

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №51 с. Березовка**



Школьное питание – залог здоровья

Горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению. Хорошая организация школьного питания ведёт к улучшению показателей уровня здоровья населения, и в первую очередь детей, учитывая, что в школе они проводят большую часть своего времени.

Поэтому питание является одним из важных факторов, определяющих здоровье подрастающего поколения.



Энергетическая ценность продуктов:

Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
		Белки	Жиры	Угле- вод ы	Ккал	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК Рыба тушеная с овощами	110	9	5	4,23	131,45	395	0,1	8	2,7	57	68	258	1
Пюре картофельное	180	3	5	19,8	145,6	28	0,1	26	0,2	48	33	98	1
Кукуруза консервированная	40	2	0	11,2	58	2	0	0	0	42	13	41	0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ и сахаром	200	0	0,06	10,1	41,26	0	0	2	0	5	4	7	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	4	0	27	116	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО	560	18	10,06	72,33	492,31	425	0,2	36	2,9	152	118	404	3

Продукты

Рыба тушеная с овощами:	Пюре картофельное:
Минтай, вода	Картофель свежий
Морковь, Лук репчатый	Молоко
Томатная паста, масло растительное	Масло сливочное
Лимонная кислота, сахарный песок	Соль поваренная йодированная
Соль поваренная йодированная, зелень свежая	



Рыба тушеная с овощами и пюре картофельное - это вкусный и очень полезный завтрак.



Приятного аппетита!



Спасибо за внимание!