

V городская научно-практическая конференция
школьников «МАЛАЯ АКАДЕМИЯ»

ТАК ЛИ ВАЖНЫ ЗАВТРАКИ?

Ломанн Влада МОУ СОШ №5, 2 «Д» класс.

Руководитель:

Борисенко Т.Ф., учитель начальных классов МОУ СОШ №5
г.Муравленко, 2011г

«Так ли важны завтраки?»

Ломанн Влада,
ученица 2 класса «Д» МОУ СОШ №5
ЯНАО, г Муравленко

Краткая аннотация.

1. Проблема недостаточного развития культуры питания у младших школьников очень актуальна. Дети не всегда любят завтракать или предпочитают питаться продуктами, которые не желательны для утреннего приема пищи.
2. В работе автор изучает проблему правильного питания, а именно исследования полноценного завтрака.
3. Работа состоит из теоретической и практической части. Автор анализирует литературу, мнение специалистов, изучает знания родителей и сверстников, дает полезные советы.

«Так ли важны завтраки?»
Ломанн Влада,
ученица 2 класса «Д» МОУ СОШ №5
ЯНАО, г Муравленко

Аннотация.

Проблема недостаточности развития культуры питания у детей младшего школьного возраста очень актуальна. Автор отвечает на вопросы: важен ли завтрак? Когда полезно его употреблять и любая ли еда может стать полезным завтраком?

Цель работы: доказать важность завтрака, его влияние на здоровье и самочувствие.

Задачи: - проанализировать источники информации;

- определить преимущества регулярного потребления завтрака, необходимость второго завтрака;
- дать сравнительный анализ по опросу, ознакомить одноклассников и родителей с результатами;

Личная задача: получение первого опыта в исследовательской работе.

Гипотеза: если убедимся, что правильный и своевременный завтрак необходим растущему организму, то докажем, что завтраки полезны.

Актуальность: недостаточность развития культуры питания у моих сверстников.

Проблема: не все дети знают, что должен быть второй завтрак в режиме питания; о правильном питании дети владеют достаточной информацией, но не хотят или не умеют применять это относительно своего здоровья, то есть не владеют культурой питания.

Практическая значимость: привить учащимся культуру питания.

Методы исследования: теоретические (анализ источников информации), практические (анкетирование, встречи со специалистами).

Объект исследования: школьные завтраки.

Предмет исследования: важность завтрака.

Автор разбирается, насколько полезны завтраки и их регулярное употребление для растущего организма, какой завтрак и в какое время необходим. Чтобы разобраться в этом вопросе: анализирует источники информации по данной теме, обращается за консультацией к специалистам, изучает мнение одноклассников и их родителей. Полученная информация помогает реализовать поставленные цели и задачи, доказать пользу завтраков. В конце работы автор приходит к выводу, что для детей крайне важна успеваемость в школе, и она прямо связана с завтраками. Даже если утром нет аппетита, организм всё равно жаждет белков и углеводов, чтобы дать телу энергию и силу. Обязательное условие рационального питания школьников — разнообразие рациона за счет как использования разных продуктов, так и способов их приготовления.

Оглавление.

I. Введение.....	6
II. Теоретическая часть.	
1. Влияние завтрака на здоровье и самочувствие.....	7
2. Что такое правильное питание.....	8
3. Мнение специалистов.....	9
4. Рекомендуемое меню.....	10
III. Практическая часть.	
1. Анкетирование.....	11
IV. Заключение.....	12
V. Список литературы.....	14
VI. Приложение.....	15

I. Введение.

Каждый день после окончания второго урока мы спешим в столовую, где нас ждет завтрак. Но часто можно наблюдать, как ребята, не доедают и относят почти полные тарелки. В столовой часто дежурит наша школьная медсестра Тамара Андреевна или повар Елена Николаевна, которая возвращает ребят с полными тарелками назад, чтобы доедали. Но ситуация не меняется. Ребята спешат убрать за собой со стола.

Эта ситуация заставила нас задуматься: а важен ли завтрак? В какое время полезно его употреблять? Любая ли еда может стать полезным завтраком?

Цель работы: доказать важность завтрака, его влияние на здоровье и самочувствие.

При работе над темой мы поставили следующие **задачи**:

- проанализировать источники информации;
- определить преимущества регулярного потребления завтрака, необходимость второго завтрака;
- дать сравнительный анализ по опросу, ознакомить одноклассников и родителей с результатами;
- **Личная задача:** получение первого опыта в исследовательской работе.

