

# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ-ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ





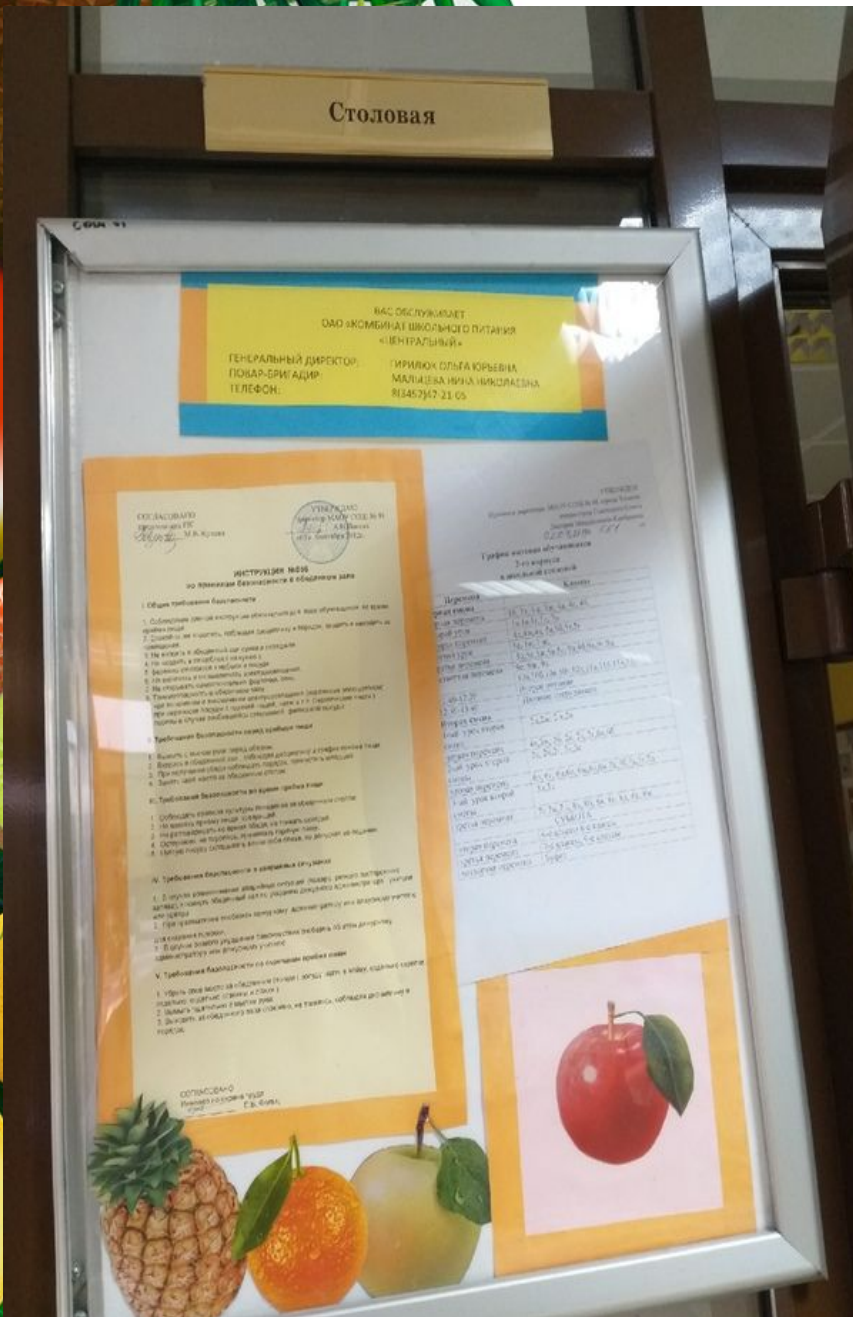
**ПИТАНИЕ -  
ЭТО ПРОЦЕСС  
УСВОЕНИЯ  
ОРГАНИЗМОМ  
ПИТАТЕЛЬНЫХ  
ВЕЩЕСТВ, НУЖНЫХ  
ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ  
ЖИЗНИ, ЗДОРОВЬЯ И  
РАБОТОСПОСОБНОС  
ТИ.**





**Здоровье – это  
состояние полного  
физического,  
духовного и  
социального  
благополучия, а не  
только отсутствие  
болезней и  
физических дефектов**

# СТОЛОВАЯ



Акционерное общество Комбинат школьного питания «Центральный»

Директор (подпись)

**МЕНЮ**  
на 7-8 ноября 2019 г. 1-Комплекс

№ п/п	Наименование	Выход	Цена
<b>Четверг</b>			
		23/20	6,05
		105/5	31,22
1	Завтрак	200	9,39
2	Бутерброд с джемом (батон пш.н)*	15	0,74
3	Сметаногенный натуральный с маслом		47,40
4	Хлеб рж-пш. «Дарницкий» н		
<b>Обед</b>			
		5/5	2,84
		260/10	14,98
1	Горошек консервированный, кукуруза консервированная		35,67
2	Суп-пюре из картофеля с гречаними	160	10,42
3	Салат заправленный с сыром, маслом	200	10,02
4	Рис отваренный	17	0,84
5	Каша из буреними	16,5	0,83
6	Хлеб пшеничный в/т. «Рабушка» н		75,60
7	Хлеб рж-пш. «Дарницкий» н		123,00
<b>Итого за день</b>			
<b>Пятница</b>			
		20/10	7,64
		150/5	13,06
1	Завтрак	200/7	3,31
2	Бутерброд с сыром (хл. пш. «Здоровье» н)	19	0,95
3	Каша молочная пшеничная с маслом		24,96
4	Хлеб рж-пш. «Дарницкий» н		
<b>Обед</b>			
		50	4,66
		200/10	9,93
1	Угря морковная	60/5	40,62
2	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	150	21,05
3	Котлета рубленая из говядины с маслом	200	7,23
4	Овощное рагу (картофель, морковь, зап. горошек, капуста ш., капуста брос., фасоль струч.)	120	12,48
5	Напиток из кураги	21	1,04
6	Фрукт яблоко свежее	20,5	1,03
7	Хлеб пшеничный в/т. «Рабушка» н		98,04
8	Хлеб рж-пш. «Дарницкий» н		123,00
<b>Итого за день</b>			

Ген. директор (подпись) Гиренок О.Ю.

