

Знакомство родителей с меню столовой МАОУ СОШ №1

Свердловская обл., г. Кушва, ул. Союзов, 14



НЯМ-НЯМ

В рамках двух недель акции
«Здоровое питание»

с 04.09.2023 по 15.09.2023

Уважаемые родители!

По статистике, **примерно 70 процентов первоклассников здоровы**, а уже **среди выпускников этот показатель составляет всего 10 процентов**. Почему так происходит? В первую очередь из-за отсутствия системного подхода. Ведь для поддержания здоровья необходимы и профилактические меры, и диспансеризация, и, конечно же, правильное питание. Каким оно должно быть? Одни считают, что здоровое питание – это только натуральные продукты, другие – что полезна только приготовленная дома еда, а кто-то уверен в том, что ребенок должен есть прежде всего с удовольствием, а значит, следует считаться с его гастрономическими интересами...

Каким должно быть правильное питание для человека?

Под правильным питанием мы понимаем сбалансированное питание, при котором рацион включает в себя необходимое количество белков, жиров, углеводов, содержит определенный объем калорий. Следует учитывать, что правильное питание взрослого человека и ребенка различаются: ребенок должен питаться иначе.

Почему? И в чем заключается здоровый рацион питания для наших детей?

Причины ясны: дети растут, они много двигаются, процесс обучения и занятий спортом также требует иного подхода к питанию. Ребенок должен потреблять пищу каждые 3-4 часа. Если он питается нерегулярно, это отразится на его здоровье. Вот почему мы говорим о важности горячего питания школьников. Поскольку дети проводят в школе по 5-6 часов, обязательно должен быть горячий завтрак и обед, в зависимости от смены обучения. Дети, получающие горячее питание в школе, меньше устают, у них на более длительный срок сохраняется высокий уровень работоспособности и выше успеваемость.

Доводы понятны. Но родители зачастую отказываются от возможности кормить ребенка в школе, объясняя это тем, что дети «такое не едят». А если бы в школе ребятам предлагали еду, похожую на домашнюю, ситуация могла бы быть иной?

Это зависит от того, что каждый из нас подразумевает под домашней едой. В каждой семье своя культура питания: одни любят все поджаренное, другие налегают на домашние разносолы... А питание детей в школе существенно отличается в первую очередь стандартами. Существуют строгие нормы, специально разработанные врачами, диетологами, которые заботятся о том, чтобы ребенку в школе было не только вкусно, но и безопасно. Кроме того, это питание должно быть щадящим, учитывающим особенности сразу всех детей. Приготовить еду, как дома, не получится еще и потому, что многие продукты просто запрещены: к примеру, нельзя ввести в рацион колбасу и сосиски. Все блюда должны проходить высокую термическую обработку. Можно сказать, что школьное питание - это питание диетическое.

Какие обязательные продукты для ребенка содержатся в «наборе» школьных блюд? И как быть, если что-то из них он не ест? - Школьное меню формируется на 2 недели, чтобы избежать однообразия. В завтрак, например, входят гарнир (картофель, овощи, гречка, рис), котлета (мясная, рыбная, куриная), могут быть запеканки, каши, выпечка. Обязательно напиток, хлеб, сыр, масло... В обед суп и второе, салат, выпечка. Конечно, бывает, что дети какие-то из продуктов не едят. Но даже если ребенок в какой-то день не съест, к примеру, кашу (если он ее не любит), в остальное время он будет сыт. Кроме того, известно: даже если дети дома от чего-то отказываются, в школе они смотрят на то, как кушают другие, и рано или поздно начинают это есть!

Но как убедить школьника, что такая еда полезная?

Если ребенок достаточно большой, ему можно объяснить значение овощей, мяса, рыбы в рационе человека. Все ли дети едят рыбу? А ведь она помогает мозгу ребенка работать, поэтому успеваемость школьника зависит и от того, есть ли рыба в рационе ученика. А польза молока? Не все знают, что если в детстве, особенно, в школьном возрасте, регулярно употреблять в пищу молоко и молочные продукты, у ребенка снижается в будущем риск перелома шейки бедра, риск онкологических заболеваний. Нужно говорить о пользе овощей, мяса, круп. А вообще-то приучать ребенка к правильному питанию нужно не со школы! Всё идет из семьи, и от культуры питания в семье зависит, что будет предпочитать каждый конкретный ребенок. Чтобы вырастить поколение, которое будет питаться правильно, нужна пропаганда здорового питания.

Поэтому, в рамках пропаганды здорового питания, с 04.09.2023 по 15.09.2023 включительно, Администрация МАОУ СОШ №1 будет знакомить вас, родители, с меню школьной столовой, будем писать и показывать, чем кормят ваших детей в школьной столовой. Меню и фото готовых блюд классный руководитель будет выкладывать в родительский классный чат. Обратная связь приветствуется! Хочется уточнить, что система питания в школе максимально прозрачна для родителей, если Вы, уважаемый родитель, захотите продегустировать блюда, которыми питается Ваш ребенок, нужно сообщить об этом классному руководителю за день до посещения, т.к. в школе действует пропускной режим и прийти в то время, когда ваш ребенок завтракает или обедает.

Дети - это не только большое счастье, но и огромная ответственность. В наших силах помочь им избежать наших ошибок, научить их правильно питаться, быть здоровыми и любить жизнь. Давайте им в этом поможем!

С уважением,

Администрация МАОУ СОШ №1

4 сентября 2023 г.

Меню столовой МАОУ СОШ №1

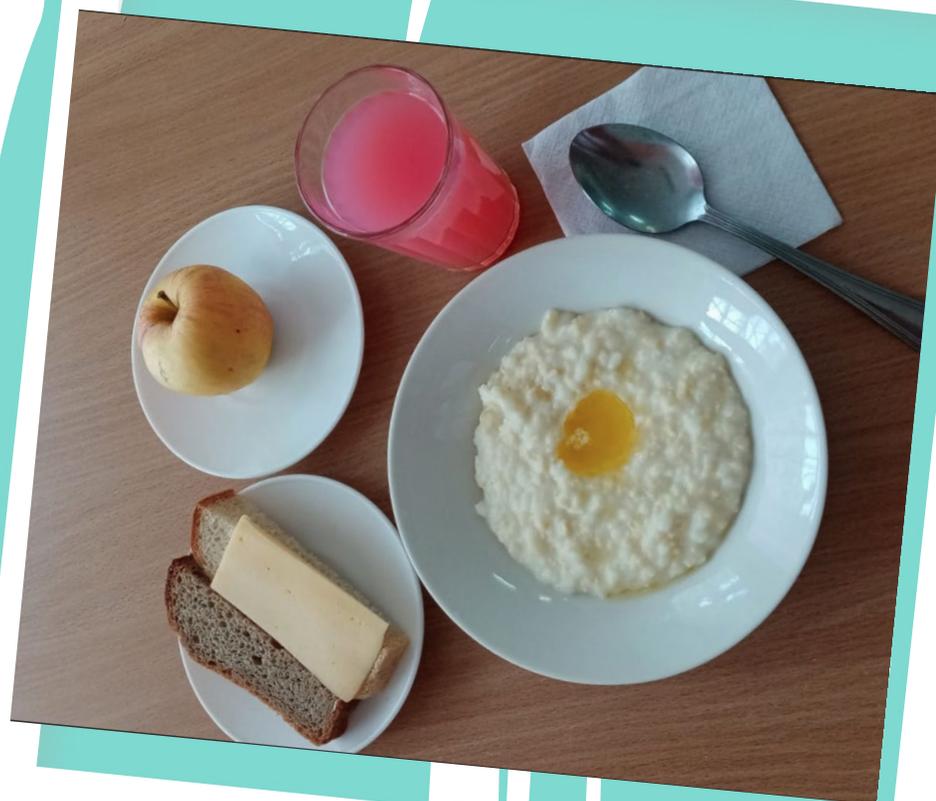
1 неделя 1 день 04.09.2023 г.

1-4 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Цена
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
ЗАВТРАК 82,44 р.									
23/4	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным 200/10	210	8,10	2,86	10,54	1,65	40,48	293,40	22,00
6/2	Кисель	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	6,00
5/13	Сыр порционнo	20	10,10	10,10	18,28	0,00	0,41	206,49	21,00
5/13	Яблоко свежее	180	0,95	0,00	0,80	0,80	4,00	40,00	29,00
7/1	Хлеб витаминизированный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	71,30	3,00
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	25	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	1,44
Итого за прием		695	23,08	13,02	31,33	4,12	77,34	668,24	82,44

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Цена
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
ЗАВТРАК 90,98 р									
23/4	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным 200/10	210	8,10	2,86	10,54	1,65	40,48	293,40	22,00
6/2	Кисель	200	4,01	2,32	3,31	1,20	4,16	68,13	6,00
5/13	Сыр порционнo	25	1,50	1,50	3,00	0,00	16,65	75,00	25,00
5/13	Яблоко свежее	200	0,95	0,00	0,80	0,80	4,00	40,00	33,00
7/1	Хлеб витаминизированный	45	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	3,50
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	25	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	1,48
Итого за прием		705	18,49	6,74	19,36	5,32	90,61	614,31	90,98



Завтрак



обед

МЕНЮ столовой МАОУ СОШ №1

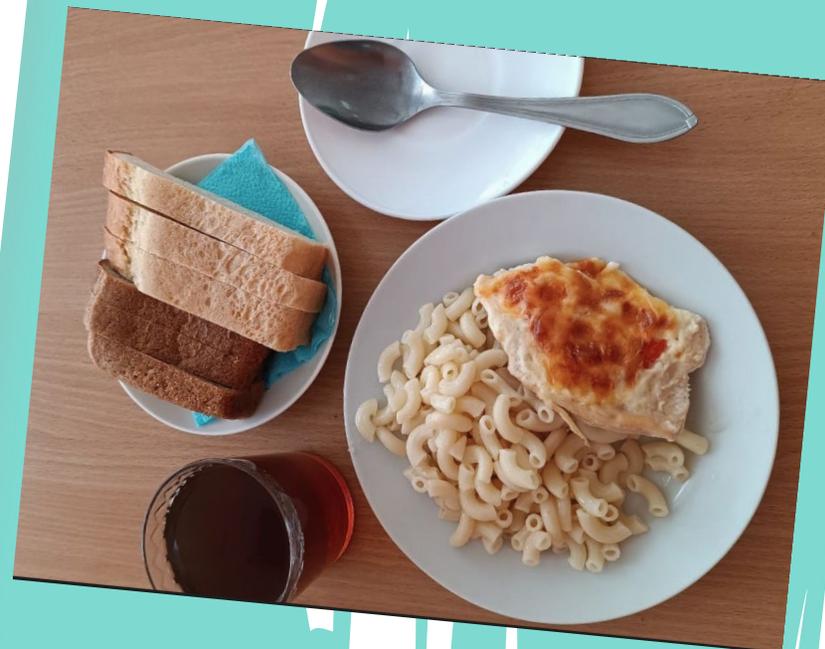
1 НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 04.09.23.

1-4 классы									
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Цена
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
ОБЕД 102,72 р									
3/2	Борщ со сметаной 250/10	260	3,34	0,26	3,61	5,43	13,49	201,36	16,00
	Рыба "Аппетитная"	100	12,12	8,69	13,20	0,01	14,78	98,78	65,00
60/3	Рис припущенный	150	3,66	0,03	4,76	0,52	38,35	212,57	11,00
35/18	Компот из свежих яблок	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	7,00
7/1	Хлеб витаминизированный	45	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	2,50
	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	21	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	1,22
	Итого за прием	776	23,40	9,04	23,36	7,73	105,63	705,00	102,72
5-11 классы									
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Цена
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
ОБЕД 115,72 р									
3/2	Борщ со сметаной 250/10	260	3,34	0,26	3,61	5,43	13,49	201,36	16,00
1/7	Рыба "Аппетитная"	110	13,50	10,00	14,60	0,01	5,00	92,43	75,00
60/3	Рис припущенный	180	4,40	0,04	5,70	0,60	44,50	273,11	14,00
35/18	Компот из свежих яблок	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	7,00
7/1	Хлеб витаминизированный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	2,50
	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	23	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	1,22
	Итого за прием	813	25,52	10,36	25,70	7,81	102,00	759,19	115,72

5 сентября 2023 г.

МЕНЮ МАОУ СОШ №1
1 НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ **05.09.23.**

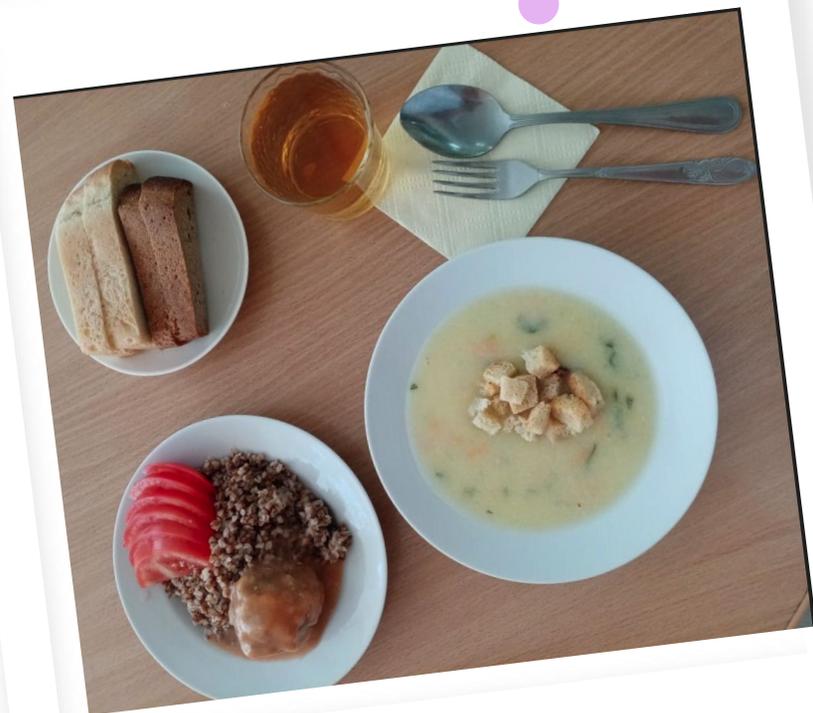
1-4 классы																		
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена	
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг		С,мг
ЗАВТРАК 82,44 р																		
925	Филе куриное запечённое с помидоркой	90	11,12	11,12	10,13	1,98	1,31	176,66	28,56	15,3	113,53	1,47	0	0	0,41	0,11	0	61,00
57/3	Макаронные изделия отварные	150	1,31	0,04	3,77	0,66	32,41	191,21	12,82	7,29	40,56	0,74	12	22,5	0,82	0,06	0	9,00
20/10	Напиток из шповника	200	0,68	0,00	0,28	0,28	24,63	111,49	12,45	3,4	3,4	0,65	0	163,4	0,76	0,01	200	9,00
7/1	Хлеб витаминизированный	30	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	71,30	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	1,70
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	1,74
Итого за прием		500	17,04	11,22	15,89	4,59	83,67	580,63	66,74	41,83	206,72	4,32	12,75	187,20	3,30	0,32	200,00	82,44
5-11 классы																		
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена	
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг		С,мг
ЗАВТРАК 90,98 р																		
925	Филе куриное запечённое с помидоркой	100	12,18	12,18	11,43	2,13	2,18	189,95	28,56	15,3	113,53	1,47	0	0	0,41	0,11	0	67,00
57/3	Макаронные изделия отварные	180	6,37	0,05	4,53	0,80	38,89	229,45	15,39	8,75	48,67	0,89	14,4	27	0,98	0,08	0	11,00
20/10	Напиток из шповника	200	0,68	0,00	0,28	0,28	24,63	111,49	12,45	3,4	3,4	0,65	0	163,4	0,76	0,01	200	9,00
7/1	Хлеб витаминизированный	30	3,08	0,00	1,20	1,20	16,04	87,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	2,00
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	1,98
Итого за прием		550	23,16	12,29	17,95	4,88	87,02	648,14	69,31	43,29	214,83	4,47	15,15	191,70	3,46	0,34	200,00	90,98



Завтрак

МЕНЮ МАОУ СОШ №1
1 НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 05.09.23.