Актуальность: недостаточность развития культуры питания у моих сверстников.

Проблема: не все дети знают, что должен быть второй завтрак в режиме питания; о правильном питании дети владеют достаточной информацией, но не хотят или не умеют применять это относительно своего здоровья, то есть не владеют культурой питания.

Гипотеза: если мы убедимся, что правильный и своевременный завтрак необходим растущему организму, то докажем, что завтраки полезны.

Практическая значимость: привить учащимся культуру питания.

Объект исследования: школьные завтраки.

Предмет исследования: важность завтрака.

Методы исследования: теоретические (анализ источников информации), практические (анкетирование, встречи со специалистами).

Для выполнения работы мы исследовали интернет - источники, проанализировали литературу по данной теме, встретились со специалистами, провели анкетирование.

II. Теоретическая часть.

1. Влияние завтрака на здоровье и самочувствие.

Здоровье - это не игрушка. Легко сломать, нельзя купить. В старину говорили, что здоровье приходит золотниками, а уходит пудами. Золотник - это совсем небольшой вес, примерно вес одной монеты, а пуд - 16 кг. Это значит, стать здоровым можно постепенно, а вот потерять здоровье намного быстрее.

Регулярное питание - одно из условий нормального развития организма [№2]. Из данной книги мы узнали, что мозг младшего школьника, особенно во время учёбы, нуждается в достаточном количестве питательных веществ - для усвоения знаний. Наблюдения врачей-педиатров показали, что когда ребёнок в школе голоден, он испытывает усталость и сонливость; беспокоен и угрюм; расстроен и раздражён; ему трудно сосредоточить внимание на чём-то одном. Так учёба никогда не наладится. Недаром гласит народная мудрость: «Пустое брюхо к ученью глухо».

Большое значение имеют школьные завтраки, которые своевременно удовлетворяют потребность в еде и оказывают положительное влияние на самочувствие и успеваемость в течение дня. Длительные перерывы в приеме пищи и еда всухомятку могут принести существенный вред здоровью школьника.

Системе пищеварения присущ свой ритм работы. Отдыхает она ночью, а утром активность её повышается и к вечеру она снова снижается [№8]. О времени принятия пищи лучше всего сказано в народной пословице: «Завтрак съешь сам, обедом поделись с другом, а ужин отдай врагу».

Почему же завтрак так важен? Дети, которые едят завтрак, с самого утра чувствуют себя более бодрыми. Завтрак повышает настроение и работоспособность. Те, кто потребляет завтраки, богатые витаминами, меньше болеют простудными заболеваниями, имеют здоровые зубы и кости, имеют меньше проблем с сердечными болезнями.

Об употреблении завтраков, мы пришли к такому выводу: *первый завтрак* дети проводят дома в период от 7⁰⁰ до 7³⁰ и употребляют до 25-30% продуктов суточного рациона. Польза завтрака в том, что активность работы желудка приходится именно на время с 7 до 9 часов утра. Поэтому пища, принятая в период максимальной активности работы желудка, как можно лучше переваривается. Все жиры, белки, углеводы будут расщеплены и распределены, и в организм поступит достаточное количество пищевых веществ, которые особенно необходимы детям утром для выполнения интенсивного

умственного труда. *Второй раз* младшие школьники *завтракают* после второго урока в школе. Целесообразность проведения еще одного завтрака в том, что именно с 9 до 11 часов период активности поджелудочной железы, которая регулирует уровень сахара в крови и если не утолить голод, то снижается умственное восприятие. В период активности поджелудочной железы принятая пища также будет полноценно переварена, так как поджелудочная железа выделяет специальные ферменты для расщепления пищи. В этот период желательно принять 10-15% пищи суточного рациона [№2, №7].

2. Что такое правильное питание?

Изучением этого вопроса давно занимаются ученые. Из всего прочитанного мы выделили основные правила здорового питания:

- — **Первое.** Есть несколько групп пищевых продуктов, которые организму необходимы.
- — **Второе.** Нельзя на долгое время снижать калорийность ниже определенных пределов.
- — **Третье.** Количество потребляемой пищи напрямую зависит от уровня физической активности.

Евгения Лесковец, врач-диетолог, представила правильное питание в виде пирамиды (приложение №1). Пирамида состоит из разных секторов, где каждый сектор — группа питательных веществ. Все группы питательных веществ в ней одинаково важны, ни без одного не может быть правильного питания. Только вот соотношение этих веществ разное. Чего-то больше, чего-то — совсем немного. Но немного — не значит не важно. Это и есть принцип здорового рациона: организм должен получить все, в чем он нуждается.