Мед. работник (подпись)

Экономист по ценам (подпись) Богомолова Е.Н.

Повар-бригадир (подпись)



**НЕ ЗАБЫВАЙТЕ  
МЫТЬ РУКИ ПЕРЕД  
ЕДОЙ!!!**



# Полезные свойства пшеничного хлеба







# Полезные свойства пшеничного хлеба

- В 6-7 ломтиках черного хлеба содержится почти половина дневной нормы витаминов (А, Е, группа В, РР);
- Микроэлементы (среди них значительное количество железа, магния и калия);
- Очень важным положительным свойством ржаного хлеба является большое содержание пищевых волокон – чистильщиков организма;
- Аминокислоты (в т.ч. лизин, незаменимый для восстановления и роста тканей), ферменты и белки.

# Полезные свойства картофельного пюре и гуляша из говядины








# Полезные свойства картофельного пюре

- витамины групп С, В и РР;
- минеральные вещества: калий, кальций, фосфор, магний;
- крахмал, известный своим благоприятным действием на слизистую желудка и помогающий предотвратить язвенную болезнь;
- соланин, положительно влияющий на амплитуду и частоту сердечных сокращений;
- лизин;
- сахара.



# Полезные свойства гуляша из говядины

- В химический состав мяса говядины входит большое количество белка, жиров, воды, витамины В1, В2, В3, В5, В6, В9, В12, К, кальций, магний, калий, натрий, фосфор, железо, марганец, медь, цинк и селен, а также различные аминокислоты и биологически активные вещества.



# Полезные свойства плова





# Полезные свойства плова

- Рис, являющийся основным ингредиентом плова, богат витаминами (Р, Е, РР) и минеральными веществами (фосфор, марганец, селен, магний, калий, кальций, цинк, железо, медь);
- Мясо удачно дополняет рис.



# Полезные свойства гречневой каши





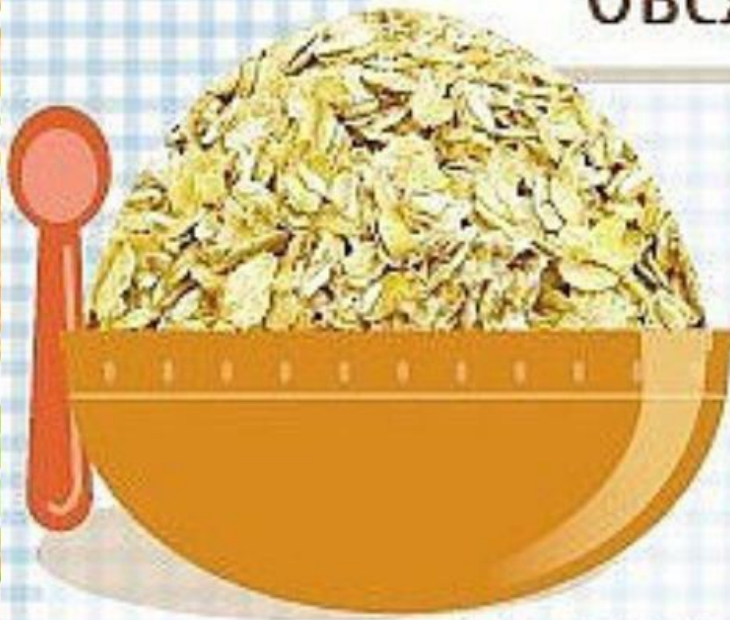
# Полезные свойства гречневой каши

- Гречневая каша – уникальный во всех отношениях продукт, содержащийся в ней белок практически полностью усваивается организмом, а углеводы, составляющие гречку, являются «медленными», что надолго позволяет сохранять чувство сытости за счёт постоянно поступающей энергии



# Полезные свойства овсяной каши

## Овсяная



Снижает холестерин, стимулирует ЖКТ, помогает для профилактики рака, гастрита и язвы.

### Полезные вещества:

белок, линолевая кислота, лецитин, натрий витамин, клетчатка



калий



магний



кальций



# Полезные свойства овсяной каши

- В своём составе овсяная каша на молоке содержит практически все витамины группы В, особенно много в ней витаминов В1, В2, также присутствуют витамины Е, Н и РР. Минеральные вещества, необходимые организму человека, присутствуют в продукте в достаточном количестве, имеются калий, кальций, магний, цинк, железо, фосфор и натрий.



# Запеченный омлет



- По своей сути омлет – белковое блюдо, активирующее обменные процессы в организме, создающее строительный материал для клеток.
- В продукте имеются холин, витамины группы В, D, а также полезные минеральные вещества, такие как: медь, железо, хлор и сера, йод, фтор.

# ОВОЩНОЕ РАГУ



- Содержит натуральные пищевые волокна и клетчатку, которые оказывают благотворное влияние на деятельность желудочно-кишечного тракта, нормализуя перистальтику кишечника.



Спасибо за  
внимание!

