

# Приготовление завтрака в школьной СТОЛОВОЙ

МОАУ «СОШ №11 г.Орска»

# Школьное питание- залог здоровья.

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



# макаронные изделия отварные

- ▶ Макароны относятся к сложным углеводам, **снижают уровень вредного холестерина, снабжают организм клетчаткой, дают долгое чувство сытости**



# Тефтели мясные в соусе

- ▶ Тефтели достаточно хорошо усваиваются организмом. . Полезные свойства продукта не только в составе фарша, но и в сытности продукта.

- ▶ Калорийность и пищевая ценность в 100 граммах

- ▶ Калорийность 211 ккал. Белки 12 гр. Жиры 12 гр. Углеводы 12 гр.





# КОМПОТ

- ▶ Компоты утоляют жажду, насыщают витаминами, способствуют укреплению иммунитета, ускоряют метаболизм и имеют еще множество полезных свойств, которые определяются составом ингредиентов.



# винегрет

- ▶ Польза-ускоряет работу кишечника, укрепляет сосуды и сердце, снижает уровень холестерина, предотвращает развитие гастрита и язвы желудка, выводит из организма шлаки и токсины, укрепляет иммунитет.



приятного аппетита