Первый сектор в пирамиде питания – **зерновые**. К зерновым продуктам относятся: хлеб из муки грубого помола, отрубной, зерновой, макаронные изделия, крупы. Потребность в этих продуктах колеблется от 3 до 10 порций в день.

Второй сектор – **овощи**. Овощи могут быть свежими, замороженными, консервированными, а также в виде соков. Овощей в дневном рационе должно быть до 4 порций.

Третий сектор – **фруктовые** - свежевыжатые соки, свежие и замороженные фрукты. Ежедневная норма 1-2,5 порции.

Четвертый сектор – **жиры**. Стоит обратить внимание на то, что указанный сектор при соблюдении здорового питания является самым узким. В эту группу продуктов входят: растительные масла, майонез, салатные заправки, маргарин, сливочное масло, говяжий, куриный, свиной жиры. Ежедневная норма 5-7 чайных ложек.

Пятый сектор – **молочные продукты**. Сюда относятся: молоко, йогурты, десерты на основе молока (пудинги, замороженный йогурт, мороженое), сыр. Ежедневная норма 2-3 порции.

Шестой сектор – **белковые**. Это мясо, птица, рыба, сухие бобы, яйца, орехи. Ежедневная норма колеблется от 2 до 7 порций.

Знания о пищевой пирамиде смогут перейти в образ жизни, а здоровое питание станет питанием в течение всей жизни. Даже если утром нет аппетита, организм всё равно жаждет белков и углеводов, чтобы дать телу энергию и силу. Нужно, чтобы эта энергия была долгоиграющей. Необходим не сахар, а углеводы, которые усваиваются с трудом. Они подпитывают долго и качественно. Их можно найти в хлебе из муки грубого помола, в гречке, геркулесе. Утром важнее есть не жиры, а белки. Лучшие белки в яйцах, твороге, сыре, кисломолочных и мясных продуктах. Всё это хорошо сочетать с кашами. Но нам показалось недостаточным использование источников информации, поэтому мы обратились к специалистам.

3. Мнение специалистов.

Вот что говорит о пользе завтрака Марченко Тамара Андреевна, медицинская сестра нашей школы:

На время приблизительно восьмичасового сна организм остается без пищи и воды. За это время мы успеваем основательно проголодаться, поэтому так называемые «энергетические резервы» организма утром нужно обязательно пополнить здоровой пищей, чтобы набраться сил на целый день. Более того, воздержание от пищи приводит к резкому понижению уровня сахара в крови. Обширные исследования, посвященные этой теме, показывают, что систематический отказ от завтрака может привести к ухудшению памяти, неспособности к концентрации внимания и обучению. После завтрака повышается уровень сахара в крови и восстанавливается нарушенный после ночи обмен веществ. Это способствует эффективной работе всего организма.

Вот лишь некоторые полезные свойства завтрака:

- Завтрак обеспечивает организм питательными веществами, необходимыми для того, чтобы начать день.

- Ежедневный завтрак помогает поддерживать здоровый вес тела.
- Завтрак уменьшает утреннюю усталость и сонливость.
- Завтрак повышает уровень энергии и улучшает настроение.
- Завтрак улучшает внимание и стимулирует мыслительную деятельность.
- Завтрак улучшает восприимчивость.
- Завтрак улучшает здоровье и самочувствие.

А что думают по этому вопросу повара? Мы заслушали мнение: главного повара нашей школьной столовой Шестеровой Елены Николаевны, шеф-повара МДОУ ЦРР «Солнышко» Цекун Людмилы Александровны, главного повара МОУ СОШ №2 Пишак Татьяны Ивановны. После беседы с ними мы сделали следующие выводы. Оказывается, полноценное питание важно для растущего организма, потому что ребёнок вырастет и нужно, чтобы этот процесс происходил правильно. Ведь вместе с едой организм получает всё необходимое для роста и развития. Рацион питания школьника должен быть составлен таким образом, чтобы обеспечить нормальное развитие организма, подготовить его к возрастанию умственных и физических нагрузок.

Поэтому, меню в школьных столовых составляется:

- ✓ с учётом сезона (осенний, весенний, зимний, летний);
- ✓ с учётом физической нагрузки;
- ✓ завтрак не повторяется в течении двух недель;
- ✓ дифференцируется по возрастной группе обучающихся;
- ✓ с учётом калорийности (см. приложение №2);
- ✓ с учётом продолжительности обучения.

