**Пояснительная записка**

**с обоснованием выбора блюд для школьных обедов**

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

День 3-й. Завтрак 1.

**Сырники из творога с джемом «Абрикос».**

Полезные свойства творога при тепловой обработке не исчезают, поэтому сырник творожный может стать поставщиком таких необходимых для зубов, костей и ногтей минералов, как кальций и фосфор.

|  |  |
| --- | --- |
| Белки, г | 11,5 |
| Жиры, г | 10,4 |
| Углеводы, г | 12,8 |
| Энергетическая ценность, ккал | 193,3 |

День 6-й. Обед

**Салат греческий с тёртым сыром**

Греческий салат считается низкокалорийным, но при этом он богат питательными веществами. Он обеспечивает вас здоровой дозой витаминов А и С, калия и железа. Он содержит антиоксиданты, которые снижают риск возникновения проблем со здоровьем

|  |  |
| --- | --- |
| Белки, г | 2,9 |
| Жиры, г | 3,8 |
| Углеводы, г | 4,2 |
| Энергетическая ценность, ккал | 14,2 |

 **Первое блюдо –** **суп – пюре с чечевицей и мясом**

Суп полезен для мышц и всех тканей организма, поскольку содержит высококачественный белок животного происхождения. В составе блюда много витаминов группы В и минеральных соединений — калия, кальция, натрия, магния, фосфора, железа и других веществ.

|  |  |
| --- | --- |
| Белки, г | 8,8 |
| Жиры, г | 5,6 |
| Углеводы, г | 12,2 |
| Энергетическая ценность, ккал | 133,6 |

**Второе блюдо –** **рыба, запечённая по-русски с картофелем**

Рыба, запеченная с картофелем по-русски содержит следующие витамины: Моно- и дисахариды, Холестерин, Зола, Крахмал, Вода, Органические кислоты, Пищевые волокна, Ненасыщеные жирные кислоты, Натрий, Калий, Фосфор, Магний, Кальций, Сера, Медь, Бор, Кремний, Алюминий, Титан, Йод, Марганец, Хром, Фтор, Молибден

|  |  |
| --- | --- |
| Белки, г | 19,98 |
| Жиры, г | 17,21 |
| Углеводы, г | 24,93 |
| Энергетическая ценность, ккал | 338,54 |

**Третье блюдо -** **компот из свежих ягод**

Облегчает процесс переваривания пищи, а также улучшает моторику кишечника и стимулирует процесс очищения от токсинов и вредных веществ.

|  |  |
| --- | --- |
| Белки, г | 0,52 |
| Жиры, г | 0,18 |
| Углеводы, г | 28,86 |
| Энергетическая ценность, ккал | 119,14 |

**Хлеб «Подольский»**.

В «Подольской» муке находится повышенное количество белков, пищевой клетчатки, минеральных солей, а также витамины группы В и железо.

|  |  |
| --- | --- |
| Белки, г | 4,15 |
| Жиры ,г | 0,6 |
| Углеводы, г | 23,2 |
| Энергетическая ценность, ккал | 117,5 |

День 7-й. Завтрак 1.

**Геркулесовая каша молочная с ягодами (черника, малина)**

 В состав каши входит клетчатка, полезная для пищеварения. Овсяная каша на молоке содержит в себе незаменимые витамины группы В, а молоко обогащает блюдо кальцием.

|  |  |
| --- | --- |
| Белки, г | 4,40 |
| Жиры ,г | 3,0 |
| Углеводы, г | 17,0 |
| Энергетическая ценность, ккал | 120,0 |

**Бутерброд столичный из батона с маслом**

Сливочное масло – это источник витаминов А, B, C, D, Е и К, а также жирных кислот Омега-3 и Омега-6. Сыр обогащает микрофлору кишечника, усиливает перистальтику, способствует выработке гормона серотонина.

|  |  |
| --- | --- |
| Белки, г | 7,729 |
| Жиры ,г | 14,020 |
| Углеводы, г | 47,439 |
| Энергетическая ценность, ккал | 354,580 |

 День 8-й. Обед

**Тёплый салат «Услада» со сметанной заливкой**

Салат способен удовлетворить потребности организма в необходимых для нормального функционирования достаточным количеством питательных веществ.

|  |  |
| --- | --- |
| Белки, г | 5,42 |
| Жиры ,г | 3,22 |
| Углеводы, г | 5,07 |
| Энергетическая ценность, ккал | 71,42 |

**Первое блюдо –** **суп с курицей и клецками**

Суп полезен для мышц и всех тканей организма, поскольку содержит высококачественный белок животного происхождения. В составе блюда много витаминов группы В и минеральных соединений — калия, кальция, натрия, магния, фосфора, железа и других веществ.

|  |  |
| --- | --- |
| Белки, г | 2,9 |
| Жиры, г | 2,8 |
| Углеводы, г | 12,8 |
| Энергетическая ценность, ккал | 87,8 |

**Второе блюдо - бифштекс с яйцом, запечённый в духовке с кукурузой**

Полезен он тем, что помогает организму компенсировать дефицит [железа](https://calorizator.ru/element/fe), обеспечивает нормальное кроветворение, участвует в формировании иммунных клеток и в процессах роста и обмена веществ.

|  |  |
| --- | --- |
| Белки, г | 11,98 |
| Жиры ,г | 9,73 |
| Углеводы, г | 2,56 |
| Энергетическая ценность, ккал | 145,66 |

**Чай из облепихи с чабрецом и мёдом**

Черный чай также очищает сосуды от шлаков, препятствуя образованию тромбов. . В облепихесодержится в десять раз больше витамина С, чем в лимоне.

|  |  |
| --- | --- |
| Белки, г | 0,23 |
| Жиры ,г | 0,41 |
| Углеводы, г | 4,65 |
| Энергетическая ценность, ккал | 24,33 |