

Меню школы

Полноценная
сбалансированная еда –
важнейшее условие
для успешной учебы!



Картофельное пюре

Чем полезно картофельное пюре?

Калорийность, польза и вред картофельного пюре определяются не только витаминно-минеральным составом клубней, но и дополнительными ингредиентами, входящими в готовое блюдо. В 100 граммах размятой и пышно взбитой картошки находится достойный букет полезных веществ: Витамин С, Витамины В1 и В4, Минералы – кальций, магний, натрий, фосфор, железо. Включение в ежедневный рацион блюд из картофеля является хорошей профилактикой цинги, пародонтоза, гингивита, других проблем с зубами и деснами. Благодаря высокому содержанию калия, вареный и печеный картофель входит в список продуктов, полезных для сердечников и гипертоников.

Рыба, тушенная в томате с овощами

Чем полезен рыба, тушенная в томате с овощами?

Продукт «Рыба, тушенная в томате с овощами» богат больше всего такими витаминами, как Витамин А, РЭ - 100%, Витамин В6, пиридоксин - 10%, Витамин С, аскорбиновая - 10.2%, Витамин Е, альфа токоферол, ТЭ - 12% и Витамин РР, НЭ - 21% Также продукт содержит много белка.

Мясная котлета

Чем полезна мясная котлета?

котлеты из говядины содержат достаточное количество высококачественного и легкоусвояемого белка, необходимого для строительства клеток. Продукт имеет в своём составе витамины группы В, особенно нужно отметить наличие В12, отвечающего за нормальное кроветворение. В котлетах присутствуют и минеральные вещества, среди которых цинк, селен, железо, необходимые организму для жизнедеятельности.

Печень тушенная в соусе

Чем полезна печень тушенная в соусе?

Куриная печень — источник многих микроэлементов: железа, витаминов А и Е, В12, меди и фолиевой кислоты. Тушение — способ приготовления, который максимально сохраняет полезные свойства печени. При тушении куриной печенки образуется нежнейший соус, которым можно полить гарнир.

Отварные макароны

Чем полезны макароны?

В 100 г сухих макарон в среднем около 70 г углеводов, 7—14 г белков и 1—2 г жиров — в зависимости от состава изделия. Макаронные изделия часто называют вредными, потому что они содержат много углеводов. На самом деле человек должен получать из углеводистой пищи 45—65% всех потребляемых калорий. Получается, что макароны — хороший источник энергии, а также растительного белка и ряда необходимых организму веществ: они содержат витамины, например группы В, и минералы.

Мясо, тушенное с овощами

Чем полезно мясо, тушенное с овощами?

Мясо содержит животные белки, а овощи содержат клетчатку, помогающую усвоению тяжелой и трудно перевариваемой пищи, поэтому прекрасно дополняют друг друга, плюс в овощах содержатся витамины и микроэлементы, необходимые для организма. Мясо же помогает поддерживать мышечную массу в тонусе, укреплять кости. Таким образом, мясо с овощами -витаминная, полезная, легко усвояемая еда.

Плов

Чем полезен плов?

Он содержит много питательных веществ, таких как белки, жиры, углеводы, витамины и минералы. Кроме того, плов богат антиоксидантами, которые помогают защитить организм от свободных радикалов и предотвращают развитие рака.

Медальон из филе птицы

Чем полезен медальон из филе птиц?

Продукт значительно снижает вредный холестерин в крови, стабилизирует артериальное давление. Регулярное питание грудкой стимулирует работу почек и надпочечников, помогает печени. Белое мясо не перегружает организм, поэтому со временем кожа становится лучше, исчезают отеки. Ногти и волосы приобретают здоровый вид, исчезают ломкость и сечение. Продукт помогает мышечному скелету человека, формирует массу, придает силу и выносливость.

Пищевая ценность в одной порции:

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн. цен,ккал.		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг								№сб/рец
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe		
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	
Рыба тушеная в томате с овощами	60/30	60/30	9,54	9,54	4,59	4,59	5,04	5,04	100,80	100,80	1,88	1,88	0,06	0,06	0,05	0,05	4,54	4,54	25,20	25,20	133,05	13,,05	25,95	25,95	0,51	0,51	374,00
Картофельное пюре	150	180	3,15	3,15	8,25	8,25	21,75	21,75	189,00	226,80	18,15	18,15	0,14	0,14	0,11	0,11	25,50	25,50	36,98	36,98	86,60	86,60	27,75	27,75	1,01	1,01	520
Мясо тушеное с овощами	50/40	50/40	10,00	10,00	18,40	18,40	2,78	2,78	216,79	216,79	0,40	0,40	0,03	0,03	0,07	0,07	10,67	10,67	19,47	19,47	121,00	121,00	196,67	196,67	0,77	0,77	433
Макароны отварные	150	180	5,10	5,10	9,15	9,15	34,20	34,20	244,50	293,40	18,15	18,15	0,14	0,14	0,11	0,11	25,50	25,50	36,98	36,98	86,60	86,60	27,75	27,75	1,01	1,01	520
Котлета мясная с соусом	60/30	60/30	10,31	10,31	10,72	10,72	10,43	10,43	180,24	180,24	0,00	0,00	0,04	0,04	4,81	4,81	7,00	7,00	8,40	8,40	84,70	84,70	16,90	16,90	1,00	1,00	498
Плов	200	200	16,20	16,20	15,80	15,80	36,20	36,20	358,00	358,00	0,00	0,00	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	7,11	7,11	100,13	100,13	11,86	11,86	1,47	1,47	431
Медальон из филе птицы	50/40	50/40	7,50	7,50	6,90	6,90	7,50	7,50	122,10	122,10	0,60	0,60	0,10	0,10	0,00	0,00	30,00	30,00	43,50	43,50	43,50	43,50	22,50	22,50	1,35	1,35	
Печень тушеная в соусе	50/40	50/40	20,56	20,56	11,60	11,60	3,60	3,60	203,20	203,20	0,01	0,01	0,03	0,03	0,07	0,07	24,00	24,00	30,67	30,67	74,78	74,78	11,40	11,40	0,91	0,91	493



Рекомендации школьникам



- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть не менее 4 раз в день;
- Не есть непосредственно перед сном;
- Не есть копчёного, жареного и острого;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами и сухариками;
- Обязательно брать в школе горячий обед.



ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