Пояснительная записка с обоснованием выбора блюд для школьных обедов в МБОУ МО ГК «СОШ №8» станицы Бакинской

Горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению. Организация полноценного горячего питания является, однако, сложной задачей, одним из важнейших звеньев которой служит разработка меню школьных завтраков и обедов, полдников, соответствующих современным научным принципам оптимального (здорового) питания и обеспечивающих детей всеми необходимыми им пищевыми веществами.

Разработка комплексных завтраков, обедов и полдников основывается на следующих принципах:

1. Удовлетворение потребности детей в пищевых веществах и энергии, в том числе в макронутриентах (белки, жиры, углеводы) и микронутриентах (витамины, микроэлементы и др.) в соответствии с возрастными физиологическими потребностями.

2. Сбалансированность рациона по основным пищевым веществам белкам, жирам и углеводам должна составлять 1:1:4 или в процентном соотношении от калорийности, как 10-15%, 30-32%, 55-60%.

3.Максимальное разнообразие рациона, которое достигается путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки продуктов.

4. Использовать такие приѐмы кулинарной обработки продуктов, которые обеспечат сохранность пищевой ценности готовых блюд, их безопасность и высокие вкусовые качества.

5.Наличие на каждое блюдо по меню технологических и техникотехнологических карт со ссылкой на источник, с наименованием блюда, выходом продукции в готовом виде, раскладкой продуктов в брутто и нетто, химическим составом и калорийностью, описанием технологического процесса.

6.Рационы питания детей и подростков дифференцируются по качественному и количественному составу по возрастным группам обучающихся (7-11 и 12лет и старше) в соответствии с нормами физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии, утвержденными санитарными нормами и правилами.

7. Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи составляет завтрак 20-25%, обед 30-35%, полдник 10-15% от суточной физиологической потребности в пищевых веществах и энергии.

Меню составлено таким образом, чтобы в среднем за 12 дней была выполнена норма потребления продуктов на одного ребенка.

В процессе работы используется материал сборника «Рецептура блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах», М.2004г под общей редакцией В. Т. Лапшиной.

В работе немаловажное значение мы придаѐм оформлению блюд. Красивое оформление блюд возбуждает аппетит, привлекает внимание ребѐнка к предстоящей еде, повышает усвоение пищи. При украшении блюд и их окончательном оформлении совершенно необходимо самым строгим образом соблюдать все санитарные правила, так как этот этап обработки является заключительным и никакой тепловой обработки блюдо больше не проходит.

Основные гигиенические требования к пище заключаются в том, что она должна:

• полностью возмещать энергетические затраты организма;

• содержать все необходимые витамины, пищевые и минеральные вещества для построения тканей и органов;

• поддерживать нормальное протекание всех физиологических процессов;

• быть разнообразной;

• обладать приятным вкусом, запахом и внешним видом;

• быть легкоусвояемой;

• быть доброкачественной.

Все эти требования в школьном меню выполнены.

Необходимо также обеспечить преемственность между питанием ребенка в образовательном учреждении и приемом пищи дома. Рекомендации должны содержать конкретные советы по составу домашних ужинов с учетом продуктов, полученных детьми в течение дня.

Комплексный обед для детей младшего школьного возраста 7-11 лет

Технологическая карта № 38

Наименование кулинарного изделия (блюда): Гуляш из отварного мяса
Номер рецептуры: 277
Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи принт, 2010.-628 с.

Наименование продукта	Брутто, г	Нетто, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Говядина (боковой и наружный кусок тазобедренной части) охлажденная, бескостная, к\к п/ф	95	81	12,89	10,18	3,27	156,25
Масса отварного мяса	-	50				
Морковь	12	9,6				
Лук репчатый	10,4	9				
Томатное пюре	3,8	3,8				
Масло растительное	3,3	3,3				
Мука пшеничная	2,5	2,5				
Овощной отвар или вода	-	33				
Масса соуса	-	50				
Выход:	-	**50/50**				

Технология приготовления: Отварное мясо нарезают кубиками, соединяют с припущенной морковью, мелко нашинкованным бланшированным репчатым луком, с томатным пюре, заливают водой, добавляют соль и тушат 10-15 минут. На отваре или воде готовят соус, которым заливают мясо и доводят до кипения. Отпускают с соусом, в котором тушилось мясо.

Температура при реализации готового блюда: не менее +65°С

Требования к качеству
Внешний вид: небольшие порционные куски политы соусом, гарнир расположен сбоку
Консистенция: мяса - сочная, мягкая
Цвет: мяса – светло-серый, свойственный овощам и соусу
Вкус: свойственный продуктам, входящим в блюдо
Запах: свойственный продуктам, входящим в блюдо

Ответственный за оформление ТК:
инженер – технолог МКУ «Центр развития образования» Седлер О.Н.