1-4 классы																		
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена	
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мг	ТЭ,мг	B1,мг		C,мг
ОБЕД 102,72р																		
29.2	Суп-пюре картофельный с гренками	250	4,04	1,20	5,36	0,30	18,39	142,93	65,96	22,65	70,97	0,67	22,26	357,75	0,3	0,06	9,09	14,00
7.3	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,14	0,07	0,49	0,04	6,69	36,94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,00
	Помидор свежий	60	0,00	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	14,00
60.2	Тефтели из говядины в соусе	110	9,99	9,22	11,12	1,16	11,65	189,19	30,59	17,95	103,4	1,45	15,57	128,52	0,988	0,04	0,425	45,00
16.4	Каша гречневая вязкая	150	6,82	0,03	6,70	2,74	22,14	218,39	13,54	125,81	188,51	4,23	22,3	42,8	0,73	0,19	0	11,00
	Нектар фруктовый разливной	200	0,20	0,00	0,10	0,00	24,03	101,48	10,72	4,5	0	0,37	0	0	0	0,01	0	14,00
7.1	Хлеб витаминизированный	37	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	2,50
7.2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	21	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	1,22
Итого за прием		840,00	26,12	10,64	25,99	6,38	113,50	856,69	137,83	189,39	427,34	8,84	61,63	531,67	3,96	0,52	9,52	102,72
5-11 классы																		
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена	
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мг	ТЭ,мг	B1,мг		C,мг
ОБЕД 115,72 р																		
29.2	Суп-пюре картофельный с гренками	250	4,04	1,20	5,36	0,30	18,39	142,93	65,96	22,65	70,97	0,67	22,26	357,75	0,3	0,06	9,09	14,00
7.3	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,14	0,07	0,49	0,04	6,69	36,94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,00
	Помидор свежий	60	0,00	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	14,00
60.2	Тефтели из говядины в соусе	120	9,99	9,22	11,12	1,16	11,65	189,19	30,59	17,95	103,4	1,45	15,57	128,52	0,988	0,04	0,425	54,00
16.4	Каша гречневая вязкая	180	9,28	0,03	6,70	2,74	22,14	273,13	13,54	125,81	188,51	4,23	22,3	42,8	0,73	0,19	0	15,00
	Нектар фруктовый разливной	200	0,20	0,00	0,10	0,00	24,03	101,48	10,72	4,5	0	0,37	0	0	0	0,01	0	14,00
7.1	Хлеб витаминизированный	37	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	2,50
7.2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	21	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	1,22
Итого за прием		878,00	28,58	10,64	25,99	6,38	113,50	911,43	137,83	189,39	427,34	8,84	61,63	531,67	3,96	0,52	9,52	115,72



обед

6 сентября 2023 г.

МЕНЮ СТОЛОВОЙ МАОУ СОШ №1

1 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ **06.09.23.**

1-4 классы																			
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины					Цена
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг		
ЗАВТРАК 82,44 р																			
24/43	Пудинг творожный со сгущённым молоком	150/25	11,28	11,28	10,27	0,11	15,55	215,99	127,93	20,58	170,84	0,61	65,38	75,35	0,38	0,04	0,21	66,00	
15/12	Булочка с маком	75	3,65	1,20	5,80	5,80	28,69	175,16	27	3	74	0,6	14	17	3,12	0,06	0,1	10,00	
14/10	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	3,00	
7/1	Хлеб витаминизированный	30	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	71,30	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	2,00	
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	25	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	1,44	
Итого за прием		505	19,21	12,54	17,86	7,68	83,25	546,93	168,24	39,42	294,07	2,71	80,13	93,65	4,81	0,24	0,31	82,44	
5-11 классы																			
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины					Цена
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг		
ЗАВТРАК 90,98 р																			
24/43	Пудинг творожный со сгущённым молоком	190/25	18,41	17,43	12,33	0,13	16,26	253,58	127,93	20,58	170,84	0,61	65,38	75,35	0,38	0,04	0,21	74,00	
15/12	Булочка с маком	75	5,70	1,20	5,80	5,80	37,00	228,00	27	3	74	0,6	14	17	3,12	0,06	0,1	10,00	
14/10	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	3,00	
7/1	Хлеб витаминизированный	37	3,08	0,00	1,20	1,20	16,04	87,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	2,50	
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	25	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	1,48	
Итого за прием		552	28,39	18,69	19,92	7,70	88,27	653,34	168,24	39,42	294,07	2,71	80,13	93,65	4,81	0,24	0,31	90,98	



Завтрак

Польза продуктов завтрака

Творог



© Наталия Попова / Фотобанк Лори

Творог – уникальный и вкусный продукт. В нем много белка, который легко усваивается. Именно поэтому этот продукт рекомендуют детям. Творог улучшает обмен веществ, а минеральные вещества в его составе незаменимы для укрепления костей и улучшения работы нервной системы. Рекомендуется употреблять его не менее двух-трех раз в неделю. Творог хорошо сочетается с медом, вареньем, любыми фруктами, ягодами, орехами.

Яйца



© Катерина Белякина / Фотобанк Лори

Яйцо – очень ценный пищевой продукт. В 100 г находится целых 13 г чистого белка! Сам по себе яичный белок быстро и легко усваивается нашим организмом. А еще в нем содержится полноценный набор аминокислот. Яичный желток – это небольшой мешочек с полезными веществами, съедая который человек получает мощный заряд витаминов и микроэлементов, в том числе омега-3, фолиевую кислоту, витамины А, К, Е, В12, селен, кальций, фосфор, биотин. Не забывайте, что яйцо – это продукт, которому обязательно нужна тщательная кулинарная обработка.

Рис



© Tatjana Baibakova / Фотобанк Лори

Рис – самый распространенный злак в мире. В России не так популярен, как, например, в Китае или Индии, но и на наших столах он частый гость. Рис хорош как источник сложных углеводов, клетчатки, белков, витаминов группы В, макро- и микроэлементов. Особенно полезен нешлифованный бурый рис, за ним идет пропаренный, замыкает топ-3 белый шлифованный. Разные сорта риса подходят для гарниров и основных блюд – от плова и пашелы до молочной каши и пудингов.

Сливочное масло



© Мастепанов Павел / Фотобанк Лори

Сливочное масло получают, взбивая сливки из коровьего молока. В его состав входят множество витаминов и полезных элементов – натрий, фосфор, кальций, витамины А, D, Е, В, С и другие. Одной из главных особенностей этого продукта является высокое содержание молочных жиров, которое помогает усваиваться некоторым важным витаминам.

Сливочное масло необходимо детям: оно питает клетки мозга и нервной ткани, а это способствует развитию умственных способностей и интеллекта. Но все хорошо в меру. Если даже самый полезный продукт употреблять в больших количествах, его положительные качества переходят в отрицательные.

Сгущенное молоко



© Михаил Яковлев (ktynzq) / Фотобанк Лори

Сгущенку готовят из пастеризованного коровьего молока. Из него выпаривают излишки влаги и добавляют сахар. В результате получается густая и сладкая масса – вкусная, но очень калорийная.

Прежде всего нужно понимать, что сгущенное молоко – это десерт, и относиться к нему надо именно как к лакомству. Не стоит забывать, что в сгущенном молоке высокое содержание сахара, а его чрезмерное употребление приводит к увеличению массы тела, нарушению обмена веществ, в результате чего могут возникнуть проблемы с сердцем, а также сахарный диабет.

МЕНЮ СТОЛОВОЙ МАОУ СОШ №1
1 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 06.09.23.

1-4 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
ОБЕД 102,72р																		
13/56	Суп картофельный с рыбой (горбуша)	250	3,18	0,00	7,12	3,00	17,80	156,14	33,79	33,39	93,21	1,74	0	201,9	2,45	0,17	4,6	33,00
31	Котлета "Домашняя" свинина/говядина	90	16,55	16,55	11,32	0,00	11,12	191,23	33,62	26,8	195,13	2,85	54,9	102,04	0,79	0,07	1,16	52,00
57/3	Макаронные изделия отварные	150	1,31	0,04	3,77	0,66	32,41	191,21	12,82	7,29	40,56	0,74	12	22,5	0,82	0,06	0	9,00
15/10	Чай с лимоном	200/5	0,41	0,00	0,08	0,10	13,75	56,43	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	5,00
7/1	Хлеб витаминизированный	37	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	2,50
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	21	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	1,22
Итого за прием		753	25,38	16,65	24,00	5,43	100,40	732,79	93,54	83,32	378,13	6,83	67,65	327,74	5,37	0,44	5,76	102,72

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
ОБЕД 115,72 р																		
13/56	Суп картофельный с рыбой (горбуша)	250	3,18	0,00	7,12	3,00	17,80	156,14	33,79	33,39	93,21	1,74	0	201,9	2,45	0,17	4,6	33,00
31	Котлета "Домашняя" свинина/говядина	100	18,65	18,65	12,01	0,00	11,98	201,00	33,62	26,8	195,13	2,85	54,9	102,04	0,79	0,07	1,16	59,00
57/3	Макаронные изделия отварные	180	6,37	0,05	4,53	0,80	38,89	229,45	15,39	8,75	48,67	0,89	14,4	27	0,98	0,08	0	12,00
15/10	Чай с лимоном	200/5	0,41	0,00	0,08	0,10	13,75	56,43	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	5,00
7/1	Хлеб витаминизированный	50	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	4,00
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	35	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	2,72
Итого за прием		820	32,54	18,76	25,45	5,57	107,74	780,81	96,11	84,78	386,24	6,98	70,05	332,24	5,53	0,46	5,76	115,72



обед

Говядина



© Лисовская Наталья / Фотобанк Лори

Люди едят говядину уже много тысяч лет. Есть доказательства одомашнивания крупного рогатого скота на Ближнем Востоке почти 10 тысяч лет назад, хотя многие ученые считают, что это произошло еще раньше. Говядина – это мясо коров, тогда как телятина – мясо телят, оно более нежное. Ярко-красный оттенок говяжьего мяса ему дает белок миоглобин. Он связывает кислород и железо, а также содержится в мышечной ткани почти всех млекопитающих. Говядина – отличный источник не только белка, но и других питательных веществ: например, очень важной для сжигания жиров аминокислоты L-карнитина и цинка. Также в 100 г говяжьего мяса содержится дневная доза витамина B12 и примерно 20% нормы остальных витаминов группы B. Этот вид мяса может быть полезной частью диеты большинства людей, но все же его лучше употреблять в умеренных количествах.

Морская рыба



© Яков Филимонов / Фотобанк Лори

Морская рыба живет в морях и океанах и по праву считается одним из наиболее полезных продуктов для человека. Включая ее в меню, можно обезопасить себя от болезней и укрепить организм. Морская рыба содержит много полиненасыщенных жирных кислот, которые благоприятно влияют на состояние нашей кожи, ногтей и волос. Среди всех видов морских рыб особо выделяют красную (лосось, кету, форель семгу и горбушу), но не менее вкусны и полезны сельдь, скумбрия, минтай, треска и хек.

Свинина



© Jan Jack Russo Media / Фотобанк Лори

Свинина – самый популярный вид мяса во всем мире, несмотря на то что во многих культурах и религиях есть запрет на употребление свинины. Свинина вошла в рацион человека еще в V тысячелетии до нашей эры. Сегодня она особенно популярна в азиатских странах. Свинина содержит много жиров и белков, которые питают наш организм. Это мясо полезно тем, кто занимается активной физической работой, спортом, проводит время на воздухе. В свинине много цинка, магния и селена. Они поддерживают работу сердца, положительно влияют на выработку гормонов щитовидной железы. А еще селен укрепляет наш иммунитет. Выбирать лучше нежирные куски свинины, а готовить ее – в духовке, мультиварке или просто отваривать. Это мясо нужно чередовать с другой белковой пищей, а усваивается свинина лучше всего с легкими гарнирами из овощей.

