ваш друг. Занимайтесь спортом, чтобы быть здоровым и счастливым. Не забывайте следить за своим здоровьем и образом жизни. Вперед и вперед!!!

ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Муниципальное бюджетное учреждение
«Центр питания»
Утверждено приказом от 2017-2018 год

№ 100/2017

Срок действия: с 01.09.2017 по 31.08.2018

Категория	Возраст	Пол	Завтрак		Обед		Полдник		Ужин	
			№	Наименование	№	Наименование	№	Наименование	№	Наименование
Школьники	6-14 лет	М	1	Пшеница, молоко, сахар, масло, яйца, соль, специи	1	Пшеница, молоко, сахар, масло, яйца, соль, специи	1	Пшеница, молоко, сахар, масло, яйца, соль, специи	1	Пшеница, молоко, сахар, масло, яйца, соль, специи
			2	Пшеница, молоко, сахар, масло, яйца, соль, специи	2	Пшеница, молоко, сахар, масло, яйца, соль, специи	2	Пшеница, молоко, сахар, масло, яйца, соль, специи	2	Пшеница, молоко, сахар, масло, яйца, соль, специи
Школьники	15-17 лет	М	1	Пшеница, молоко, сахар, масло, яйца, соль, специи	1	Пшеница, молоко, сахар, масло, яйца, соль, специи	1	Пшеница, молоко, сахар, масло, яйца, соль, специи	1	Пшеница, молоко, сахар, масло, яйца, соль, специи
			2	Пшеница, молоко, сахар, масло, яйца, соль, специи	2	Пшеница, молоко, сахар, масло, яйца, соль, специи	2	Пшеница, молоко, сахар, масло, яйца, соль, специи	2	Пшеница, молоко, сахар, масло, яйца, соль, специи

МЭНО

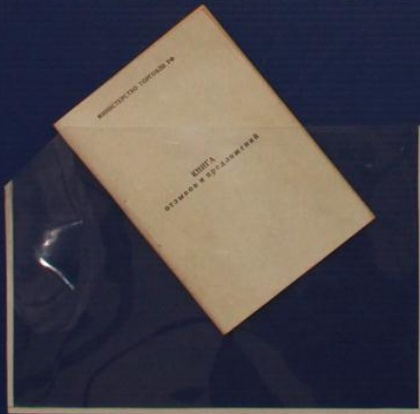
11.09.2017 год

Категория	Возраст	Пол	Завтрак		Обед		Полдник		Ужин	
			№	Наименование	№	Наименование	№	Наименование	№	Наименование
Школьники	6-14 лет	М	1	Пшеница, молоко, сахар, масло, яйца, соль, специи	1	Пшеница, молоко, сахар, масло, яйца, соль, специи	1	Пшеница, молоко, сахар, масло, яйца, соль, специи	1	Пшеница, молоко, сахар, масло, яйца, соль, специи
			2	Пшеница, молоко, сахар, масло, яйца, соль, специи	2	Пшеница, молоко, сахар, масло, яйца, соль, специи	2	Пшеница, молоко, сахар, масло, яйца, соль, специи	2	Пшеница, молоко, сахар, масло, яйца, соль, специи

МЭНО

11.09.2017 год

Категория	Возраст	Пол	Завтрак		Обед		Полдник		Ужин	
			№	Наименование	№	Наименование	№	Наименование	№	Наименование
Школьники	6-14 лет	М	1	Пшеница, молоко, сахар, масло, яйца, соль, специи	1	Пшеница, молоко, сахар, масло, яйца, соль, специи	1	Пшеница, молоко, сахар, масло, яйца, соль, специи	1	Пшеница, молоко, сахар, масло, яйца, соль, специи
			2	Пшеница, молоко, сахар, масло, яйца, соль, специи	2	Пшеница, молоко, сахар, масло, яйца, соль, специи	2	Пшеница, молоко, сахар, масло, яйца, соль, специи	2	Пшеница, молоко, сахар, масло, яйца, соль, специи



ВАС ВКУСНО КОРМЯТ:

Бова Людмила Александровна - шеф-повар
 Негорода Оксана Валерьевна - повар
 Жукова Александра Дмитриевна - повар
 Рыжовская Елена Владимировна - кондитер