Технологическая карта № 2

Наименование кулинарного изделия (блюда): Суп картофельный с макаронными изделиями
Номер рецептуры: 82
Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи принт, 2010.-628 с.

Наименование продукта	Брутто, г	Нетто, г	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
Картофель	53,3	60	2,14	2,26	13,71	83,8
Картофель (с 01.11 по 31.12)	57,8	60				
Макароны, лапша, верми-шель, фигурные изделия	8	8				
Морковь	10	8	B_1	C	A	E
Лук репчатый	9,6	8	0,09	6,60	0,00	1,13
Масло сливочное	2	2				
Бульон или вода	140	140	Ca	P	Mg	Fe
Выход:	-	**200**	19,68	53,32	21,60	0,86

Технология приготовления: Овощи нарезают в соответствии с видом используемых макаронных изделий: картофель – брусочками или кубиками, коренья – брусочками, соломкой или кубиками, лук шинкуют или мелко рубят. Морковь и лук припускают.

В кипящий бульон или воду кладут макароны и варят 10-15 мин, затем добавляют картофель, припущенные овощи, лапшу, соль и варят до готовности. Вермишель и фигурные изделия добавляют в суп за 10 – 15 минут до готовности супа.

Температура при реализации готового блюда: не менее +65°С

Требования к качеству:
Внешний вид: в жидкой части супа - овощи и макаронные изделия, сохранившие форму
Консистенция: картофель и овощи – мягкие; макаронные изделия, хорошо набухшие, мягкие, соблюдается соотношение жидкой и плотной частей
Цвет: супа – золотистый, жира на поверхности – светло-оранжевый
Вкус: картофеля и припущенных овощей, умеренно соленый
Запах: продуктов, входящих в суп

Ответственный за оформление ТК:
инженер – технолог МКУ «Центр развития образования» Седлер О.Н.

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 2

Чай с сахаром

1 ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

Настоящая технико-технологическая карта распространяется на напиток «Чай с сахаром», вырабатываемый и реализуемый школьной столовой МО г. Горячий Ключ.

2 ТРЕБОВАНИЯ К СЫРЬЮ

Продовольственное сырье, пищевые продукты и полуфабрикаты, используемые для приготовления напитка «Чай с сахаром», должны соответствовать требованиям действующих нормативных и технических документов, иметь сопроводительные документы, подтверждающие их безопасность и качество (сертификат соответствия, санитарно-эпидемиологическое заключение, удостоверение безопасности и качества и пр.).

3 РЕЦЕПТУРА

Наименование сырья и продуктов	Расход сырья и продуктов на 1 порцию, г	
	брутто	нетто
Чай высшего или 1-го сорта	0,5	0,5
Вода	54	54
Сахар	8	8
Вода	150	150
Выход		200

4 ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

Подготовка сырья производится в соответствии с рекомендациями Сборника технологических нормативов для предприятий общественного питания и технологическими рекомендациями для импортного сырья.

Для приготовления чая-заварки чайник (емкость) ополаскивают кипятком, кладут в него чай по норме на определенное количество и заливают его свежеприготовленным кипятком на 1/3 объема.

Настаивают 5-10 мин и доливают кипятком.

В стакан или чашку наливают заварку чая и доливают кипятком. Сахар кладут в стакан или чашку.

5 ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ, РЕАЛИЗАЦИИ И ХРАНЕНИЮ

Отпускают напиток в стакане или чашке при температуре не менее 75 ^{0}С.

6 ПОКАЗАТЕЛИ КАЧЕСТВА И БЕЗОПАСНОСТИ

6.1 Органолептические показатели качества:

Внешний вид: жидкость золотисто-коричневого цвета налита в стакан или чашку.

Консистенция: жидкая.

Цвет: золотисто-коричневый.

Запах: свойственный чаю.

Вкус: сладкий, чуть терпкий.

6.2 Микробиологические показатели напитка «Чай с сахаром» должны соответствовать требованиям СанПиН 2.3.2.1078.

7 ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

Пищевая ценность напитка «Чай с сахаром» на выход 200 г

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
0,07	0,02	15,00	60,46

Витамины				
B_1	B_2	С	А	Е
0,00	0,00	0,03	0,00	0,00

Минеральные вещества					
Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мг)
11,10	2,80	1,40	0,28	0,00	0,00

Ответственный за оформление ТК:
инженер – технолог МКУ «Центр развития образования» Селлер О.Н.