Картофель



© Яков Филимонов / Фотобанк Лори

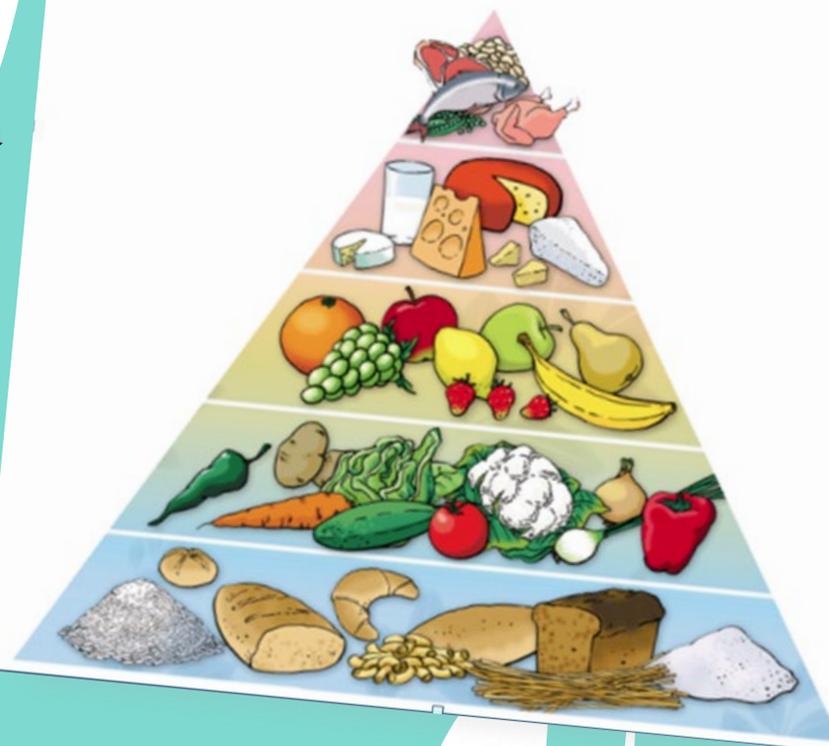
Картофель – поистине народный овощ в России, он всегда возглавляет топ овощных чартов. Однако когда диетологи говорят о том, что каждый день нужно есть 400 г овощей и фруктов, они всегда уточняют, что картофель здесь не считается. Он состоит в основном из воды и крахмала и имеет высокий гликемический индекс, то есть резко повышает уровень сахара в крови, дает быстрое, но недолговечное насыщение. Но есть в картофеле и полезные вещества – например, много витамина С. Овощ достаточно питателен, однако итоговая калорийность блюд из картофеля зависит от способа приготовления. Калорийность жареной картошки на масле или на сале, картошки фри или чипсов в 3–5 раз выше, чем у обычного отварного картофеля. А наилучший вариант – картофель, запеченный в кожуре.

В рамках недель здорового питания:

Питание должно полностью обеспечивать потребности человека в энергии, пищевых и биологически активных веществах. Для школьников тщательно продуманный рацион особенно важен, так как именно пища в первую очередь создает условия для интеллектуального и физического развития, поддерживает иммунитет и защищает от заболеваний. А знаете ли вы, что такое «Пирамида питания»?

Пирамида питания представляет собой модель здорового и сбалансированного рациона. Посмотрев на нее, становится понятно, какие продукты должны составлять основу питания. Это злаковые, крупы и картофель, а также фрукты и овощи. Затем в порядке убывания следуют молочные продукты, мясо, птица и рыба, бобовые. И лишь на самой вершине пирамиды – жирная и сладкая пища.

«Сколько вешать в граммах» – единого ответа нет. Размер и количество порций зависит от возраста, генетических особенностей, физической активности и других факторов. Но определить общие принципы пирамида питания поможет каждому человеку.



7 сентября 2023 г.

МЕНЮ МАОУ СОШ №1

1 НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ **07.09.23.**

1-4 классы																		
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
ЗАВТРАК 82,44 р																		
	Фрикадельки куриные из мяса птицы	90	8,68	7,61	10,52	3,35	8,08	164,82	26,81	17,97	92,73	1,32	6,65	28,56	1,75	0,034	3,53	51,00
60/2	Пюре картофельное	150	4,39	0,03	4,97	0,62	41,56	255,09	4,72	25,18	74,86	0,52	30,98	34,28	0,26	0,04	0	23,00
15/10	Чай с лимоном	200/5	0,41	0,00	0,08	0,10	13,75	56,43	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	5,00
7/1	Хлеб витаминизированный	30	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	71,30	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	2,00
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	25	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	1,44
Итого за прием		500	17,41	7,70	17,28	5,74	88,71	577,61	44,84	58,99	216,82	3,34	38,38	64,14	3,32	0,21	3,53	82,44
5-11 классы																		
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
ЗАВТРАК 90,98 р																		
	Фрикадельки куриные из мяса птицы	100	8,68	7,61	10,52	3,35	8,08	164,82	26,81	17,97	92,73	1,32	6,65	28,56	1,75	0,034	3,53	56,00
60/2	Пюре картофельное	180	4,39	0,03	5,72	0,62	44,53	255,09	4,72	25,18	74,86	0,52	30,98	34,28	0,26	0,04	0	26,00
15/10	Чай с лимоном	200/5	0,41	0,00	0,08	0,10	13,75	56,43	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	5,00
7/1	Хлеб витаминизированный	40,00	3,08	0,00	1,20	1,20	16,04	87,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	2,50
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	25	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	1,48
Итого за прием		550	17,41	7,70	18,03	5,74	87,68	593,59	44,84	58,99	216,82	3,34	38,38	64,14	3,32	0,21	3,53	90,98



Завтрак

МЕНЮ МАОУ СОШ №1

1 НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ **07.09.23.**

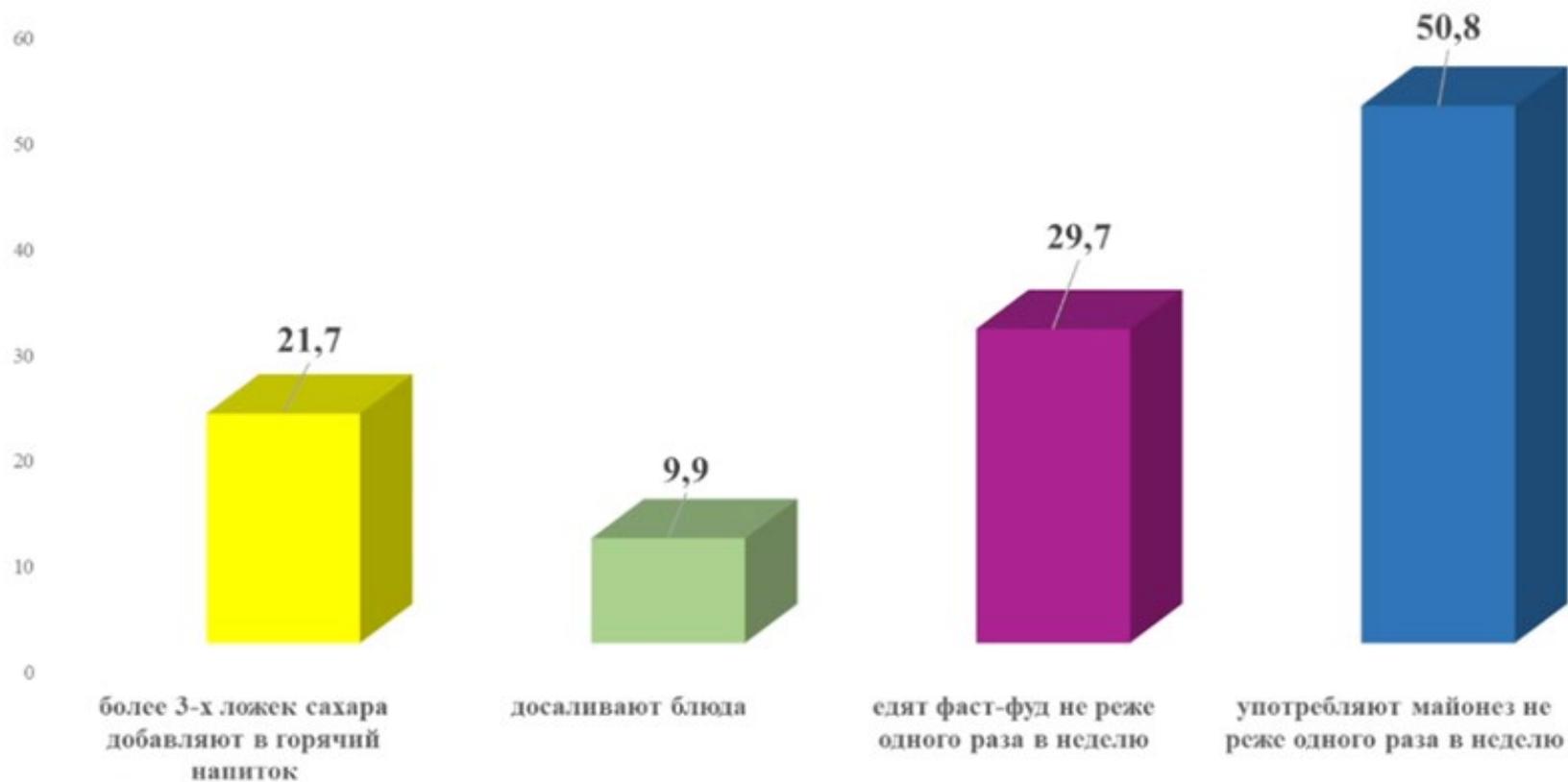


обед

1-4 классы																		
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена	
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг		C,мг
ОБЕД																		
	Помидор свежий	60	0,00	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	14,00
10/2	Рассольник "Ленинградский"	260,00	3,42	0,26	9,86	5,97	22,60	175,24	26,82	31,62	92,92	1,11	9,36	227,76	2,64	0,1	6,98	21,00
4/8	Плов с куриным филе	200	18,65	10,31	11,62	6,98	24,65	249,35	21,56	44,69	246,87	3,12	0	195,65	3,54	0,08	0,46	51,00
2/10	Компот из кураги	200	0,16	0,00	0,12	0,12	28,07	151,30	8,32	4,8	6,4	1	0	0,8	0,06	0,01	2	13,00
7/1	Хлеб витаминизированный	37	3,08	0,00	1,20	1,20	16,04	87,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0,68	0,06	0	2,50	
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	21	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	1,22
Итого за прием		778	26,16	10,69	23,82	15,21	101,92	723,12	73,72	99,59	410,65	7,35	10,86	426,81	8,18	0,41	9,44	102,72
5-11 классы																		
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена	
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг		C,мг
ОБЕД																		
	Помидор свежий	80	0,00	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	19,00
4/8	Рассольник "Ленинградский"	260,00	3,42	0,26	7,08	5,97	22,60	175,24	26,82	31,62	92,92	1,11	9,36	227,76	2,64	0,1	6,98	21,00
20/10	Плов с куриным филе	220	23,13	21,00	22,32	7,85	34,65	464,80	24,26	50,28	277,73	3,51	0	220,11	3,98	0,09	0,51	59,00
2/10	Компот из кураги	200	0,16	0,00	0,12	0,12	28,07	111,29	8,32	4,8	6,4	1	0	0,8	0,06	0,01	2	13,00
7/1	Хлеб витаминизированный	37	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0,68	0,06	0	2,50	
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	21	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	1,22
Итого за прием		818	30,64	21,38	31,74	16,08	115,92	919,09	76,42	105,18	441,51	7,74	10,86	451,27	8,62	0,42	9,49	115,72

**О продуктах, которыми не стоит злоупотреблять.
По данным Роспотребнадзора на 24 августа 2023 года:**

Вредные привычки в питании школьников



Источник: из презентации Роспотребнадзора Свердлов. обл. на Педагогическое совещании 24.08.2023 г. от Министерства образования Свердловской области.

Уважаемые родители, обратим внимание на питание наших детей !

Продукты, которыми не стоит злоупотреблять

Колбасно-сосисочные изделия (сосиски, сардельки, всевозможные колбасы)

Их пищевая ценность сильно уступает натуральному мясу. Иногда можно включать в меню колбасные изделия, изготовленные специально для детей, – не чаще одного раза в 7–10 дней.

Кондитерские изделия, конфеты, сахар

Избыток сахара и кондитерских изделий повышает риск развития ожирения и кариеса. В день детям школьного возраста рекомендуется 30–35 г, то есть 5–6 кусочков сахара.

Полностью исключать кондитерские изделия из рациона не стоит. Важно следить за количеством и ни в коем случае не подменять конфетами и пирожными основные приемы пищи.

Соль

Ее количество также следует регулировать. Детям 3–7 лет рекомендовано 6 граммов соли в сутки, 7–11 лет – 7,6 г, 11–14 лет – 8,4 г, подросткам 14–19 лет – 9,4 г. Избыток соли приводит к задержке жидкости в организме, создает дополнительную нагрузку для сердечно-сосудистой системы и почек, неблагоприятно влияет на обмен веществ.

Напитки

В рационе школьника должны быть чистая питьевая вода, кисели, морсы, компоты – желательно сваренные в домашних условиях; можно включать некрепкие чаи и напиток из цикория, который благоприятно влияет на работу желудочно-кишечного тракта, сосудистой, иммунной и нервной систем. Дети школьного возраста должны получать – 1-1,2 л жидкости. Сюда входит та жидкость, которую он употребляет в течение дня с приемами пищи, плюс две-три чашки простой воды в день. Если ребенок занимается спортом, после тренировки воду нужно давать обязательно. Супы также важная часть детского рациона, так как в нашей, русской кухне это прежде всего ценные источники овощей.

Какао следует давать только в утренние часы, так как в его составе присутствует алкалоид теобромин, обладающий тонизирующим действием. Не стоит предлагать детям сладкие газированные напитки и пакетированные соки – в них очень много сахара.

Резюмируем все вышесказанное:

С точки зрения специалистов, все дело в частоте и количестве той или иной еды. Именно от этого зависит, насколько питание обеспечивает нашу потребность в энергии, макро- и микронутриентах. Только эпизодически и понемногу без вреда для здоровья можно употреблять вышеперечисленные продукты.

И еще, впереди сезон простуд, здесь здоровое питание тоже играет важную роль:

Суперфуды и профилактика заболеваний

Главная защита иммунитета ребенка в период простуд – сбалансированный и разнообразный рацион. Важная часть планирования питания – контроль за поступлением достаточного количества витаминов и других полезных элементов. Обязательно должны быть витамины D, B2, B6, A (молочные продукты нормальной жирности), кальций, цинк (мясные продукты) и полиненасыщенные жирные кислоты, которые облегчают течение заболевания. Никакие суперфуды, в том числе имбирь, семена чиа и ягоды годжи, не помогут, если ребенок питается неправильно и не по режиму (прием пищи в одно и то же время). Кроме того, эффективность суперфудов так и не была доказана научно.

8 сентября 2023 г.

