

МО “Акушинский район МКОУ “Усишинская СОШ №2”



В столовой



**Звонок! Все дружною гурьбой
В столовую летят стрелой.
А здесь есть правила свои,
Запомни их и повтори!
Ешь аккуратно, не спеши,
Не брызгай, на пол не кроши,
Хлеб береги и уважай,
Его повсюду не бросай.
Поел – и уберу, Друг мой,
Свою посуду за собой.**



“Только живая свежая пища может сделать человека способным воспринимать и понимать истину”

Пифагор

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп с изделиями макаронными	250	3	3	23	122	85
			2 блюдо	Курица тушенная в соусе	90	14	17	7	168	198
			гарнир	Каша гречневая рассычатая	150	9	6	39	243	114
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	241
			хлеб бел.	хлеб	70	5	1	24	185	
			хлеб черн.							
				Яблоко	100	2	6	10	47	
				<i>итого</i>		860	34	33	134	895
1	1	Итого за день:			860	34	33	134	895	

Здоровое питание - залог
хорошей успеваемости!



Полезная пища - условие
хорошей успеваемости!







Фрукты

- Это богатейший источник витаминов и питательных веществ. В них содержится много железа, калия, магния, клетчатки, витаминов: А, В и С, РР и креатина.
- Постоянное употребление фруктов в холодное время года укрепляет наш иммунитет и помогает организму лучше сопротивляться вирусным заболеваниям и простуде.
- Некоторые фрукты являются хорошим средством против депрессии, вот самые главные и известные из них: банан, дыня, ананас.
- Фрукты остаются полезными до тех пор, пока вы не начнете употреблять их в слишком больших количествах. Ведь злоупотребление citrusовых может привести к разрушению эмали зубов и повреждению пищеварительных органов (кишечника, желудка).



Приятного
аппетита!



Спасибо за внимание!