Технологическая карта № 6

Наименование кулинарного изделия (блюда): Помидор (томат) свежий
Номер рецептуры: -
Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. - М.: Экономика.-1983.-720с.- (Министерство торговли СССР)

Наименование продукта	Брутто, г	Нетто, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Помидоры (томаты) свежие грунтовые	70,8	60	0,66	0,12	2,28	14,4
		Витамины				
			B_1	**C**	**A**	**E**
			0,036	15	0	0,42
		Минеральные вещества				
			Ca	**P**	**Mg**	**Fe**
			8,4	15,6	12	0,54
Выход:	-	**60**				

Технология приготовления: У подготовленных помидоров (томатов) удаляют плодоножки, опробковедую ткань (под кожицей плода) и порционируют.
Температура при реализации готового блюда: +7…+14°С

Требования к качеству:
Внешний вид: овощи имеют привлекательный вид, нарезаны тонкими ломтиками
Консистенция: упругая
Цвет: красный, розовый, желтый (в зависимости от сорта)
Вкус и запах: свежих помидоров

Ответственный за оформление ТК:
инженер – технолог МКУ «Центр развития образования» Седлер О.Н.

Технологическая карта № 48

Наименование кулинарного изделия (блюда): Каша вязкая (гречневая)
Номер рецептуры: 168
Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи принт, 2010.-628 с.

Наименование продукта	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Ккал**
Крупа гречневая	-	36	4,52	4,82	20,24	142,23
Вода	116	116	**Витамины**			
Масса каши	-	**145**	B_1	C	A	E
Масло сливочное	5	5	0,11	0	0,02	0,35
			Минеральные вещества			
			Ca	P	Mg	Fe
			9,2	111,1	73,5	2,48
Выход:	-	**150**				

Вязкая каша представляет собой густую массу. При температуре 60-70°С, она держится на тарелке горкой, не расплываясь.

Технология приготовления: Подготовленную для варки гречневую крупу всыпают в подсоленную кипящую воду (при этом всплывшие пустотелые зёрна удаляют) и варят, периодически помешивая, пока каша не загустеет. Посуду плотно закрывают крышкой и оставляют на плите с умеренным нагревом для упревания каши до готовности.

Требования к качеству:
Внешний вид: зерна крупы набухшие, разваренные, каша выложена горкой, сохранила форму
Консистенция: однородная, вязкая, зёрна – мягкие, без комков
Цвет: свойственный данному виду крупы
Вкус и запах: с выраженным вкусом и запахом свойственным данному виду крупы, не допускается вкуса и запаха подгорелой каши.

Ответственный за оформление ТК:
инженер – технолог МКУ «Центр развития образования» Седлер О.Н.

Комплексный обед для детей старшего школьного возраста 12-17 лет

Технологическая карта № 53

Наименование кулинарного изделия (блюда): Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)
Номер рецептуры: 59
Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи принт, 2010.-628 с.

Наименование продукта	Брутто, г	Нетто, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Свекла	50	40				
Капуста свежая	50	40	2,18	4,76	10,94	95,4
Лук репчатый	3,2	2,7				
Морковь	12,8	10				
Картофель	33,5	25				
Томатное пюре	2,8	2,8				
Масло растительное	4	4				
Мука пшеничная	1,4	1,4				
Сметана	4	4				
Вода	160	160				
Выход:	-	**200**				

Технология приготовления: Свеклу, капусту, лук мелко шинкуют соломкой, картофель нарезают брусочками. Свеклу припускают с томатом в небольшом количестве воды, морковь и лук припускают. Муку подсушивают, охлаждают и разводят водой. В кипящую воду кладут последовательно картофель, капусту и варят до полуготовности, затем добавляют припущенные коренья, свеклу, белый соус, соль и варят 5-7 минут. Сметану добавляют в готовый суп и доводят до кипения.

Температура при реализации готового блюда: не менее +75°С

Требования к качеству:
Внешний вид: на поверхности видны блестки жира, сметана
Консистенция: овощей – мягкая, овощи сохранили форму
Цвет: бульона – малиново – красный, овощей – свойственный овощам
Вкус: кисло-сладкий, умеренно-соленый
Запах: продуктов, входящих в борщ

Ответственный за оформление ТК:
инженер – технолог МКУ «Центр развития образования» Седлер О.Н.

Технологическая карта № 12

Наименование кулинарного изделия (блюда): Компот из плодов
Номер рецептуры: 372
Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи принт, 2010.-628 с.