МЕНЮ МАОУ СОШ №1

1 неделя 5 день **08.09.23.**

1-4 классы																			
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины					Цена
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	РЭ,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
ЗАВТРАК 82,44 р																			
	Каша "Царская" с куриным филе	200	13,91	12,61	15,62	0,76	28,01	264,30	10,55	38,25	62,33	1,28	9,2	977,05	280,06	0,3	0,06	0,38	43,00
15/3	Масло сливочное порционно	10	0,02	0,02	3,00	0,00	0,02	0,90	95	7	80	0,09	39,6	25,5	39,8	0,06	0	0,06	8,00
14/10	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	3,00	
7/1	Хлеб витаминизированный	30	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	71,30	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0	2,00
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	25	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0	1,44
15/2	Яблоко свежее	130	0,60	0,60	0,60	0,60	0,00	52,32	154	8,3	88	0,11	31,5	25,5	35,7	0,06	0	0,11	25,00
Итого за прием		595	18,81	13,29	21,01	3,13	67,04	473,30	272,86	69,39	279,56	2,98	81,05	1028,29	356,86	1,73	0,20	0,55	82,44
5-11 классы																			
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины					Цена
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	РЭ,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
ЗАВТРАК 90,98 р																			
23/5	Каша "Царская" с куриным филе	250	15,30	13,90	17,18	0,84	30,80	290,70	10,55	38,25	62,33	1,28	9,2	977,05	280,06	0,3	0,06	0,38	55,00
-	Бутерброд с маслом и сыром	40/15/50	23,5	8,52	7,70	4,64	1,70	119,32	213,9	36,36	27,64	121,24	0,61	13,38	10,15	24,46	1,06	2,68	29,00
14/10	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	3,00	
7/1	Хлеб витаминизированный	37	3,08	0,00	1,20	1,20	16,04	87,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0	2,50
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	27	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0	1,48
Итого за прием		619	43,04	22,48	26,67	7,25	67,51	581,78	237,80	90,45	139,20	124,02	10,56	990,67	291,51	26,07	1,26	3,06	90,98



Завтрак

МЕНЮ МАОУ СОШ №1
1 НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ 08.09.23.



обед

1-4 классы																			
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена		
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Са	Mg	P	Fe	А,мг	В	РЭ,мг	ТЭ,мг		В1,мг	С,мг
ОБЕД 102,72р																			
	Огурец свежий	60	0,54	0,00	0,00	0,10	2,50	10,80	1,00	2,10	2,00	1,20	4,20		3,00	0,60	2,10	12,00	14,00
1348	Щи из свежей капусты	260,00	2,01	0,26	6,59	5,41	8,77	106,83	38,51	19,77	46,76	0,69	9,36	1266,3	279,14	2,49	0,05	12,54	13,00
11/7	Котлета Пожарская	90	13,96	13,41	10,74	3,74	4,62	151,77	47,04	24,64	154,7	0,62	30	3,84	30,72	2,83	0,14	0,89	42,00
2/3	Картофель отварной	150	4,83	1,56	4,90	0,65	32,50	235,60	79,57	42,72	134,3	1,48	25,2	43,74	32,94	0,21	0,19	13,24	23,00
15/18	Компот из свежих яблок	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	0	7,00
7/1	Хлеб витаминизированный	37	3,08	0,00	1,20	1,20	16,04	87,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0	2,50
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	21	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0	1,22
Итого за прием		818	25,62	15,29	24,02	11,67	83,40	676,76	179,43	105,07	387,01	5,49	69,51	1314,12	347,10	7,44	2,62	38,67	102,72
5-11 классы																			
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена		
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	А,мг	В	РЭ,мг	ТЭ,мг		В1,мг	С,мг
ОБЕД 115,72р																			
	Огурец свежий	60	0,54	0,00	0,00	0,10	2,50	10,80	1,00	2,10	2,00	1,20	4,20		3,00	0,60	2,10	12,00	14,00
7/2	Щи из свежей капусты	260,00	2,01	0,26	6,59	5,41	8,77	106,83	38,51	19,77	46,76	0,69	9,36	1266,3	279,14	2,49	0,05	12,54	13,00
11/7	Котлета Пожарская	100	15,50	14,90	9,50	4,15	5,10	168,60	47,04	24,64	154,7	0,62	30	3,84	30,72	2,83	0,14	0,89	48,00
2/3	Картофель отварной	180	5,80	1,90	5,90	0,80	39,00	284,10	79,57	42,72	134,3	1,48	25,2	43,74	32,94	0,21	0,19	13,24	30,00
15/18	Компот из свежих яблок	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	0	7,00
7/1	Хлеб витаминизированный	37	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0	2,50
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	21	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0	1,22
Итого за прием		858	28,13	17,12	23,78	12,23	94,38	762,62	179,43	105,07	387,01	5,49	69,51	1314,12	347,10	7,44	2,62	38,67	115,72

О пользе некоторых продуктов и блюд нашего сегодняшнего меню:

«Щи»

Щи – традиционное блюдо русской кухни, одни из самых любимых первых блюд. И эта популярность оправдана. Ведь они не только вкусны, но и полезны.

Во-первых, это идеально сбалансированное блюдо. Белки, углеводы и жиры, витамины, минералы находятся в нем в оптимальном соотношении. В нем есть витамины группы В, витамин С, К, органические кислоты, фолиевая и пантотеновая кислоты, аминокислоты, каротиноиды, минеральные соли.

Во-вторых, полезность щей, прежде всего отвара или бульона, в том, что они активизируют пищеварение и контролируют вязкость крови, разжижая ее (что важно для сосудов и сердца).

В-третьих, мясные щи содержат белки. Это поразительный по силе энергетик, обеспечивающий высокую работоспособность. Он питает, надолго насыщает и обеспечивает эффективные обменные процессы.

В-четвертых, щи – отменные детоксикаторы, очищают организм. Великолепное сочетание овощей (капуста, картофель, морковь, лук, корешки, томаты и что-нибудь еще – фасоль, например) в отварном и пассерованном виде выступает в качестве отличного сорбента, мягко выводит из организма токсины, нитраты и прочие вредные вещества.

В-пятых, щи, приготовленные на овощном бульоне, – низкокалорийное блюдо, употребление которого способствует снижению веса, оно незаменимо в диетическом питании. Нейтрализовать кислоты, содержащиеся в супах, можно добавив ложечку сметаны в тарелку щей. Оказывается, она необходима не только для вкуса и пользы, но и потому что это «система безопасности», защищающая ЖКТ от излишней кислотности супа.

Совет: *Первый бульон сливайте, во второй кладите целную, а не нарезанную луковичу – она поглощает вредные вещества. Однако помните, что потом ее нужно удалить из супа.*

Состав и питательные свойства гречневой крупы

Гречневая каша по праву считается одним из самых чистых и полезных продуктов: в крупе не скапливаются токсины и тяжелые металлы, да и для выращивания растений на полях не применяются пестициды. Интересно, что гречка не является зерновой культурой — биологически она ближе всего к щавелю. А в пищу во многих странах мира на протяжении столетий используются полезные семена. И у них очень богатый и уникальный химический состав.

Гречневая каша должна быть на столе постоянно. Есть гречневую кашу (на воде или молоке) необходимо для здоровья по нескольким причинам. Среди них есть и очень важные: например, нормализация пищеварения, ускорение метаболизма и улучшение обмена веществ, липидного и водно-солевого обмена.

Польза гречневой каши при заболевании диабетом обоих типов в том, что D-хиро-инозитол поможет снизить уровень сахара в крови и повышает инсулинорезистентность.

Исследования ученых доказывают, что есть польза от диеты с постоянным употреблением гречки для снижения риска онкологических заболеваний внутренних органов.

Для профилактики возникновения желчнокаменной болезни необходима клетчатка, которая содержится в гречневой каше в больших количествах. Особенно эта польза актуальна для людей со склонностью к образованию камней в протоках и лоханках желчного пузыря.

На гречку крайне редко встречается аллергия, поскольку в крупе не содержится глютена. В этом ее несомненная польза. Однако негативная реакция организма может быть на растительный белок в составе гречневой каши. Вред может проявляться в виде раздражения на коже, отеков носоглотки.

Людам с повышенной свертываемостью крови следует ограничивать себя в употреблении гречневой каши, чтобы не возник вред организму в виде затруднения кровообращения.

При обострениях некоторых заболеваний желудка — в первую очередь, гастрита и язвы — гречневую кашу следует есть с осторожностью, чтобы не раздражать дополнительно слизистую.

Стоит обращать внимание и на то, каким образом приготовлено блюдо: скажем, гречневая каша с молоком полезна детям и взрослым, но в случае непереносимости молочного белка следует заменить молочный продукт, чтобы не получить вред в виде негативной реакции организма.

Гречневая каша с курицей содержит белки и углеводы, необходимые для восстановления и роста мышц. В ядрах гречневой крупы содержится большое количество легкоусвояемого белка, больше его только в горохе.

Углеводов в гречке, как и во всякой крупе, много — до 72 г на 100 г. Но в основном это полезный крахмал, который состоит из необходимых организму пищевых волокон. Он надолго вызывает ощущение сытости, помогает вывести токсины и шлаки и стимулирует работу клеток слизистых оболочек органов желудочно-кишечного тракта. Доказана польза гречки при синдроме раздраженного кишечника или пищевых отравлениях.

Источник: здоровое-питание.рф (Проект Роспотребнадзора)

О хлебе

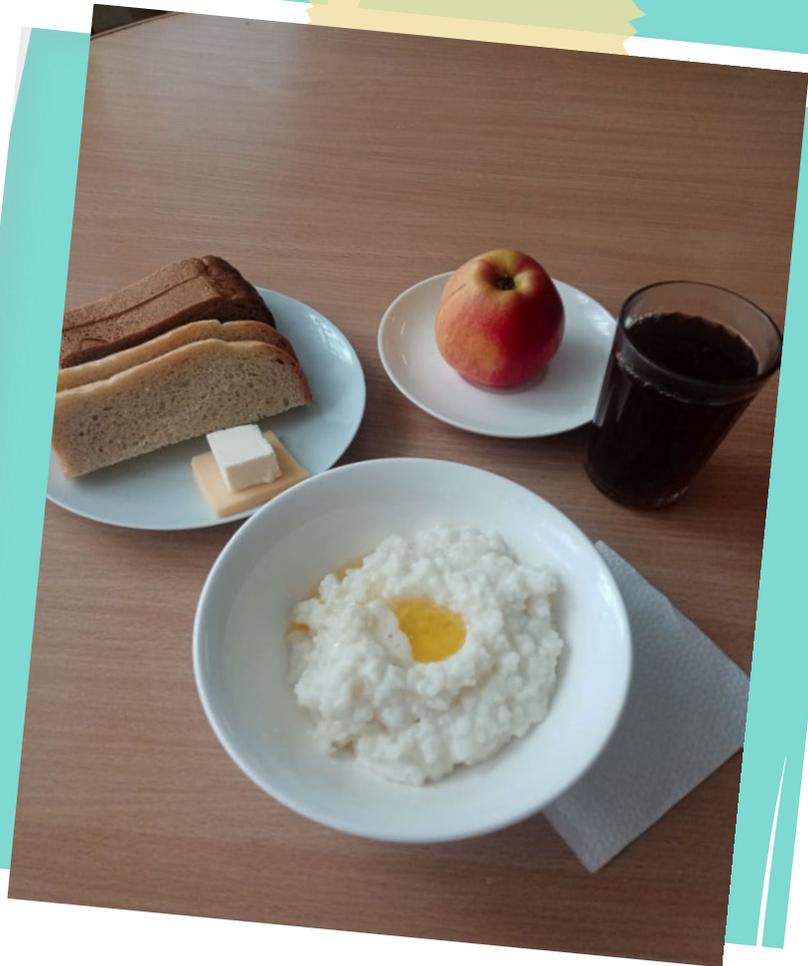
В нашей школе к столу детям подается всегда свежий хлеб витаминизированный пшеничный (белый) и витаминизированный ржано-пшеничный (черный). Это вкуснейший хлеб, обогащенный витаминно-минеральной смесью «Валетек» с целью профилактики витаминно-железодефицитной анемии, профилактики рахита у детей. В её состав входят: витамины В1, В2, В6, РР, фолиевая кислота, железо, кальций, пшеничная мука высшего сорта.

11 сентября 2023 г.

МЕНЮ МАОУ СОШ №1

2 НЕДЕЛЯ 1 день 11.09.23.

1-4 классы																		
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углев-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
ЗАВТРАК 82,44р																		
12/7	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	200/10	6,11	3,23	7,69	2,13	33,12	236,90	213,9	36,36	27,64	121,2	0,61	10,15	24,46	1,06	2,68	26,00
-	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/20	8,38	8,38	9,32	0,00	11,30	96,54	81,3	11,28	13,2	23,6	0,5	8,8	11,9	0,9	0,69	26,00
14/10	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	3,00
7/1	Хлеб витаминизированный	20	1,54	0,00	0,60	0,60	10,02	54,00	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	1,30
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	1,14
15/2	Яблоко свежее	180	0,55	0,55	0,55	0,05	0,00	50,11	151	8,3	88	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11	25,00
Итого за прием		690	17,78	12,22	18,75	3,35	73,41	522,03	459,55	71,78	178,07	146,45	33,36	55,95	37,73	2,10	3,48	82,44
5-11 классы																		
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углев-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
ЗАВТРАК 90,98р																		
12/7	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	200/10	6,11	3,23	7,69	2,13	33,12	236,90	213,9	36,36	27,64	121,2	0,61	10,15	24,46	1,06	2,68	26,00
-	Бутерброд с маслом и сыром	40/15/25	11,5	11,50	10,30	0,00	11,50	105,00	213,9	36,36	27,64	121,2	0,61	10,15	24,46	1,06	2,68	34,00
14/10	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	3,00
7/1	Хлеб витаминизированный	20	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	1,30
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	29	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	1,68
15/2	Яблоко свежее	180	0,60	0,00	0,60	0,60	14,70	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15	25,00
Итого за прием		719	22,49	14,79	20,38	4,50	98,33	607,21	465,19	102,06	121,01	247,28	1,97	29,10	50,53	2,31	20,36	90,98



Завтрак

МЕНЮ МАОУ СОШ №1
2 НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 11.09.23.