4. Рекомендуемое меню.

Учитывая вышесказанное, для завтраков предпочтение следует отдавать следующему выбору продуктов [№6]:

1. Мясо: нежирная говядина, телятина, курица, индейка. В ограниченных количествах колбаса, сосиски и сардельки.
2. Рыба: треска, минтай, хек, судак и другие нежирные сорта.
3. Молоко и молочные продукты.
4. Фрукты, овощи, соки.
5. Хлеб, макароны, крупы, особенно полезны гречневая и овсяная крупы.
6. Растительное масло.

Конечно, у родителей тоже изо дня в день возникает вопрос о том, чем накормить ребенка утром. Предлагается примерное меню. Быстрые салаты также могут быть незаменимой частью завтрака школьника (см.приложение №3) [№6]:

- Макаaronный салат с консервированным размятым лососем и овощами;
- Картофельный салат с майонезом и свежими травами;
- Салат из вермишели и овощей;
- Рис с холодным запеченными овощами;
- Рис с порезанными сладкими перцами, тыквенными семечками и тертой морковью;
- Рисовый салат с курагой и смесью из разных орехов;
- Макаaronный салат со свежими помидорами;

III. Практическая часть.

1. Анкетирование.

Чтобы узнать, что думают о важности завтрака ребята и их родители, мы провели анкетирование (см.приложение №3) в нашей школе, среди вторых классов (2 Б, Д, В). Были опрошены учащиеся в количестве 57 человек.

Результаты оказались следующие (см.приложение №4):

О том, что завтрак важен для правильного питания, знают – 100% опрошенных учеников.

Нравится завтракать в школе -74%.

Не нравится завтракать в школе - 15%.

Нравится завтракать иногда- 11%.

Съедают школьный завтрак-47%, не съедают-15%, иногда съедают- 38%.

Из всех опрошенных ничего не съедают дома-3,5% (2человека).

Получать на второй завтрак ребята хотели бы: яичницу, запеканку, оладьи, соки, макароны, котлеты, салаты, каши, бутерброды, блины, пюре, йогурт, сосиски, рыбу, борщ. Ничего- 3,5% (2 человека).

Также мы заинтересовались мнением родителей. Участие в опросе приняли 51человек (родители 2 Б, Д, Г).

Ответы оказались такими: 100% опрошенных - знают о важности школьного завтрака.

Дети завтракают дома - 47%, не завтракают- 53%.

По мнению родителей, съедают школьный завтрак - 29% , иногда съедают -33%, не съедают - 6%, не знают - 4% (2 чел.).

Проводили беседу о важности завтрака - 94%, не проводили - 6%.

Случались недомогания у детей из-за пренебрежения завтраком - 12%, не случались - 86%, затрудняются ответить - 2%.

IV. Заключение.

В итоге исследования мы пришли к такому заключению, что все дети знают о пользе правильного питания. Только 15% детей пренебрегает завтраками в школе, потому что им не нравится. А остальные довольны тем, что предлагают в школе и съедают завтрак всегда или иногда. Также ребята высказали пожелания того, что хотели бы получать на завтрак. Эти блюда есть в школьном меню, их дают детям. Но нужно помнить, что завтраки не повторяются в течение двух недель.

Из анализа анкетирования для родителей, можно увидеть, что завтракают дома по утрам не все. Почти половина ребят не завтракают. Если они пропустили первый завтрак дома, пренебрегают школьным завтраком (если входят в эти 15%), то, конечно, им нужно побеспокоиться о своём здоровье и успеваемости. Кроме того, 12% родителей утверждают, что с их детьми случались недомогания из-за пренебрежения полноценным завтраком. Вот с какими симптомами обращаются в таком случае ребята в медпункт: тошнота, головокружение, слабость, головная боль (по сведениям медпункта). А если, неправильное питание станет нормой жизни, то погрешности в нем могут привести к заболеваниям.

В начале нашего эксперимента мы хотели разобраться, насколько правильный и своевременный завтрак необходим организму. Чтобы провести данный эксперимент, мы проанализировали литературу по изучаемой теме, встретились со специалистами: поварами и медицинским работником. Провели анкетирование с учащимися и их родителями. Считаем, что нам удалось ответить на вопрос о пользе завтраков. Вот основные выводы:

- Только здоровое и правильно сбалансированное питание поможет школьникам справиться с недугами и возросшими нагрузками.
- Правильная организация питания играет одну из главных ролей в суточном ритме. Пищу важно употреблять во время оптимальной готовности организма к ее принятию.

