



Блюда школьного завтрака и обеда

Конкурс «Лучшая школьная столовая»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 18»

Артемовского городского округа

Каша манная вязкая

- **Легко усваивается:**
- Благодаря своей мягкой текстуре и хорошей перевариваемости, манная каша подходит для детей, пожилых людей и людей с проблемами пищеварения.
- **Источник энергии:**
- Углеводы в манной каше обеспечивают организм энергией, что полезно для физически активных людей и для восстановления сил после болезни.
- **Содержит витамины и минералы:**
- Манная каша содержит витамины группы В (В1, В2, В3, В5, В6, В9), витамин Е, железо, кальций, фосфор, селен.
- **Обволакивающее действие:**
- Манная каша может защитить стенки желудка при гастрите и колитах.

Завтрак первая смена



Гречка по купечески

Полезные свойства гречки по-купечески:

Богата витаминами и минералами:

Гречка содержит витамины группы В, витамин Е, пантотеновую кислоту и многие другие полезные вещества.

Содержит клетчатку:

Клетчатка способствует очищению организма и нормализации работы пищеварительной системы.

Помогает контролировать уровень сахара в крови:

Гречка может быть полезной для людей с сахарным диабетом благодаря низкому гликемическому индексу.

Укрепляет сердечно-сосудистую систему:

Гречка содержит витамины и минералы, которые положительно влияют на состояние сердца и сосудов.

Помогает при анемии:

Гречка богата железом, что может быть полезно при лечении и профилактике анемии.





Блюда школьного обеда



Обед 2 смена