обед

1-4 классы																		
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена	
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг		C,мг
ОБЕД 102,72р																		
19/2	Суп картофельный с горохом	250	5,05	0,00	4,95	5,63	17,80	143,67	33,79	33,39	93,21	1,74	0	201,9	2,45	0,17	4,6	17,00
7/3	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,14	0,07	0,49	0,04	6,69	36,94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,00
	Кукуруза консервированная	20	1,85	0,75	3,77	3,09	6,48	70,16	12,86	11,68	41,54	0,59	14,7	22,63	1,43	0,05	4,11	8,40
11/8	Гуляш из мяса свинины	100	12,41	9,56	11,81	0,04	12,76	251,08	12,77	23,12	185,1	2,67	18,31	31,62	0,52	0,05	0,56	45,00
60/2	Пюре картофельное	150	4,39	0,03	4,97	0,62	41,56	255,09	4,72	25,18	74,86	0,52	30,98	34,28	0,26	0,04	0	22,00
6/2	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0,14	5,04	5,00
7/1	Хлеб витаминизированный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	2,72
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	1,60
Итого за прием		800	28,77	10,47	27,70	11,09	117,74	921,80	176,05	114,69	443,94	6,98	64,79	291,73	5,97	0,59	14,31	102,72
5-11 классы																		
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена	
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг		C,мг
ОБЕД 115,72 р.																		
19/2	Суп картофельный с горохом	250	5,05	0,00	4,95	5,63	17,80	143,67	33,79	33,39	93,21	1,74	0	201,9	2,45	0,17	4,6	17,00
7/3	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,14	0,07	0,49	0,04	6,69	36,94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,00
	Кукуруза консервированная	15	1,85	0,75	3,77	3,09	6,48	70,16	12,86	11,68	41,54	0,59	14,7	22,63	1,43	0,05	4,11	6,00
11/8	Гуляш из мяса свинины	110	22,84	20,84	13,08	0,06	4,14	225,64	19,16	34,68	277,7	4,01	27,46	47,42	0,78	0,07	0,84	55,00
60/2	Пюре картофельное	180	4,39	0,03	5,72	0,62	44,53	255,09	4,72	25,18	74,86	0,52	30,98	34,28	0,26	0,04	0	28,00
6/2	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0,14	5,04	5,00
7/1	Хлеб витаминизированный	30	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	2,00
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	1,72
Итого за прием		825	39,20	21,75	29,72	11,11	112,09	896,36	182,44	126,25	536,49	8,32	73,94	307,53	6,23	0,61	14,59	115,72

О пользе некоторых продуктов и блюд нашего сегодняшнего меню:

Рисовая каша

Каша считается традиционным блюдом на нашем столе, детей до года часто прикармливают только кашами. Рисовая каша на молоке готовится достаточно быстро, обладает приятным вкусом, даёт чувство сытости надолго. Рисовая каша на молоке имеет среднюю густоту, крупа разварена, но не теряет форму, оставаясь фактурной. Рисовую молочную кашу редко готовят впрок, она слишком вкусная, чтобы остаться надолго в холодильнике.

Рисовая каша спасет при заболеваниях пищеварения и диарее. В ней много углеводов и самого полезного вещества – клетчатки. Рисовая каша укрепляет нервную систему и превращает питательные вещества в энергию. Рис помогает вывести шлаки, токсины. Ешьте рисовую кашу по утрам, чтобы улучшить белково-углеводный обмен, усвоение витаминов. А совсем недавно японские ученые выяснили: рис повышает интеллект.

Рисовая каша на молоке не рекомендуется лицам со «слабым кишечником», склонным к запорам и имеющим непереносимость молочного белка.

Гороховый суп

Гороховый суп считается традиционным русским кушаньем, горох на Руси всегда был в почёте за неприхотливость выращивания, питательность и полезные свойства. Суп гороховый – универсальное блюдо, может быть вегетарианским или мясным, в виде супа-пюре. Суп гороховый обладает бежево-песочным цветом, приятным бобовым ароматом и вкусом.

Суп гороховый содержит высококачественный растительный белок, необходимый для строительства мышечной ткани. В составе продукта много глутаминовой кислоты, необходимой для мозговой деятельности. Неперевариваемые пищевые волокна, которые являются причиной особенной «музыкальности» горохового супа, улучшают перистальтику кишечника, являются профилактикой многих заболеваний желудочно-кишечного тракта. Суп гороховый можно считать поставщиком калия, необходимого для нормального функционирования сердечно-сосудистой системы.

Гороховый суп вызывает вздутие и неприятные ощущения в желудке, поэтому с осторожностью блюдо нужно употреблять тем, кто имеет «слабый кишечник».

Гуляш из свинины

Гуляш из свинины является прототипом национального венгерского блюда, которое готовится из говядины. Он получается чуть жирнее и калорийнее. Такое блюдо пользовалось большой популярностью в советских столовых, ресторанах.

Основу блюда составляет свинина. Его вкусовые качества зависят от того, из какой части туши было взято мясо, какие овощи были выбраны. Для гуляша кулинары рекомендуют выбирать жирные и сочные части – вырезка, шея.

Гуляш из свинины является самым питательным из аналогичных блюд. Блюдо богато на витамины (E, B2, B1, A). Также гуляш из свинины полезен, так как в нём содержатся такие минеральные вещества, как железо, натрий, сера, йод, калий, кальций и магний. Он оказывает благоприятное воздействие на организм, насыщая и питая его. Его употребление способно зарядить энергией, придать сил. Особенно актуально блюдо в рационе спортсменов, тех, кто имеет сильные физические нагрузки.

Картофельное пюре

Картофельное пюре обладает обволакивающими и болеутоляющими свойствами, что делает его полезным для желудка. Картофель – настоящая кладовая витаминов и минералов. К примеру, в картофеле витамина С больше, чем в луке, чёрной смородине и винограде – средняя картофелина содержит 45% дневной нормы. Картошка богата и другими витаминами: B1, B2, B6, PP, A, K; минералами: железом, натрием, солями калия, магнием, фосфором, хлором, бором, серой, йодом, цинком. Все это делает её незаменимым продуктом питания.

Включение в ежедневный рацион блюд из картофеля является хорошей профилактикой цинги, пародонтоза, гингивита, других проблем с зубами и деснами.

И еще, от картошки не поправляются. Дело в том, что обычная отварная и печёная картошка содержит 90 ккал, а это меньше, чем в бананах и в большинстве йогуртов. По мнению врачей, углеводы – не враг организма, а наоборот, главный источник энергии. Они занимаются строительством тела, делают его крепким, мускулистым, питают мозг, обеспечивая его бесперебойную работу. Углеводы, содержащиеся в картофеле, относятся к тяжёлым из-за высокого процента клетчатки в картошке, а ведь известно, что тяжелые углеводы долго усваиваются нашим организмом и создают тем самым чувство насыщения, что очень важно, когда человек следит за весом.

Кукуруза консервированная

Продукт содержит большое количество клетчатки, способствующей нормализации деятельности желудочно-кишечного тракта и обменных процессов. В кукурузе содержатся аминокислоты лизин и триптофан, который является предшественником гормона мелатонина, отвечающего за суточные ритмы организма. Витаминно-минеральный комплекс продукта достаточно богат, в него входят: бета-каротин, витамины группы В, Е, К, PP, а также необходимые минеральные вещества: калий, магний, цинк, железо, фосфор.

Кукуруза сладкая консервированная обладает антиоксидантными свойствами, способствует снижению уровня «плохого» холестерина и выведению токсинов, улучшает свёртываемость крови и нормализует уровень сахара, предотвращает развитие склероза. Продукт помогает повысить умственную активность в периоды высоких нагрузок, повышает иммунитет, оказывает благотворное влияние на работу сердечно-сосудистой системы.

12 сентября 2023 г.

МЕНЮ МАОУ СОШ №1

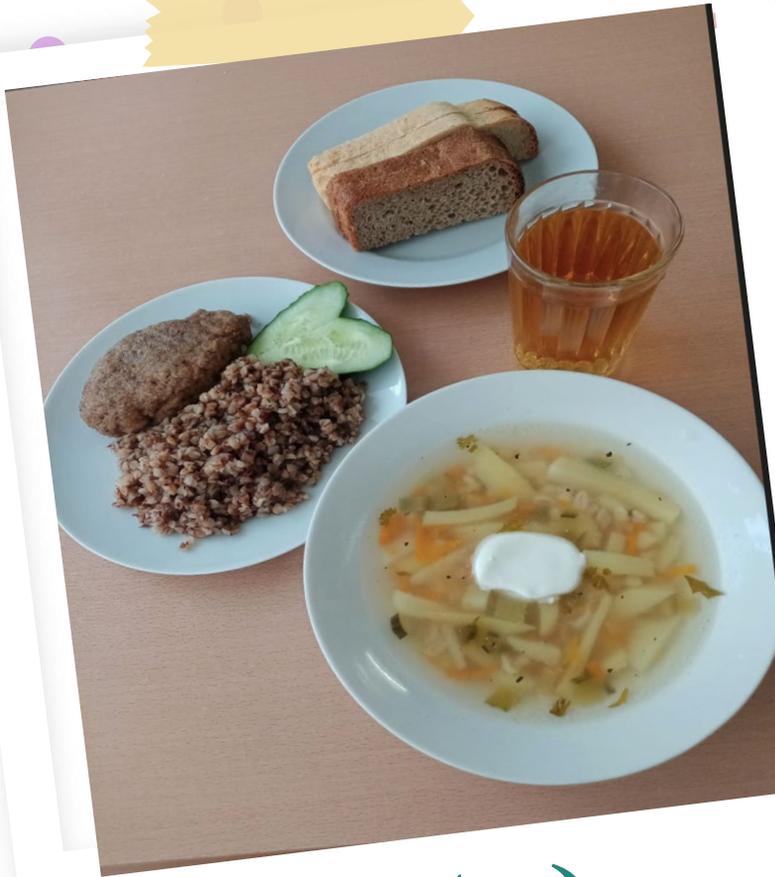
2 НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 12.09.23.

1-4 классы																			
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины					Цена
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			К	Са	Mg	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
ЗАВТРАК 82,44р																			
	Помидор свежий порционно	60	0,00	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	21,07	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	11,00
	Запеканка картофельная с филе куриным	200	1,31	1,31	3,77	0,66	20,10	293,21	56,6	12,82	7,29	40,56	0,3	12	22,5	0,82	0,06	0	63,00
15/10	Чай с лимоном	200	0,41	0,41	0,08	0,10	13,75	56,43	0,4	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	5,00
7/1	Хлеб витаминизированный	30	3,08	3,08	1,20	1,20	20,04	71,30	52,4	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	2,00
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	25	0,85	0,85	0,51	0,47	5,28	29,97	21,07	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	1,44
Итого за прием		515	5,65	5,71	6,07	2,90	64,45	480,89	151,54	30,24	25,77	105,02	2,46	13,50	25,10	2,76	0,28	0,00	82,44
5-11 классы																			
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины					Цена
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			К	Са	Mg	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
ЗАВТРАК 90,98 р.																			
	Помидор свежий порционно	60	0,00	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	21,07	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	11,00
	Запеканка картофельная с филе куриным	220	1,31	1,31	3,77	0,66	20,10	293,21	56,6	12,82	7,29	40,56	0,3	12	22,5	0,82	0,06	0	70,00
15/10	Чай с лимоном	200	0,41	0,00	0,08	0,10	13,75	56,43	0,4	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	5,00
7/1	Хлеб витаминизированный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	52,4	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	3,40
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	27	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	21,07	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	1,58
Итого за прием		547	5,65	1,43	6,07	2,90	64,45	517,40	151,54	30,24	25,77	105,02	2,46	13,50	25,10	2,76	0,28	0,00	90,98



Завтрак

МЕНЮ МАОУ СОШ №1
2 НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 12.09.23.



обед

1-4 классы																			
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины					Цена
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			К	Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
ОБЕД 102,72р																			
10/2	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3,42	3,00	7,08	5,97	22,60	175,24	474,53	26,82	31,62	92,92	1,11	9,36	227,76	2,64	0,1	6,98	20,00
	Огурец свежий	60	0,00	0,00	0,51	0,47	5,28	29,97	21,07	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	13,00
	Котлета "Детская" (говядина с вареным яйцом)	90	9,99	9,10	11,12	1,16	11,65	189,19	283,9	34,56	17,95	103,4	1,45	15,57	128,52	0,99	0,04	0,425	45,00
16/4	Каша гречневая вязкая	150	9,28	5,00	6,70	2,74	19,14	173,98	245,41	29,3	125,81	188,51	4,23	22,3	42,8	0,73	0,19	0	10,00
	Нектар фруктовый разливной	200	0,20	0,20	0,10	0,00	24,03	101,48	40,97	10,72	4,5	0	0,37	0	0	0	0,01	0	11,00
7/1	Хлеб витаминизированный	39	3,08	3,08	1,20	1,20	20,04	107,81	52,4	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	2,50
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	21	0,85	0,85	0,51	0,47	5,28	29,97	21,07	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	1,22
Итого за прием		820,00	26,82	21,23	27,22	12,01	108,02	807,65	1139,35	118,42	198,36	449,29	9,28	48,73	401,68	6,30	0,56	7,41	102,72
5-11 классы																			
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины					Цена
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			К	Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
ОБЕД 115,72р																			
10/2	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3,42	0,26	7,08	5,97	22,60	175,24	474,53	26,82	31,62	92,92	1,11	9,36	227,76	2,64	0,1	6,98	20,00
	Огурец свежий	60	0,00	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	21,07	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	13,00
	Котлета "Детская"(говядина с вареным яйцом)	100	10,30	10,30	12,10	1,16	19,30	189,19	283,9	38,1	17,95	103,4	1,45	15,57	128,52	0,99	0,04	0,425	54,00
16/4	Каша гречневая вязкая	180	10,30	0,05	8,20	3,00	22,90	273,13	245,41	33,2	125,81	188,51	4,23	22,3	42,8	0,73	0,19	0	12,00
	Нектар фруктовый разливной	200	0,20	0,00	0,10	0,00	19,00	101,48	40,97	10,72	4,5	0	0,37	0	0	0	0,01	0	11,00
7/1	Хлеб витаминизированный	50	3,40	0,00	1,30	1,30	25,08	107,81	52,4	9,1	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	3,20
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	44	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	21,07	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	2,52
Итого за прием		914	28,47	10,73	29,80	12,37	119,44	906,80	1139,35	126,16	198,36	449,29	9,28	48,73	401,68	6,30	0,56	7,41	115,72

Сегодня поговорим о таком распространенном продукте, как куриное филе:

Куриное филе — это белая филейная часть курицы. Куриное мясо является одним из самых важных диетических и легкодоступных компонентов ежедневного рациона. Оно подходит всем: и детям, и взрослым, и у кого проблемы с избыточным весом. Причиной этому служит большое количество белков и низкое содержание жиров.