Наименование продукта	Брутто, г	Нетто, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Яблоки	45,4	40	**из яблок**			
Или груша	44,4	40	0,16	0,16	23,88	97,6
Вода	172	172	**из груш**			
Или черешня, вишня	42,2	40	0,16	0,12	24,08	98
Или сливы, персики	44,4	40	**из черешни**			
Или абрикосы	46,6	40	0,44	0,16	24,21	100,2
Или вишня замороженная	40	40	**из вишни**			
Или смородина замороженная	40	40	0,32	0,08	24,2	98,8
Вода	166	166	**из сливы**			
Сахар	8	8	0,32	0,12	23,8	97,6
Кислота лимонная	0,2	0,2	**из персиков**			
			0,36	0,04	23,76	96,8
			из абрикосов			
			0,36	0,04	23,56	96
Выход:	-	**200**				

Технология приготовления: Яблоки или груши моют, удаляют семенные гнезда, нарезают дольками. Чтобы плоды не темнели, их до варки погружают в холодную воду, слегка подкисленную кислотой лимонной. Сироп готовят следующим образом: в горячей воде растворяют сахар, добавляют лимонную кислоту, доводят до кипения, проваривают 10-12 минут и процеживают. В горячий сироп погружают подготовленные плоды.
Яблоки и груши варят при слабом кипении не более 6-8 минут. Быстроразвариваюшиеся сорта яблок и очень спелые груши не варят, а кладут в кипящий сироп, прекращают нагревание и оставляют в сиропе до охлаждения.
Черешню и вишню перебирают, удаляют плодоножки, моют; сливы, персики, или абрикосы перебирают, моют, разрезают пополам, удаляют косточки, закладывают в горячий сироп сахарный и доводят до кипения.

Температура при реализации готового блюда: не выше +20°С

Требования к качеству:
Внешний вид: сироп прозрачный; яблоки, груши без сердцевины нарезаны половинками или дольками; сливы, черешня, вишня в целом виде без плодоножек. Плоды и ягоды целые, не разваренные, сохранившие форму.
Консистенция: сироп жидкий, плоды и ягоды мягкие
Цвет: сироп бесцветный, янтарный или вишневый, в зависимости от компонентов
Вкус и запах: вкус кисло – сладкий; аромат соответствует компонентам компота

Технологическая карта № 6

Наименование кулинарного изделия (блюда): Помидор (томат) свежий
Номер рецептуры: -
Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. - М.: Экономика.-1983.- 720с.- (Министерство торговли СССР)

Наименование продукта	Брутто, г	Нетто, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Помидоры (томаты) свежие грунтовые	70,8	60	0,66	0,12	2,28	14,4
		Витамины				
			B_1	**C**	**A**	**E**
			0,036	15	0	0,42
		Минеральные вещества				
			Ca	**P**	**Mg**	**Fe**
			8,4	15,6	12	0,54
Выход:	-	**60**				

Технология приготовления: У подготовленных помидоров (томатов) удаляют плодоножки, опробковелую ткань (под кожицей плода) и порционируют.
Температура при реализации готового блюда: +7…+14°С

Требования к качеству:
Внешний вид: овощи имеют привлекательный вид, нарезаны тонкими ломтиками
Консистенция: упругая
Цвет: красный, розовый, желтый (в зависимости от сорта)
Вкус и запах: свежих помидоров

Ответственный за оформление ТК:
инженер – технолог МКУ «Центр развития образования» Седлер О.Н.

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 16

Тефтели мясные

1 ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

Настоящая технико-технологическая карта распространяется на блюдо «Тефтели мясные», вырабатываемое и реализуемое в школьной столовой МО г. Горячий Ключ.

2 ТРЕБОВАНИЯ К СЫРЬЮ

Продовольственное сырье, пищевые продукты и полуфабрикаты, используемые для приготовления блюда «Тефтели мясные», должны соответствовать требованиям действующих нормативных и технических документов, иметь сопроводительные документы, подтверждающие их безопасность и качество (сертификат соответствия, санитарно-эпидемиологическое заключение, удостоверение безопасности и качества и пр.).

