

**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.

Полноценное и сбалансированное питание способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности и успеваемости, физическому и умственному развитию детей и подростков, создаёт условия к их адаптации к современной жизни.



Энергетическая ценность продуктов:

Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
		Белки	Жиры	Угле- вод ы	Ккал	А	В	С	К	Са	Mg	Р	Fe
ЗАВТРАК Гуляш из мяса птицы	100	8,54	4,5	3,06	119,07	46	0,76	1,2	177	8	47	8	0,86
Каша пшённая рассыпчатая	150	3,59	2,94	35,5	187,55	21	0,21	0	104	17	42	121	1,39
Масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	66,1	45	0	0	3	2	0	3	0,02
Сыр Российский в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8	39	0,06	0,11	13	132	5	75	0,15
Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,83	53.38	0	0,2	0	98	3	10	7	0,21
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО	515	19,41	19,43	73,09	572,7	151	76,4 7	1,31	395	162	104	214	2,63

## Продукты

Гуляш из мяса птицы:	Каша пшённая рассыпчатая:
Грудка куриная охлаждённая, вода	Крупа пшено
Морковь	Вода
Масло растительное	Масло сливочное
Томатная паста, мука пшеничная	Соль поваренная йодированная
Соль поваренная йодированная	



*Гуляш из мяса птицы  
и пшённая каша - это  
вкусный и очень  
полезный завтрак.*





***Приятного аппетита!***



***Спасибо за внимание!***