В куриной грудке присутствуют:

витамины: РР, А, В1, В2, В5, В6, В9, В12, С, D, Е;

макроэлементы: сера, хлор, кальций, магний, фосфор, калий;

микроэлементы: железо, кобальт, цинк, фтор, йод, хром, марганец, медь;

аминокислоты: триптофан, лизин, лейцин, глутаминовая и аспарагиновая кислота; холестерин.

Интересный факт! Куриное филе — самое ценное по содержанию белка мясо. Его состав на 90% состоит из необходимых аминокислот.

При производстве продукции из мяса птицы для детского питания (всех возрастных групп), в том числе в организованных детских коллективах допускается использование только охлажденного мяса, согласно техническому регламенту Евразийского экономического союза ТР ЕАЭС 051/2021 «О безопасности мяса птицы и продукции его переработки» (с изменениями на 15 февраля 2023 года).

Полезные свойства

В 100 г сырого куриного филе содержится 120% суточной нормы фосфора. Этот элемент необходим для прочности костей.

Комбинация магния и калия поддерживает память, кровообращение, иммунитет.

Отвар из куриного филе и овощей помогает бороться с гриппом и ОРЗ.

Отварное филе — незаменимый диетический продукт.

Комплекс витаминов группы В поддерживает работоспособность нервной системы и регулирует разбалансированный обмен веществ.

Куриная грудка понижает кислотность сока в желудке.

Ниацин предотвращает тромбоз и гипертонию.

Важно! Полезными свойствами обладает только отварное мясо.

Чтобы филе получилось сочным и сохранило питательные вещества:

куриное филе должно быть свежим и охлажденным (не мороженым);

закладывать мясо надо только в кипящую воду;

готовится филе 15-20 мин. при температуре не выше +80°C.

Гастрономический совет! Если филе готовить в сильно кипящей воде, оно станет жестким, сухим и невкусным.

Вред

Куриное филе считается самым безопасным и диетическим продуктом, если его правильно приготовить. Все диетологи советуют употреблять только вареное, тушеное, в крайнем случае — приготовленное на гриле мясо. Жареное и копченое филе противопоказано при заболеваниях внутренних органов и ожирении.

На куриных фермах всех кур прививают антибиотиками, чтобы они не болели и дают прикорм с высоким содержанием гормональных препаратов. Избавиться от них можно простым способом: довести курицу до кипения и слить воду. Потом добавить чистой холодной воды и доварить.

Как выбрать

Куриное мясо часто стает объектом махинаций нечестных производителей. Его накачивают влагоудерживающими веществами, что позволяет значительно увеличить вес продукции. Это становится заметно лишь тогда, когда куриная грудка в процессе приготовления уменьшается в размерах. Чтобы этого избежать, нужно покупать филе небольших размеров.

Чтобы сэкономить и удешевить производство, производители выдают мороженое филе за охлажденное. Это легко определить даже в магазине. Нажмите пальцем на филе: если мяточка сразу выровнялась — филе охлажденное, если остается на месте — его уже размораживали.

Качественная грудка имеет легкий розовый оттенок и средний размер. Поверхность грудки не должна быть липкой и влажной, разрывы не допускаются. Консистенция — плотная и упругая. Согласно ГОСТу в качественном филе должны отсутствовать кровяные сгустки и остатки трахен.

Хранение

Если куриное филе покупаете впрок, лучше выбрать мясо в индивидуальной упаковке. Оно сохраняется до 7 дней в холодильнике. Куриное филе на развес хранится 24 ч.

13 сентября 2023 г.

МЕНЮ МАОУ СОШ №1

2 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ **13.09.23.**

1-4 классы																		
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
ЗАВТРАК 82,44р																		
9/5	Плов с куриным филе	200	18,65	10,31	11,62	6,98	24,65	249,35	21,56	44,69	246,87	3,12	0	195,65	3,54	0,08	0,46	51,00
4/10	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	3,00
7/1	Хлеб витаминизированный	30	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	71,30	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	2,00
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	25	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	1,44
15/2	Яблоко свежее	180	0,55	0,55	0,55	0,05	0,00	50,11	151	8,3	88	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11	25,00
Итого за прием		635	23,48	10,92	13,96	8,80	63,66	455,24	185,87	68,83	384,10	4,73	32,25	232,65	4,91	0,22	0,57	82,44

5-11 классы																		
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
ЗАВТРАК 90,98 р																		
9/5	Плов с куриным филе	220	20,50	11,30	12,78	7,70	27,10	282,30	127,93	20,58	170,84	0,61	65,38	75,35	0,38	0,04	0,21	59,00
4/10	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	3,00
7/1	Хлеб витаминизированный	37	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	2,50
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	25	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	1,48
15/2	Яблоко свежее	180	0,60	0,00	0,60	0,60	14,70	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15	25,00
Итого за прием		662	25,38	11,36	15,17	10,07	80,81	547,61	165,24	49,92	236,57	5,41	66,13	84,15	1,99	0,23	15,21	90,98



Завтрак

В чем польза плова с куриным филе

Рис относят к продуктам со сложными углеводами, он очень богат клетчаткой, витаминами E, PP и группы B, а также другими полезными веществами и минералами, такими как: железо, йод, калий, кальций, магний, медь, фосфор и другие. Кроме того, в крупе есть и адсорбенты, благодаря которым из организма выводятся вредные вещества, в частности избыток натрия, поступающий с солью. К тому же крупа не содержит глютен и очень полезна в качестве профилактики диабета.

Куриное филе — это белковый продукт, оно также богато полезными веществами и минералами, больше всего в курице фосфора (около 230 мг), калия (около 195 мг) и натрия (110 мг). Польза для нервной системы, а так же для кожи, ногтей и волос. Кроме того, в мясе присутствуют полиненасыщенные жирные кислоты, благодаря которым продукт показан людям с заболеваниями сердца и сосудов, либо со склонностью к ним.

Лук – это известный противовирусный продукт, он богат витамином C и различными фитонцидами, которые укрепляют иммунитет.

Морковь – это целый кладезь витаминов и полезных веществ. В ней содержатся витамины всех групп, B, C, E, A, D, клетчатка, магний, железо, фолиевая кислота, медь, тиамин, бета-каротин, который поддерживает и улучшает зрение, ускоряет метаболические процессы, запускает регенерацию клеток.

Масло подсолнечное незаменимый ингредиент для плова, оно состоит полностью из жира, около 99 г на 100 г продукта. В подсолнечном масле содержатся жирные кислоты омега-6 и омега-9, которые способствуют снижению уровня холестерина в крови, в нем также есть витамины A, D, E, F.

Плов, приготовленный с курицей, является уникальным блюдом, можно сказать диетическим, так как в нем наилучшим образом сочетаются все необходимые для нормальной работы организма компоненты, растительного и животного происхождения.

МЕНЮ МАОУ СОШ №1

2 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ **13.09.23.**



обед

1-4 классы																		
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
ОБЕД																		
	102,72р																	
	Суп - лапша с курицей	275	2,19	0,03	2,04	0,47	15,18	128,84	17,83	22,14	57,69	0,89	17,7	249,9	0,37	0,09	7,4	20,00
11/7	Котлета "Пожарская" (куриная, в панировке)	90	13,96	13,41	10,74	3,74	4,62	151,77	47,04	24,64	154,71	0,62	30	30,72	2,83	0,14	0,89	43,00
3/3	Капуста тушеная	150	2,03	0,83	5,11	0,62	14,23	163,50	47,21	34,31	101,15	1,27	17,64	37,56	0,21	0,14	12,45	14,00
20/10	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	0,28	0,28	24,63	111,49	12,45	3,4	3,4	0,65	0	163,4	0,76	0,01	200	9,00
	Булочка "Домашняя"	75	6,09	3,61	13,23	0,39	53,00	254,00	39,78	8,19	61,93	0,45	43,9	134,39	0,68	0,03	0,08	13,00
7/1	Хлеб витаминизированный	39	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	2,50
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	21	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	1,22
Итого за прием		815	28,88	17,94	33,11	7,17	136,98	947,38	177,22	108,52	428,11	5,34	109,99	617,27	6,16	0,55	220,82	102,72

5-11 классы																		
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
ОБЕД																		
	115,72р																	
	Суп-лапша с курицей	275	2,77	0,03	4,04	0,47	18,99	128,84	17,83	22,14	57,69	0,89	17,7	249,9	0,37	0,09	7,4	20,00
11/7	Котлета "Пожарская" (куриная, в панировке)	100	13,96	13,41	8,53	3,74	4,62	151,77	47,04	24,64	154,71	0,62	30	30,72	2,83	0,14	0,89	50,00
3/3	Капуста тушеная	180	3,67	0,83	5,13	0,62	24,05	163,50	47,21	34,31	101,15	1,27	17,64	37,56	0,21	0,14	12,45	20,00
20/10	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	0,28	0,28	24,63	111,49	12,45	3,4	3,4	0,65	0	163,4	0,76	0,01	200	9,00
	Булочка "Домашняя"	75	6,09	3,61	13,23	0,39	53,00	254,00	39,78	8,19	61,93	0,45	43,9	134,39	0,68	0,03	0,08	13,00
7/1	Хлеб витаминизированный	39	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	2,50
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	21	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	1,22
Итого за прием		855	31,10	17,94	32,92	7,17	150,61	947,38	177,22	108,52	428,11	5,34	109,99	617,27	6,16	0,55	220,82	115,72

В чем польза куриного бульона

Египетские корни блюда

По легенде, рецепт этого мясного отвара случайно изобрели на Ближнем Востоке. Когда за рабом, укравшем курицу, погналась стража, ему пришлось бросить добычу в чан с кипящей водой. Беглеца поймали, привели в суд, а готовый куриный отвар предъявили как улику. Судья был настолько удивлен ароматом и вкусом блюда, что решил простить нарушителя. По другой версии, преступника помиловал сам фараон.

Историю увековечили на древнеегипетском папирусе, официально это первое документальное упоминание куриного бульона. Впрочем, тогда он скорее назывался «отвар», потому что французское слово *bouillon*, дословно — «отвар с мясом», образованное от *bouillir* — «кипятить», появилось на пару тысяч лет позже.

Современные исследования подтверждают: в бульоне содержатся важные для людей витамины группы **В**, которые помогают побороть раздражительность, нормализуют настроение, уменьшают стресс, тревожность, улучшают сон; фолиевая кислота; кальций; магний; фосфор; цинк; сера и легкоусвояемый белок.

Врачи рекомендуют есть суп при вздутии живота, боли, тошноте, расстройстве желудка. Продукт активизирует выведение из организма лишней кислоты, стимулирует секрецию желудочного сока, что в целом улучшает пищеварение, а также содействует нормализации микрофлоры. Натуральный куриный бульон утоляет голод, не создавая ощущения тяжести в желудке.

В чем польза тушеной капусты

Тушеная капуста - это источник фосфора, кальция, магния, калия. Она является низкокалорийным блюдом, которое богато витамином В2, способным нормализовать энергетический обмен, что благотворно влияет на слизистую оболочку и состояние кожи, а также витамином РР, укрепляющим сосудистые стенки, а также обладающим сосудорасширяющим действием. В 200 граммах тушеной капусты содержится суточная норма витамина С, который обладает выраженными антиоксидантными свойствами, способствует холестеринному обмену и укреплению сосудов. В состав тушеной капусты входит также и клетчатка, усиливающая работоспособность кишечника и, как следствие, устраняющая возникновение запоров, проходя через пищеварительный тракт она выводит шлаки и токсины из организма, разрушает жировые отложения, а также правильно понижает уровень холестерина в крови.

Противопоказания

Исключить это блюдо из рациона необходимо людям, страдающим:- повышенной кислотностью желудка,- острым энтероколитом,- обострениями язвы,- спазмами кишечника. Капуста способна существенно усилить боль, раздражая слизистую желудка и кишечника. С большой осторожностью к тушеной капусте необходимо отнестись тем, кто страдает заболеваниями почек и повышенным давлением.

В чем польза напитка из шиповника

В плодах шиповника содержатся сахара, дубильные вещества, органические кислоты, пектины и флавоноиды. Однако, основное преимущество шиповника — большое количество витаминов С, Р, А, В2, К, Е. (1)

Аскорбиновой кислоты в составе плодов шиповника приблизительно в 10 раз больше, чем в ягодах черной смородины, в 50 раз больше, чем в лимоне.

Обширное количество значимых микроэлементов, таких как калий, медь, кальций, железо, магний, хром и марганец, делает шиповник незаменимым продуктом в диетологии и медицине.

Вещества в составе плодов шиповника оказывают обезболивающее и противовоспалительное воздействие, ускоряют процесс восстановления и регенерации тканей, снижают проницаемость сосудов, оказывают положительное влияние на обмен веществ, увеличивают защитные силы организма от различных инфекций, а также активизируют умственные и физические возможности, что особенно важно на этапе развития детского организма.

Отвары и настои из плодов шиповника обладают целебным воздействием, особенно в прохладное время года, когда снижается уровень иммунитета. Постоянное употребление плодов лечебного растения позволит избежать простудных заболеваний, стимулировать процесс выздоровления и скорость восстановления после болезни.

Поговорим о том, чем грозит нездоровый рацион в питании?

Нет полезных и вредных продуктов — есть здоровый и нездоровый рацион. И именно нездоровые пищевые привычки — настоящий бич современного человека. Коварство заключается в том, что из-за неправильного питания изменения в организме происходят постепенно. За несколько дней очертания фигуры не изменятся, одышка не появится, сосуды холестерином не забьются. Но... вкусовые рецепторы быстро привыкнут к сладкому, соленому, жирному. А через пару месяцев это неизбежно начнет влиять на здоровье. Торт, чипсы или гамбургер, съедаемые слишком часто, способны в буквальном смысле украсть у нас несколько лет жизни.

Злоупотребление критическими пищевыми веществами неизбежно вредит организму.

