

# Приготовление завтрака в школьной столовой МБОУ «Вилинская СОШ №1»



**Завтрак-залог хорошего дня!**





**Завтрак считается самым важным из дневных приемов пищи. Люди, которые нормально завтракают, чувствуют себя здоровыми и полными энергии.**





**Завтрак – это прекрасное начало дня. Он пробуждает организм утром, запуская метаболические процессы. Завтрак является своеобразным аккумулятором, который заряжает человека энергией на весь день.**

**Известные ученые в области проблем здоровья Беллок и Бреслов в процессе своих исследований, проведенных в 1970-е годы, причислили завтрак к наиважнейшему из «семи залогов долголетия».**



**Дружный и высококвалифицированный коллектив пищеблока**





**Американские ученые пришли к выводу, что дети и подростки, которые завтракают – показывают более высокий уровень умственных способностей и более высокую посещаемость, чем те, кто привык обходиться без завтраков.**



# Меню одного завтрака

твая категория: 7-11 лет 5-11 классы

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
		Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg
3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

## ЗАВТРАК

Капуста тушеная	180	3,67	6,62	14,19	138,60	0,04	30,74	0,00	3,50	105,74	73,23	37,52
Птица отварная	100	19,10	20,80	0,00	206,67	0,04	0,00	20,00	0,17	40,00	143,33	20,00
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00
		<b>26,64</b>	<b>27,84</b>	<b>53,79</b>	<b>522,77</b>	<b>0,14</b>	<b>30,77</b>	<b>20,00</b>	<b>4,22</b>	<b>166,84</b>	<b>251,86</b>	<b>65,92</b>

Возрастная категория: 7-11 лет 1-4 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

## ЗАВТРАК

139	Капуста тушеная	150	4,35	12,00	33,21	258,24	0,06	32,40	0,00	1,65	113,70	89,25	42,90
288	Птица отварная	80	15,33	16,70	0,00	165,33	0,04	0,00	20,00	0,17	40,00	143,33	20,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	9,88	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60
<b>Итого:</b>			<b>22,79</b>	<b>29,04</b>	<b>62,77</b>	<b>577,57</b>	<b>0,14</b>	<b>32,43</b>	<b>20,00</b>	<b>2,26</b>	<b>172,80</b>	<b>261,38</b>	<b>69,90</b>







**Красивая сервировка стола не только способствует возбуждению аппетита, но и создает у детей доброжелательный настрой по отношению друг к другу**



**Вкусный и полезный  
завтрак- это ЗДОРОВО!**

***Приятного  
аппетита!***