Пояснительная записка с обоснованием выбора блюд.

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

**Горячий завтрак 1-4класс**

Каша вязкая молочная из риса и пшена «Дружба»

Рис содержит в своем составе **практически все витамины, макро- и микроэлементы**. А также насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты, пищевые волокна, крахмал, однокомпонентные и многокомпонентные сахара, которые благотворно сказываются на общем состоянии человека.

Пшено считается диетическим злаком. Но, при этом обладающим большим количеством полезных элементов.  **Витамин А** в организме превращается в ретинол, который способствует укреплению зрения, **Витамины группы В** имеют огромное значение для нервной системы человека. **Витамин Е** способствует регенерации кожи. **Витамин РР** улучшает микроциркуляцию крови и предотвращает ее загустение.Содержание **калия** и **магния** в пшене в несколько раз выше, чем в рисе. Поэтому, его полезно употреблять людям с проблемами сердца. **Богатый минеральный состав** благотворно сказывается на пониженном иммунитете. **Небольшое содержание крахмала** позволяет его добавлять в рацион людям с [повышенным сахаром в крови](https://med-ram.ru/diagnostika/povyshennyy-uroven-sahara-krovi?sj_source=link&sj_term=%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%BC%20%D1%81%D0%B0%D1%85%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B2%20%D0%BA%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B8).

Сыр порциями. У бутерброда с маслом и сыром высокая энергетическая ценность. блюдо помогает зарядиться энергией, потому что в нем содержится много углеводов и жиров, которые быстро перерабатываются в чистую энергию. За счет быстрого насыщения организма на длительное время, такой прием пищи может стать первым за день, то есть использоваться в качестве завтрака.

Хлеб йодированый

Значение йода для здоровья человека Йод — «дирижёр», принимает участие во всех жизненно-важных процессах в организме. Хлеб — наиболее употребляемый продукт питания, поэтому введение в его состав полезных компонентов йода обосновано.

Какао с молоком.Польза какао доказана многими исследованиями. Вкусный напиток содержит антиоксиданты, снижает кровяное давление, уменьшает риски сердечно-сосудистых заболеваний и улучшает функции мозга, обладает антидиабетическим эффектом, борется с бактериями и уменьшает симптомы астмы. К тому же какао поднимает настроение и полезно для тех, кто контролирует вес.

Яблоко Яблоки содержат 80 % воды, витамины, минералы, пектины, органические соединения и прочие полезные для   организма элементы. Пектин выводит из организма ребенка вредные вещества, улучшает процесс пищеварения, повышает аппетит, нормализует перистальтику, оказывает некоторое мочегонное, желчегонное и слабительное действие.

**Горячий завтрак 5-11кл**

Птица тушенная в соусе с овощами

Главная польза заключается в диетичности мяса птицы, к тому же продукт почти не содержит холестерина, а благодаря тому, что в ней много натрия (больше чем в говядине) усиливаются обменные процессы, повышается иммунитет. Тушеные овощи вкусны, полезны, малокалорийны,содержат много клетчатки ,полезной для кишечника, для процесса пищеварения

Картофель отварной

спользование отварного картофеля для организма неоценимо. Прежде всего, он помогает укрепить стенки кровеносных сосудов, что положительно сказывается на всей сердечно-сосудистой системе. Преимущества вареного картофеля также описаны ниже: Контролирует уровень холестерина в крови. Он накапливается на стенках кровеносных сосудов и уменьшает их проходимость.
Салат из вареной свёклы

Овощ богат минеральными веществами: магнием,марганцем,калием.

Отварная свекла благотворно воздействует на функции сердца. Кроме того, в составе овоща присутствует достаточно большое количество железа. Отварная свекла способствует повышению содержания гемоглобина в организме, предупреждает возникновение анемии.

Чай. Чай был и остается напитком, который может принести много пользы (и детям в том числе). Напомним вкратце, что этот напиток нам дает:защиту от вирусов и бактерий;защиту от мутаций клеток;укрепление общего иммунитета; улучшение пищеварения;нормализацию давления;укрепление сердечно-сосудистой системы;улучшение обмена веществ.

Хлеб йодированый

Значение йода для здоровья человека Йод — «дирижёр», принимает участие во всех жизненно-важных процессах в организме. Хлеб — наиболее употребляемый продукт питания, поэтому введение в его состав полезных компонентов йода обосновано.

**Обед 5-11класс**

Суп-лапша домашняя Лапша входит в концепцию [здорового питания](https://orto-ped.ru/zozh-printsipy-zdorovogo-pitaniya/?sj_source=link&sj_term=%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F). Она подходит как для первых блюд с мясом, так и для сладких блюд. Лапша в умеренном количестве может принести много пользы. В ней не содержится соли и почти нет клетчатки. Домашняя яичная лапша полезна пожилым людям и детям.

Сыр и масло порциями

У бутерброда с маслом и сыром высокая энергетическая ценность. блюдо помогает зарядиться энергией, потому что в нем содержится много углеводов и жиров, которые быстро перерабатываются в чистую энергию. За счет быстрого насыщения организма на длительное время, такой прием пищи может стать первым за день, то есть использоваться в качестве завтрака.

Чай. Чай был и остается напитком, который может принести много пользы (и детям в том числе). Напомним вкратце, что этот напиток нам дает:защиту от вирусов и бактерий;защиту от мутаций клеток;укрепление общего иммунитета; улучшение пищеварения;нормализацию давления;укрепление сердечно-сосудистой системы;улучшение обмена веществ.

Хлеб йодированый

Значение йода для здоровья человека Йод — «дирижёр», принимает участие во всех жизненно-важных процессах в организме. Хлеб — наиболее употребляемый продукт питания, поэтому введение в его состав полезных компонентов йода обосновано.