Болезни, связанные с неправильным питанием, по-научному именуется алиментарно-зависимыми. Чаще всего это поражения сердца и сосудов: они становятся причиной 47 % всех людских смертей. Ожирение, сахарный диабет II типа, подагра, желчекаменная болезнь и даже некоторые виды онкологии могут быть вызваны избыточным потреблением критических веществ. Либо, наоборот, их недостатком — этим грешат многие модные диеты.

Отследить нарушения баланса поможет индекс массы тела (ИМТ). Его отклонения в ту или иную сторону — сигнал, что в вашем питании происходит перекос.

Расчитать индекс массы тела можно по формуле: вес (кг) разделить на квадрат роста в метрах.

Например: вес (52кг) / рост (1,56 м²) = 21,40 (ИМТ) – в данном случае, норма.

Автоматически определить индекс массы тела можно здесь: <https://gkb81.ru/sovety/kalkulyator-imt/#:~:text=%D0%98%D0%9C%D0%A2%20%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%81%D1%87%D0%B8%D1%82%D1%8B%D0%B2%D0%B0%D0%B5%D1%82%D1%81%D1%8F%20%D0%BF%D0%BE%20%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D1%83%D0%BB%D0%B5%3A%20%D0%B2%D0%B5%D1%81,%D0%BD%D0%B0%20%D0%BA%D0%B2%D0%B0%D0%B4%D1%80%D0%B0%D1%82%20%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B0%20%D0%B2%20%D0%BC%D0%B5%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%85.>

ИМТ

Соответствие между массой человека и его ростом

менее 16.5

Выраженный дефицит массы

16.5—18.49

Недостаточная (дефицит) масса тела

18.5—24.99

Норма

25—29.99

Избыточная масса тела (предожирение)

30—34.99

Ожирение первой степени

35—39.99

Ожирение второй степени

40 и более

Ожирение третьей степени (морбидное ожирение - хроническое заболевание, носящее генетический характер и угрожающее жизни, риск смерти больных в 10 раз выше, чем у людей, имеющих нормальный вес. Морбидное ожирение не только медицинская проблема, но и социальная.)

Недостаток веса может быть признаком наличия заболевания или того, что вы не употребляете достаточно пищи. При избыточном весе лучший способ похудеть — это сочетание диет и физических упражнений. Но в любом случае не обойтись без здорового сбалансированного рациона в питании.

Почему здоровый рацион называется сбалансированным? О каком балансе идет речь? И чем сбалансированный рацион отличается от оптимального или рационального?

Баланс рациона складывается из двух вещей. Первая — соответствие энергозатрат и энергопотребления. Вторая — грамотное соотношение макронутриентов (белков, жиров и углеводов — при их окислении организм получает необходимую для поддержания жизни энергию).

Чтобы питание было по-настоящему правильным, человек должен тратить столько же энергии, сколько получает из пищи. В то же время важно избегать перекосов в структуре питания и помнить формулу сбалансированного рациона: 10–15 % белков, 30 % жиров и 50–55 % углеводов. Этот расчет используется и в нашей стране, и за рубежом уже не первое десятилетие. Белки, попадая в кровь, расщепляются до аминокислот — и эти кислоты буквально строят наш организм, образовывая и восстанавливая ткани. Дефицит белка способен даже влиять на наше ежедневное настроение. А жиры вносят самый большой вклад в поддержание энергии, высвобождая 9 ккал на 1 грамм. Поэтому, например, полярники нуждаются в пище с большим содержанием жира — это незаменимо для терморегуляции в условиях Крайнего Севера. Углеводы преобразуются в глюкозу, которая необходима для адекватной работы всего организма и особенно мозга. Углеводы являются мгновенным источником энергии.

Обратите внимание на продукты, которые содержат базовые макронутриенты (белки, жиры и углеводы):

Белки	Жиры	Углеводы
Мясо	Растительные масла	Хлеб
Рыба	Орехи	Макароны
Птица	Рыба, рыбий жир	Крупы
Яйца	Какао-бобы	Бобовые
Творог		Овощи
Сыр		Фрукты
Бобовые		
Молоко		

Источник: здоровое-питание.рф (Проект Роспотребнадзора)

14 сентября 2023 г.

МЕНЮ МАОУ СОШ №1

2 НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 14.09.23.

1-4 классы																		
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
ЗАВТРАК																		
5/1	Горошек зеленый	20	0,32	0,00	0,04	0,04	0,68	5,72	9,2	5,6	9,6	0,24	0	2	0,04	0,01	2	11,00
62/3	Омлет с сыром	150/5	9,60	8,60	14,11	0,00	1,34	197,59	52,91	11,34	131,52	1,48	86,89	221,2	0,55	0,05	0,05	50,00
14/10	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	3,00
15/12	Булочка с маком	100	5,70	1,20	5,80	5,80	37,00	228,00	27	3	74	0,6	14	17	3,12	0,06	0,1	15,00
7/1	Хлеб витаминизированный	30	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	71,30	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	2,00
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	25	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	1,44
Итого за прием		530	19,90	9,86	21,74	7,61	78,03	587,09	102,42	35,78	264,35	3,82	101,64	241,47	5,02	0,26	2,15	82,44

5-11 классы																		
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
ЗАВТРАК																		
5/1	Горошек зеленый	20	0,32	0,00	0,04	0,04	0,68	5,72	9,2	5,6	9,6	0,24	0	2	0,04	0,01	2	11,00
62/3	Омлет с сыром	180/5	12,00	11,00	21,40	0,00	1,67	246,99	52,91	11,34	131,52	1,48	86,89	221,2	0,55	0,05	0,05	58,00
14/10	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	3,00
15/12	Булочка с маком	100	5,70	1,20	5,80	5,80	37,00	228,00	27	3	74	0,6	14	17	3,12	0,06	0,1	15,00
7/1	Хлеб витаминизированный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	2,50
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	1,48
Итого за прием		575	22,30	12,26	29,03	7,61	78,36	673,00	102,42	35,78	264,35	3,82	101,64	241,47	5,02	0,26	2,15	90,98



Завтрак

Омлет с сыром

Это блюдо богато белком, поэтому оно способствует росту мышц. Людям, которые ведут активный образ жизни или чья работа связана с повышенной физической активностью, рекомендуется включать омлеты в ежедневный рацион.

Состав блюда, благодаря сочетанию витаминов A, B, E и цинка, укрепляет кожу и вырабатывает эластин и коллаген, питает сетчатку. Благодаря молоку, фосфор и кальций, которые важны для укрепления костей, стенок сердца, волос и ногтей, попадают в организм и легко всасываются. Хорошо употреблять омлет с сыром тем людям, у кого ломкие ногти, волосы и сухая кожа. Свободные радикалы в сочетании с минералами, содержащимися в омлете, предотвращают преждевременное старение и оказывают положительное влияние на все метаболические процессы в организме.

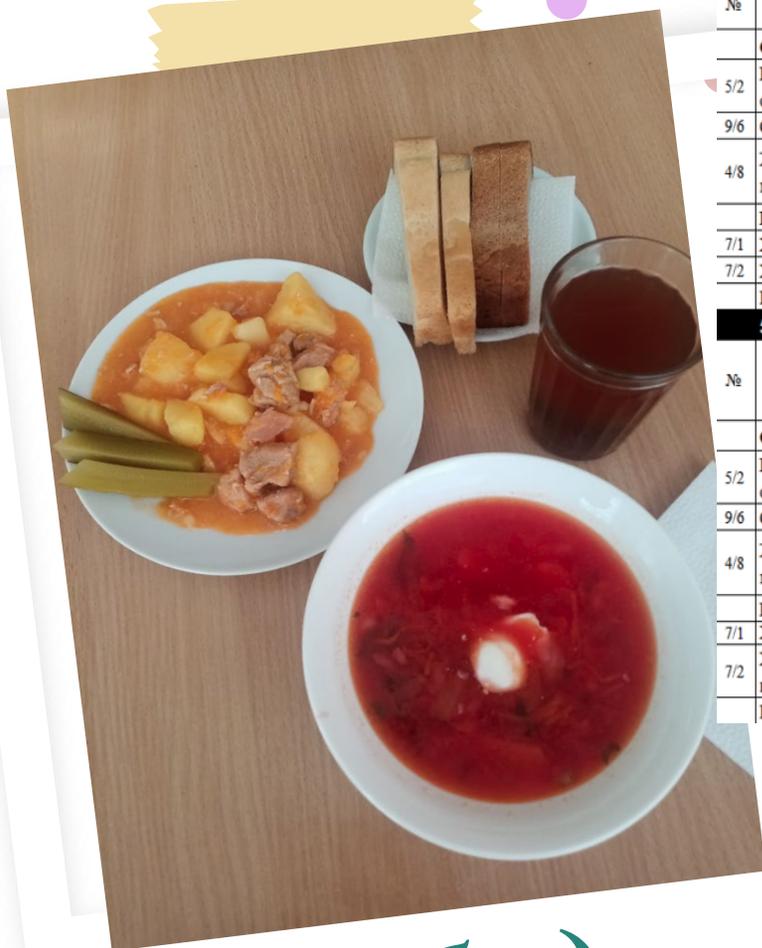
Кто ест такой омлет по утрам, у него хорошее настроение и никаких неврозов, благодаря витаминам группы B.

Но!

Люди, которые склонны к аллергическим реакциям, могут иметь пищевую аллергию, если они едят слишком много этого блюда.

МЕНЮ МАОУ СОШ №1

2 НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 14.09.23.



обед

1-4 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена	
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
ОБЕД 102,72 р																			
5/2	Борщ с морской капустой со сметаной	250/10	2,12	0,35	6,60	5,40	12,94	123,32	37,64	35,99	53,43	2,41	9,37	232,7	2,52	0,04	6,24	16,00	
9/6	Огурец соленый	25	0,00	0,00	0,00	0,00	3,03	3,98	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	14,1	0,06	0,02	0,3	10,00	
4/8	Жаркое по домашнему (с мясом свинины)	200	16,83	11,95	19,13	0,61	41,84	500,09	19,57	54,69	217,12	2,16	31,86	423,3	0,82	0,36	2,19	66,00	
	Компот из чернослива	200	0,33	0,00	0,00	0,00	28,17	109,63	2,83	0,72	1,33	0,07	0	0,14	0,01	0	1,11	7,00	
7/1	Хлеб витаминизированный	39	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	2,50	
7/2	Хлеб ржано-пшеничный вит	21	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	1,22	
Итого за прием			745	23,21	12,36	27,44	7,68	111,30	874,81	165,05	117,44	386,81	6,16	54,58	671,46	4,72	0,56	9,84	102,72

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена	
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
ОБЕД 115,72 р																			
5/2	Борщ с морской капустой со сметаной	250/10	2,12	0,35	6,60	5,40	12,94	123,32	37,64	35,99	53,43	2,41	9,37	232,7	2,52	0,04	6,24	16,00	
9/6	Огурец соленый	25	0,00	0,00	0,00	0,00	16,65	95,22	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	14,1	0,06	0,02	0,3	10,00	
4/8	Жаркое по домашнему (с мясом свинины)	250	15,32	11,95	31,47	0,61	41,84	522,58	19,57	54,69	217,12	2,16	31,86	423,3	0,82	0,36	2,19	77,00	
	Компот из чернослива	200	0,33	0,00	0,00	0,00	28,17	109,63	2,83	0,72	1,33	0,07	0	0,14	0,01	0	1,11	7,00	
7/1	Хлеб витаминизированный	50	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	3,20	
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	44	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	2,52	
Итого за прием			829	21,70	12,36	39,78	7,68	124,92	988,54	165,05	117,44	386,81	6,16	54,58	671,46	4,72	0,56	9,84	115,72

Морская капуста богата многими витаминами и минералами, которые необходимы для здоровья человека. По составу ламинария содержит много йода, витамины: А, группы В, С, Е и D. В этом продукте содержатся энтеросорбирующие вещества, которые подобно губке, вытягивают шлаки, токсины и вредоносные бактерии из организма. Химические компоненты морской капусты предупреждают такие серьезные заболевания, как раковые опухоли, болезни крови, сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, мозга, кожи, а также ревматизм, диабет и др.

Морская капуста запрещена к употреблению людям с хроническими заболеваниями почек и желудка, а также тем, у кого есть аллергия на водоросли.

Консервированный зеленый горошек

Он богат витамином В1, который укрепляет нервную систему. Содержащаяся в овоще клетчатка снижает уровень холестерина в крови, помогает выводить из организма токсины, улучшает работу желудочно-кишечного тракта, устраняя запоры, она благотворно влияет на работу кишечника и на его микрофлору, то есть на совокупность бактерий, живущих в кишечнике. Эти тысячи миллиардов бактерий задействованы во множестве различных процессов организма и являются незаменимыми для здоровья. Достаточно много в горошке нуклеиновой кислоты, которая очень полезна для организма. Суточная доза консервированного горошка не должна превышать 100-150 граммов в день, не чаще 3-4 дней в неделю.

Суточная доза консервированного горошка не должна превышать 100-150 граммов в день, не чаще 3-4 дней в неделю. Горох и другие бобовые содержат пищевые волокна, которые человеческий организм не способен расщеплять самостоятельно. А вот бактерии кишечника отлично справляются с этой задачей и очень любят эти продукты, но, расщепляя волокна, выделяют газы, что может стать причиной вздутия живота. Не стоит употреблять горох и другие бобовые, если у вас есть проблемы с ЖКТ (он может раздражать слизистые оболочки), подагра (высокое содержание кислот в консервированном зеленом горошке может ухудшить состояние), холецистит, гастрит и язва (чтобы избежать обострения).

О пользе супа для организма

Полезен ли суп? Первые блюда состоят из ценных ингредиентов. Во время тепловой обработки полезные вещества продуктов в супе не теряются, а переходят в бульон и затем попадают в организм. Супы полезны и должны быть в рационе каждого человека, если нет противопоказаний. Например, первые блюда на наваристых жирных бульонах запрещены пациентам с подагрой, нарушениями работы почек, печени.

Какая польза супа для желудка? В составе первых блюд присутствуют овощи, богатые клетчаткой, которая стимулирует перистальтику кишечника, помогает выводить токсины из пищеварительной системы, дает чувство насыщения, избавляет от запоров, способствует здоровому функционированию желудочно-кишечного тракта.

В чем польза супа? Первые блюда очень питательны, поскольку часто содержат картофель, бобовые, крупы. Это источники углеводов, поэтому такие продукты насыщают организм энергией.

