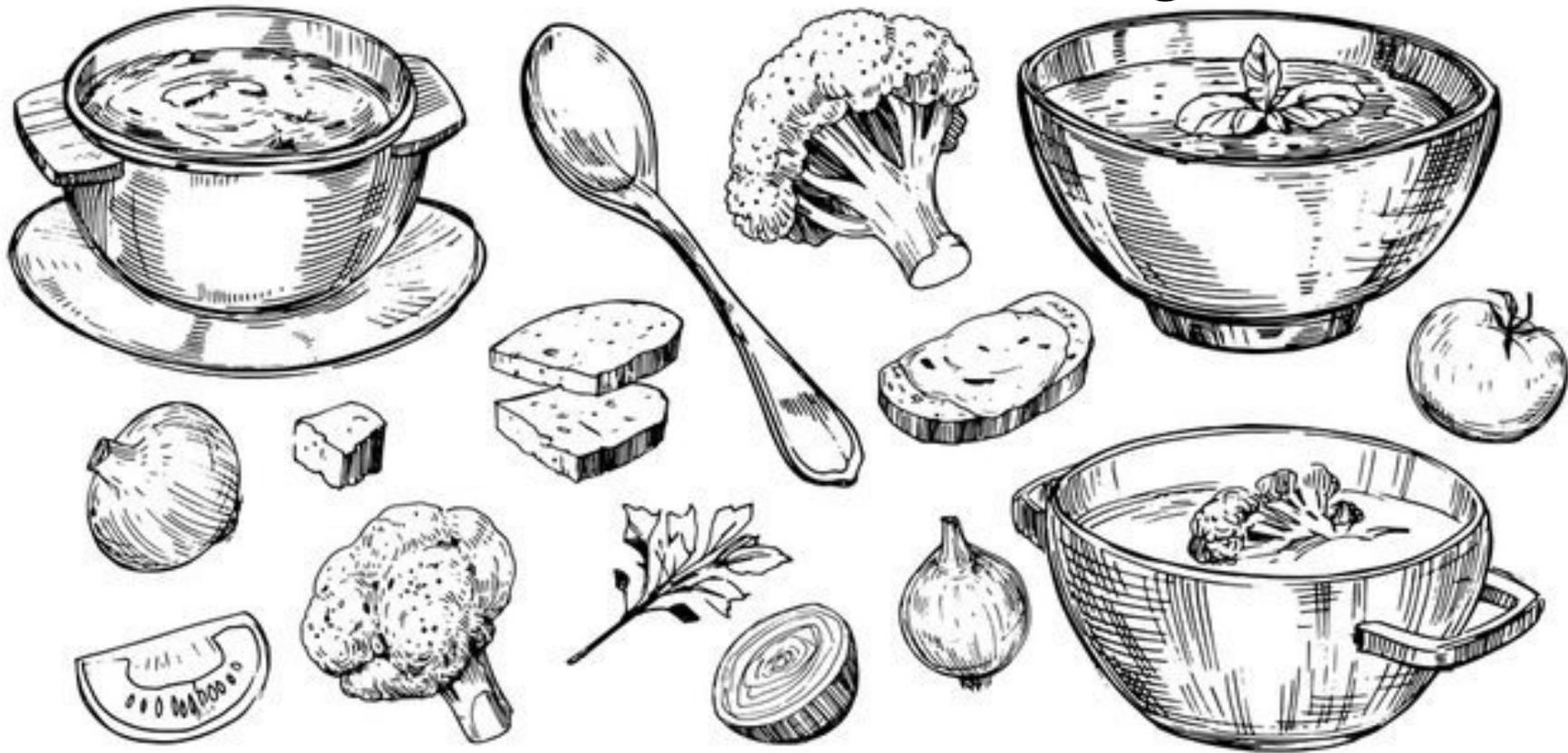


Презентация на тему «Меню школы. Супы».



Подготовила ученица 7Б класса

Бурмистрова Ульяна

Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью.

- Белки—5,60г.
- Жиры—6,70г.
- Углеводы—14,80г.
- Энергетическая ценность—138,00 ккал.

Сочетание овощей в борще в отварном виде мягко выводит из организма токсины, нитраты и прочие вредные вещества, поэтому он так полезен для здоровья человека.



Суп вермишелевый с зеленью.

- Белки-3,40г.
- Жиры-6,70г.
- Углеводы-20,10г.
- Энергетическая
ценность-137,00
ккал.

Употребление супов
контролирует
аппетит и
уменьшает желание
перекусывать между
основными
приёмами пищи.



Суп гороховый с зеленью.

- Белки-3,50г.
- Жиры-3,60г.
- Углеводы-19,80г.
- Энергетическая ценность-167,00 ккал.

Гороховый суп – источник минеральных веществ, витаминов и растительного белка, необходимого для мышечной ткани.



Суп картофельный с пшеном и зеленью.

- Белки-2,90г.
- Жиры-5,30г.
- Углеводы-21,00г.
- Энергетическая ценность-121,00 ккал.

Суп с пшеном содержит полноценный состав в отношении незаменимых для человека аминокислот.



Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью.

- Белки-3,40г.
- Жиры-6,70г.
- Углеводы-20,10г.
- Энергетическая ценность-137,00 ккал.

Суп помогает быстро утолить чувство голода, восполнить запас сил и энергии после изнурительной физической активности..



Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью.

- Белки-7,90г.
- Жиры-5,60г.
- Углеводы-22,30г.
- Энергетическая ценность-217,00 ккал.

Бульон в щах активизирует пищеварение и контролирует вязкость крови, разжижая её, что важно для сосудов и сердца.