3 РЕЦЕПТУРА

Наименование сырья и продуктов	Расход сырья и продуктов на 1 порцию, г	
	брутто	нетто
Говядина (боковой и наружный кусок тазобедренной части) охлажденная, бескостная, к'к п/ф	52	38
Хлеб пшеничный	8	8
Молоко	12	12
Лук репчатый	14	12
Масло растительное	3	3
Масса припущенного лука	-	9
Мука пшеничная	2	2
Масса полуфабриката	-	71
Масло сливочное	2	2
Вода	12	12
Масса готовых тефтелей		60
Бульон или вода	-	20
Масло сливочное	1,5	1,5
Мука пшеничная	1	1
Морковь	2,2	1,8
Морковь (с 1 января)	2,4	1,8
Лук репчатый	1	0,8
Томатное пюре	4,5	4,5
Масло сливочное	1,5	1,5
Масса соуса	-	30
Выход	-	90

4 ТЕХНОЛОГИЧЕСКИИ ПРОЦЕСС

Подготовка сырья производится в соответствии с рекомендациями Сборника технологических нормативов для предприятий общественного питания и технологическими рекомендациями для импортного сырья.

Котлетную массу дважды пропускают через мясорубку, добавляют измельченный припущенный лук, перемешивают и формуют в виде шариков по 3-4 шт. на порцию, панируют в муке, запекают до полуготовности, заливают соусом с добавлением воды (12-16 г на порцию) и тушат 8-10 минут до готовности.

Отпускают с соусом, в котором тушились тефтели.

5 ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ, РЕАЛИЗАЦИИ И ХРАНЕНИЮ

Блюдо реализуют при температуре 65 ^{0}С.

6 ПОКАЗАТЕЛИ КАЧЕСТВА И БЕЗОПАСНОСТИ

6.1 Органолептические показатели качества:

Внешний вид: тефтели в виде шариков без трещин, пропитаны соусом.

Консистенция: тефтелей сочная, в меру плотная.

Цвет: тефтелей – коричневый, соуса - оранжевый.

Запах: тушенного мяса в соусе

Вкус: тушенного мяса в соусе

6.2 Микробиологические показатели блюда «Тефтели мясные» должны соответствовать требованиям СанПиН 2.3.2.1078.

7 ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

Пищевая ценность блюда на выход 90 г

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
4,26	7,04	7,75	111,4

Витамины				
B_1	B_2	C	A	E
0,08	2,53	0,85	0,04	0,48

Минеральные вещества					
Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мг)
44,90	122,20	20,90	1,61	18,12	47,49

Ответственный за оформление ТК:
инженер – технолог МКУ «Центр развития образования» Седлер О.Н.

Технологическая карта № 20

Наименование кулинарного изделия (блюда): Капуста тушеная
Номер рецептуры: 336
Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи принт, 2010.-628 с.

Наименование продукта	Брутто, г	Нетто, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Капуста белокочанная свежая	215	172	3,09	4,85	14,14	112,65
Масло растительное	5	5				
Морковь	4	3,2				
Лук репчатый	7	5,8				
Томатное пюре	9	9				
Мука пшеничная	1,7	1,7				
Выход:	-	**150**				

Технология приготовления: Нарезанную соломкой свежую капусту кладут в котел слоем до 30 см, добавляют бульон или воду (20-30% к массе сырой капусты), масло растительное, прогретое томатное пюре и тушат до полуготовности при периодическом помешивании. Затем добавляют припущенные, нарезанные соломкой морковь, лук и тушат до готовности. За 5 минут до конца тушения капусту заправляют подсушенной мукой, сахаром, солью и вновь доводят до кипения.

Температура при реализации готового блюда: не ниже +65°С

Требования к качеству:
Внешний вид: смесь тушеной капусты с овощами; капуста, лук и морковь – в виде соломки
Консистенция: сочная, слабо хрустящая
Цвет: светло - коричневый
Вкус: свойственный капусте и продуктам, входящим в состав, умеренно соленый, кисло - сладкий
Запах: тушеной капусты, томата, овощей

Ответственный за оформление ТК:
инженер – технолог МКУ «Центр развития образования» Седлер О.Н.

Дегустация школьных обедов учениками

Дегустация школьных обедов родителями

Фотоматериалы участника конкурса

Приложение 1

Утверждаю
Директор МБОУ МО ГК "СОШ №8"
_____ Л.Н.Шеремет
1 сентября 2022 г.

График посещения школьной столовой

МБОУ МО ГК «СОШ №8»

Время	Класс	Количество человек	Классный руководитель
9:10-9:20	1	25	Логвинова Ю. В.
	2	36	Карусина Т. Н.
10:00-10:20	3	26	Юдина Г. А.
	4	33	Крисак О. Г.
	5	22	Феодориди И. А
11:00-11:20	6	33	Шихахмедова Д. А.
	7	31	Даценко С. Ю.
12:00-12:20	8	30	Мартышевская Л.Г.
	9	30	Яхнова Г. В.
	10	7	Буланая Л. В.

Приложение 2

Приложение 3

ЗОЖ
БУДЬ ЗДОРОВ !
Правильное питание
Полезные привычки