Так что включайте суп ежедневно в свой рацион, ведь польза очевидна!

15 сентября 2023 г.

МЕНЮ МАОУ СОШ №1

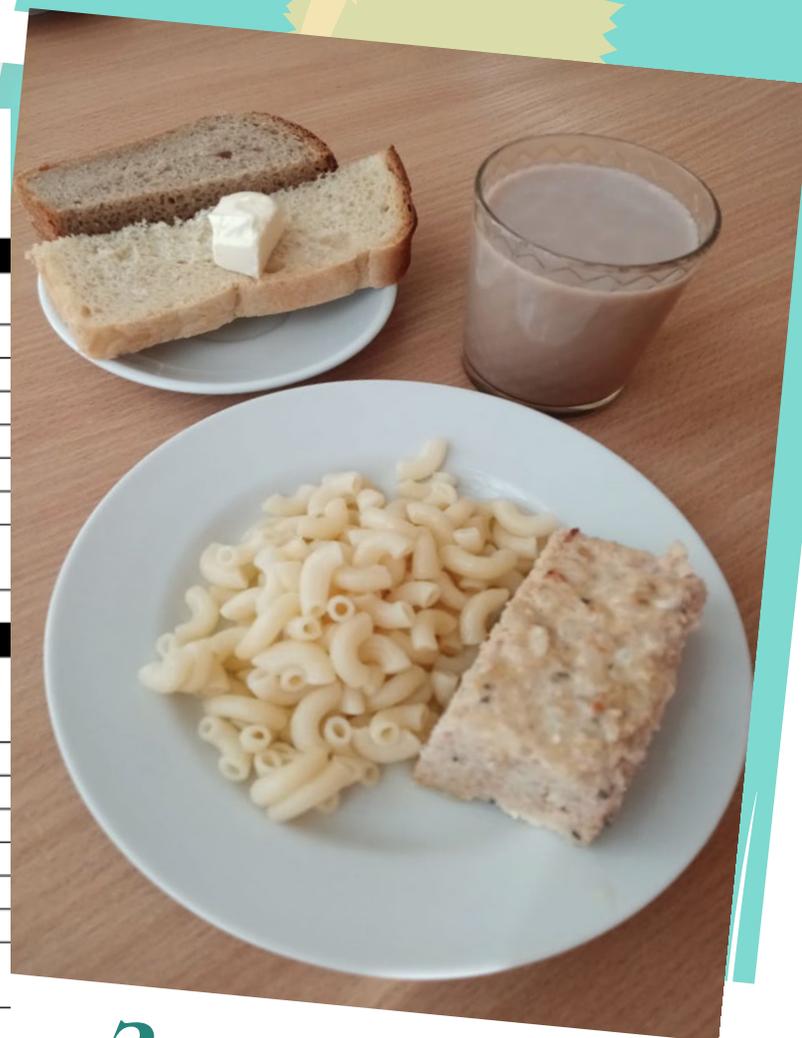
2 НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ 15.09.23

1-4 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена	
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
ЗАВТРАК 82,44 р																			
63/1	Суфле"Рыбка"	90	9,85	11,14	10,56	0,10	6,43	176,92	24,64	18,64	118,96	0,57	56,72	110,1	0,93	0,08	0,53	50,00	
57/3	Макаронные изделия отварные	150	1,31	0,04	3,77	0,66	32,41	191,21	12,82	7,29	40,56	0,74	12	22,5	0,82	0,06	0	9,00	
	Какао с молоком	200	0,41	0,00	0,08	0,10	13,75	56,43	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	10,00	
15/3	Масло сливочное порционнно	10	0,02	0,02	3,00	0,00	0,02	0,90	95	7	80	0,09	39,6	39,8	0,06	0	0,06	10,00	
7/1	Хлеб витаминизированный	30	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	71,30	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	2,00	
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	25	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	1,44	
Итого за прием		505	15,52	11,26	19,12	2,53	77,93	526,74	145,77	48,77	288,75	2,90	109,07	173,70	3,12	0,28	0,59	82,44	

5-11 классы

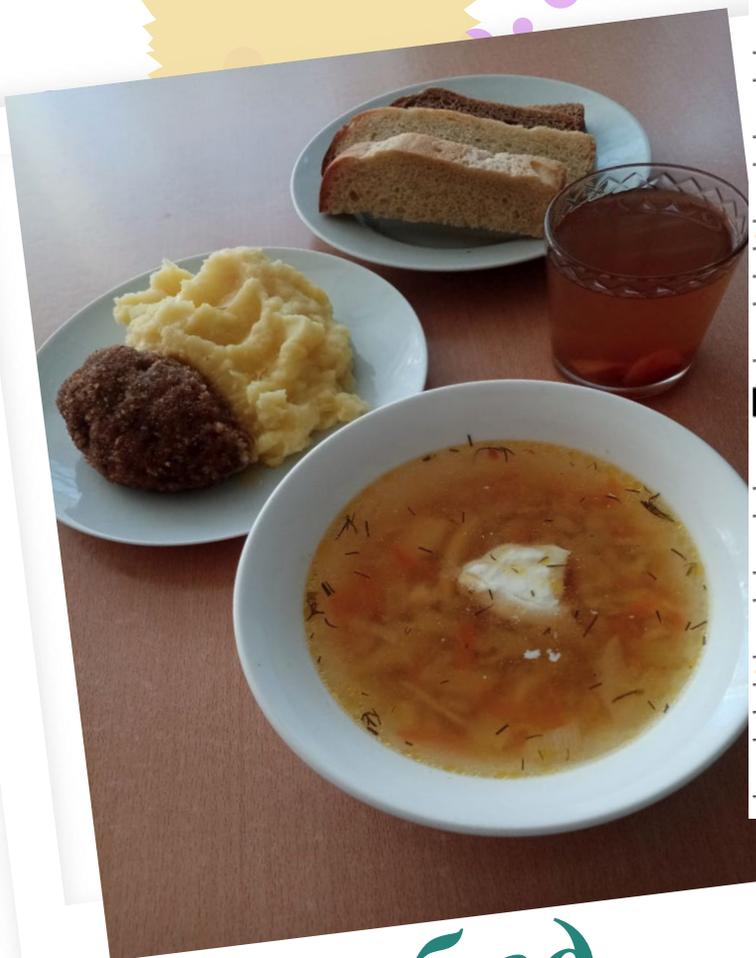
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена	
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
ЗАВТРАК 90,98 р																			
63/1	Суфле"Рыбка"	100	11,12	11,14	11,72	0,10	6,43	176,92	24,64	18,64	118,96	0,57	56,72	110,1	0,93	0,08	0,53	56,00	
57/3	Макаронные изделия отварные	180	6,37	0,05	4,53	0,80	38,89	229,45	15,39	8,75	48,67	0,89	14,4	27	0,98	0,08	0	11,00	
	Какао с молоком	200	0,41	0,00	0,08	0,10	13,75	56,43	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	10,00	
15/3	Масло сливочное порционнно	10	0,02	0,02	3,00	0,00	0,02	0,90	95	7	80	0,09	39,6	39,8	0,06	0	0,06	10,00	
7/1	Хлеб витаминизированный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	2,50	
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	25	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	1,48	
Итого за прием		555	21,85	11,27	21,04	2,67	84,41	601,49	148,34	50,23	296,86	3,05	111,47	178,20	3,28	0,30	0,59	90,98	



Завтрак

МЕНЮ МАОУ СОШ №1

2 НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ 15.09.23



обед

1-4 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
ОБЕД 102,72 р																		
15/2	Суп из разных овощей со сметаной	250/10	2,07	0,27	6,19	5,47	5,56	112,09	28,1	20,24	51,89	0,72	6,24	225,21	2,47	0,07	8,86	15,00
	Огурец свежий	60	0,00	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	11,00
	Котлета "Домашняя" (свинина/говядина)	90	12,58	9,22	11,12	1,16	11,65	189,19	30,59	17,95	103,4	1,45	15,57	128,52	0,988	0,04	0,43	43,00
60/3	Пюре картофельное	150	4,39	0,03	4,97	0,62	41,56	255,09	4,72	25,18	74,86	0,52	30,98	34,28	0,26	0,04	0	23,00
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	0,16	0,16	27,87	113,56	7,12	3,6	4,4	0,95	0	2	0,08	0,01	4	7,00
7/1	Хлеб витаминизированный	39	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	2,50
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	21	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	1,22
Итого за прием		830	23,13	9,64	24,66	9,55	117,24	837,69	87,55	85,45	299,01	5,76	54,29	392,61	5,74	0,38	13,29	102,72

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
ОБЕД 115,72 р																		
15/2	Суп из разных овощей со сметаной	250/10	2,07	0,27	6,19	5,47	28,83	179,31	28,1	20,24	51,89	0,72	6,24	225,21	2,47	0,07	8,86	15,00
	Огурец свежий	60	0,00	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	11,00
	Котлета "Домашняя" (свинина/говядина)	100	9,99	9,22	11,12	1,16	11,65	189,19	30,59	17,95	103,4	1,45	15,57	128,52	0,988	0,04	0,43	49,00
60/3	Пюре картофельное	180	4,39	0,03	5,72	0,62	44,53	255,09	4,72	25,18	74,86	0,52	30,98	34,28	0,26	0,04	0	28,00
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	0,16	0,16	27,87	113,56	7,12	3,6	4,4	0,95	0	2	0,08	0,01	4	7,00
7/1	Хлеб витаминизированный	50	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	3,20
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	44	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	2,52
Итого за прием		904	33,09	26,54	31,05	12,96	122,74	902,77	89,16	114,4	483,87	7,74	58,26	335,19	7,17	0,43	24,3	115,72

В последний день двухнедельного знакомства с меню столовой нашей школы в рамках акции «Здоровое питание»:

Уважаемые родители и школьники,

важнейший период жизни человека – школьный возраст, пора от 7 до 17 лет, время физического, интеллектуального, нравственного становления и активного развития.

В современном мире именно школьники принимают на себя и вынуждены перерабатывать все возрастающее давление информационного потока, воздействующего на них не только в школе, но и дома. Помимо школьной программы многие дети и подростки дополнительно занимаются в кружках, спортивных секциях. Для формирования и сохранения физического и психического здоровья и полноценного усвоения школьной программы важно грамотно организовать питание школьника.

Многие родители считают, что в деле устройства питания школьника достаточно положиться на собственную интуицию и здравый смысл. Однако, важно знать и понимать принципы рационального питания и правила гигиены питания, соблюдение которых имеет ключевое значение в сохранении здоровья ребенка.

Принцип 1

Четкий режим питания учитывающий ритмичность протекания физиологических процессов в организме и предусматривающий три основных приема пищи (завтрак, обед, ужин) и два перекуса (второй завтрак и полдник). Питание в определенные часы способствует полноценному усвоению пищи и предотвращению желудочно-кишечных заболеваний.

Для учащихся первой смены оптимальными будут следующие часы приема пищи:

Первый завтрак дома: в 7.00 – 8.00

Второй завтрак: 10.30 - 11.00

Обед: 13.00 – 14.00

Полдник: 16.30 – 17.00

Ужин: 19.00 - 20.00 (не позже, чем за полтора часа до сна)

Для детей, обучающихся во вторую смену:

Завтрак: 7.00-8.00

Обед: 12.00-12.30

Полдник: 15.00

Ужин: 20.00 – 20.30

Принцип 2

Адекватная энергетическая ценность рациона, полностью компенсирующая, но не превышающая энергозатраты ребенка, учитывающая возраст, пол, физическую конституцию и, интеллектуальную физическую активность ребенка. В зависимости от возраста, в среднем, совокупная энергетическая ценность рациона в сутки должна соответствовать:

7-11 лет: 2300 ккал

11-14 лет: 2500 ккал

14-18 лет: до 3000 ккал

Принцип 3

Сбалансированность и гармоничность состава рациона по всем пищевым компонентам (белки, жиры, углеводы, макро и микронутриенты). Содержание белков, жиров и углеводов следует поддерживать в соотношении примерно 1:1:4 по массе и по калорийности 10-15%:30%:55-60% соответственно. Содержание растительных и животных белков должно быть в соотношении 2:3. Жиры - преимущественно растительные.

Принцип 4

Обеспечение разнообразия продуктов питания, формирующих рацион. В питании обязательно должны присутствовать разнообразные молочные, мясные, рыбные, яичные блюда, овощи, фрукты, орехи, растительные масла.

Принцип 5

Обеспечение высоких органолептических и эстетических качеств блюд, составляющих рацион, избегать монотонности и однотипности меню для предотвращения приедаемости. В нашей школе меню формируется на 2 недели, т.е. каждое блюдо, включенное в меню, ребенок кушает 1 раз в две недели.

Принцип 6

Щадящая кулинарная обработка, обеспечивающая микронутриетную сохранность продуктов при приготовлении блюд (запекание, варка, приготовление на пару), ограничение или исключение жарения и приготовления во фритюре.

Принцип 7

Приготовление блюд преимущественно из свежих продуктов, с соблюдением сезонности, допустимо использовать свежемороженые ингредиенты. Обеспечение биологической безопасности питания.

Принцип 8

Обеспечение достаточного временного резерва, для неспешного приема пищи. Необходимо выделять не менее 20-30 минут для каждого основного приема пищи и 10-15 минут для перекусов.

Принцип 9

Если организация питания, принятая в нашей школе, не одобрена родителем, необходимо обеспечить своего ребенка набором продуктов, компенсирующим пропускаемый прием пищи. Причем, при выборе перекуса, который ребенок возьмет с собой в школу необходимо предусмотреть сохранность его свежести на протяжении как минимум 4-5 часов. Соответственно, исключаются скоропортящиеся компоненты. Питание школьника должно обеспечить организм учащихся детей всеми пищевыми ресурсами, обеспечивающими полноценное развитие растущего организма в условиях интенсивных интеллектуальных нагрузок.

Источник: здоровое-питание.рф (Проект Роспотребнадзора)

Хотелось бы напомнить, что у детей в нашей школе, в среднем, по 5-8 уроков и перекус в виде булочки из буфета, просто хлеба, взятого со стола в столовой «всухомятку», принесенного йогурта, различных снеков из дома и т.п., никогда не заменят прием полноценного горячего завтрака, обеда, которые подаются у нас в столовой. Подумайте о здоровье своих детей, прежде чем отказываться от питания в школе!