

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

Супы



Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью

Белки - 5,60

Жиры - 6,70

Углеводы - 14,80

Энергетическая ценность - 138,00

Немалое количество белков в составе борща обеспечивают энергией весь организм, тем самым повышая его работоспособность. Попадая в организм, этот суп положительно влияет на обменные процессы и обеспечивает чувство сытости на долгое время. Еще одним положительным воздействием борща на организм является то, что он может способствовать выведению токсичных веществ. Это блюдо нужно употреблять и для профилактики сахарного диабета.



Суп картофельный с пшеном и зеленью

Белки – 2,90

Жиры – 5,30

Углеводы – 21,00

Энергетическая ценность – 121,00

Пшено - очень полезная крупа.

В ней есть масса необходимых организму человека веществ: крахмал, ферменты, микро- и макроэлементы – калий, фосфор, железо и другие. Особенно много в нем магния, который принимает активное участие в регулировании артериального давления.

Поэтому суп с пшеном очень полезен для организма.



Суп гороховый с зеленью

Белки – 3,50

Жиры – 3,60

Углеводы – 19,80

Энергетическая ценность – 167,00

Гороховый суп полезен для детей, так как он содержит большое количество минеральных веществ и витаминов (А, РР, В, В2, С);

тиамин способствует росту тела, хорошему аппетиту и поддерживает мышечный тонус;
ряд ценных кислот, например, глутаминовая, принимает активное участие в обмене веществ и в тканях мозга.



Суп вермишелевый с зеленью

Белки – 3,40

Жиры – 6,70

Углеводы – 20,10

Энергетическая ценность – 137,00

Такой суп очень полезен при развитии патологий органов ЖКТ и дисфункции обменных процессов в организме. Помимо этого, в результате его употребления уменьшается концентрация холестерина в крови и восстанавливается сердечный ритм.

Правильно приготовленное блюдо из свежих продуктов поможет повысить физиологическое состояние организма.



Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью

Белки – 3,40

Жиры – 6,70

Углеводы – 20,10

Энергетическая ценность – 137,00

Суп «Ленинградский рассольник» особенно полезен в зимнее время благодаря его калорийности и согревающему эффекту. Наличие перловой крупы – это приятный бонус для желудка благодаря её возможности обволакивающего очищения всей пищеварительной системы.



Суп крестьянский

Белки – 2,90

Жиры – 5,30

Углеводы – 21,00

Энергетическая ценность – 121,00

Суп крестьянский богат такими витаминами и минералами, как витамином А - 13,6 %, бэта-каротином - 14 %, хлором - 31,2 %
Витамин А отвечает за нормальное развитие, репродуктивную функцию, здоровье кожи и глаз, поддержание иммунитета.

В-каротин является провитамином А и обладает антиоксидантными свойствами. 6 мкг бета-каротина эквивалентны 1 мкг витамина А.

Хлор необходим для образования и секреции соляной кислоты в организме.

