

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

каши



Рисовая каша – каша для интеллекта.

Белки 3.72г

Жиры 6.36г

Углеводы 23.56г

Если Вы хотите быть умным– ешьте **рисовую кашу**: по последним данным, рис повышает интеллект. Рис богат клетчаткой, биологически ценным белком и кладезем витаминов группы В. Белки риса являются полноценными и приближаются к белкам животного происхождения, поэтому рис называют «вегетарианским мясом».



Пшеничная каша – каша для сердца

Белки 4.49г

Жиры 7.13г

Углеводы 26.64г

Пшеничная крупа изготавливается из проса. Она богата минеральными веществами, особенно калием и магнием, так необходимыми для работы сердца, и витамином РР.

Также в ней есть и незаменимые аминокислоты, и витамины (особенно группы В), а также железо, марганец, кремний, медь. То есть полный набор полезных веществ для того, чтобы не беспокоиться о состоянии волос, зубов, цвете лица, ранних морщинах и преждевременном старении.



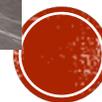
Овсяная каша – каша красоты

Белки 4.20г

Жиры 7.80г

Углеводы 20.36г

Овсяная каша издавна известна во всех странах мира как здоровая утренняя пища. Овес – отличный антиоксидант. Крупа богата растительными белками и жирами и содержит магний, калий, кальций, железо, натрий, фосфор, цинк, витамины В1, В2, Е, РР. Все эти полезные вещества повышают иммунитет, борются с депрессиями, укрепляют кости, поддерживают кровяное давление



Манная каша - для зубов и костей

Издавна считали, что манная каша очень полезна для растущего детского организма.

Белки 3.72г

Жиры 6.36г

Углеводы 23.56г

Польза манной каши в улучшении состояния костей и зубов, а кроме того, желудка и мышц. Манная каша – очень калорийное блюдо, поэтому если употреблять регулярно и умеренно, то организм обеспечивается необходимой энергией, а набора лишнего веса не происходит.



В рационе каждого ребенка и взрослого должна быть «утренняя каша». Она надолго сохраняет чувство сытости, не создает дополнительной нагрузки на желудок, снабжает организм питательными веществами, приучает человека соблюдать режим питания, заставляет организм проснуться, повышает концентрация внимания на весь день.

*Выбирайте кашу на свой вкус и
будете здоровы!*

