

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 28 имени полного кавалера ордена Славы Михаила Романовича Перегоненко станицы Анастасиевской*



# **Школьное питание – залог здоровья**

**Горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению.**

**Хорошая организация школьного питания ведёт к улучшению показателей уровня здоровья населения, и в первую очередь детей, учитывая, что в школе они проводят большую часть своего времени. Поэтому питание является одним из важных факторов, определяющих здоровье подрастающего поколения.**

# Приготовление поварами школьной столовой горячего завтрака

*Питание детей в школе - одна из важных проблем, определяющих их здоровье.*



**В меню учащихся систематически включаются блюда из мяса, рыбы, молока. В целях совершенствования организации питания школьников и преодоления дефицита микроэлементов, организовано снабжение столовой йодированной солью. Для профилактики авитаминоза и ОРВИ у учащихся школы, в рационе используется аскорбиновая кислота, ведется с-витаминизация третьих блюд.**

# Меню горячего завтрака

Школа МБОУ СОШ №28 ст.Анастасиевской Отд./кор п

День 05.04. 2024

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Энерг. ценность	Белки	Жиры	Углевод ы
Завтрак	гор.блюдо	Азу	200	60,24	263,81	15,79	15,75	16,64
	гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	3,16	69,65	0,30	0,00	17,18
	хлеб	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,08	46,88	1,52	0,16	9,84
		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	34,16	1,32	0,24	34,16
		Фрукты свежие (яблоки)	114/100	14,82	58,50	0,40	0,40	9,80

# Приготовление азу из говядины



Одно из самых вкусных блюд в меню школы– азу из говядины с картофелем. Его обожают наши дети.

Мясо говядины промойте, порежьте крупными ломтиками и обжарьте на сковороде, помешивая деревянной лопаткой. Когда оно побелеет, накройте его крышкой и продолжайте тушить на протяжении двадцати минут. Затем переложите к мясу говядины картофель, перемешайте все содержимое, сверху накройте крышкой и продолжайте тушить в течение часа.

Азу из говядины легко усваивается организмом, оно очень вкусное и питательное. Видели бы вы, с какой скоростью поглощают содержимое тарелок наши ребята.



# Приготовление компота



*Компот, приготовленный из смеси сухофруктов, укрепляет детский иммунитет, оказывает противовоспалительное действие, способствует повышению гемоглобина в крови — основного поставщика питания и кислорода к клеткам. Действующие вещества, содержащиеся в сухих фруктах, обладают способностью развивать мозговую деятельность и улучшать память.*

# Нарезка хлеба для завтрака



**Употребление хлеба насыщает наш организм важными микроэлементами, которые незаменимы для развития, роста мышц и костей.**



# Полезное питание - залог крепкого здоровья



Рано утром на рассвете,  
Когда спят ещё все дети,  
Повара наши спешат,  
Приготовить всё хотят.  
Чтобы вкусные котлеты  
Уплетали наши дети.  
И полезное какао,  
Чтоб учится хорошо.



**Здоровое питание – залог хорошей успеваемости!**

# О завтраках ...

**Завтрак очень важен для школьников, обеспечивая их необходимой энергией для наиболее активной части дня. Исследования показали, что регулярно и правильно завтракающие дети, проявляют большую энергию на уроках, лучше воспринимают информацию и достигают более высоких результатов.**