- Разнообразие диеты помогает обеспечить потребление незаменимых питательных веществ.
- Целесообразно, в этом вопросе полагаться не только на свои вкусовые пристрастия, но и прислушиваться к взрослым. Нам, детям, ещё не совсем понятны термины: «калорийность», «минеральные вещества», «белки, жиры, углеводы» и т.д. Мы просто знаем, что это полезно и необходимо. Родители и повара заботятся о нас и правильно рассчитывают, чего и сколько нам нужно.

Завтрак – это очень важный элемент нашей жизни! Еще великий Авиценна отмечал: «Для принятия пищи существует определенный порядок, придерживаться которого надо каждому, кто заботится о своем здоровье».

Начните завтракать. Не с понедельника, не с 1 января, а в ближайшее утро. Старайтесь не реагировать на отсутствие аппетита, а целенаправленно в течение 1-3 недель кушайте по утрам. Быстро выработается важная привычка! Меньше съедайте за ужином. Утром вы проснетесь более голодными, и будете испытывать потребность в пище.

V. Список литературы.

1. Павлов И.П. Избранные произведения.-М.: Наука, 1949.
- 2.Вавилова Е.Н. Укрепление здоровья детей.-М.: Просвещение, 1986.
3. Шаталов Г.С. Целебное питание-Г., 1995.
4. www.aif.ru Александр Мельников.
5. Коренюк С.В. Советы старого диетолога.-Спб,1996.
6. [Black Pantera.ru](http://BlackPantera.ru) Надежда Нечаева «Здоровое питание для детей младшего школьного возраста».
7. www.pyramid.com Евгения Лесковец «Пирамида здорового питания».
8. «Особенности питания школьников»-А.В.Дубровская, врач-педиатр.
9. «Валеология человека» В.А. Петленко, АОЗТ «Петроградский и К» 1998г.

VI. Приложение.

Приложение №1.



Евгения Лесковец, врач-диетолог

Приложение №2.

Рекомендуемая калорийность (ккал) и содержание белков, жиров и углеводов (г) в сутки

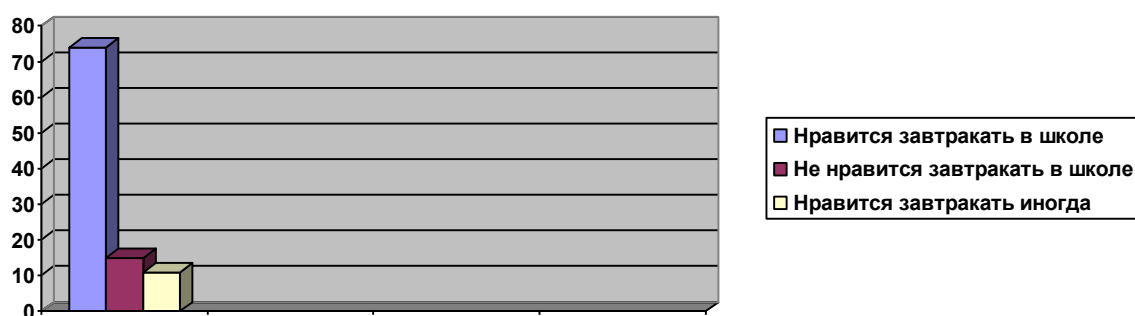
Возраст	Калорийность	Белки		Жиры		Углеводы
		всего	животные	всего	животные	всего
7—10	2300	79	47	79	16	315

Приложение №3.**Анкета для учеников**

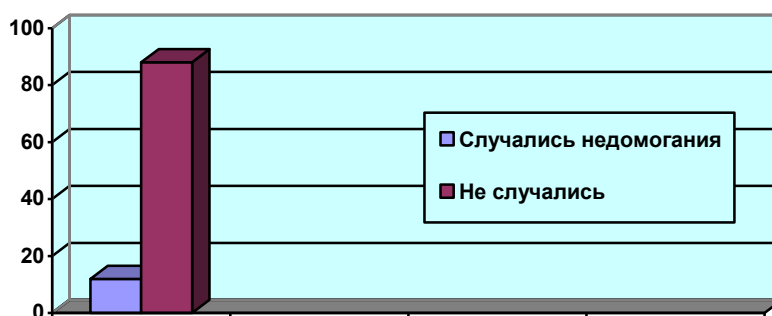
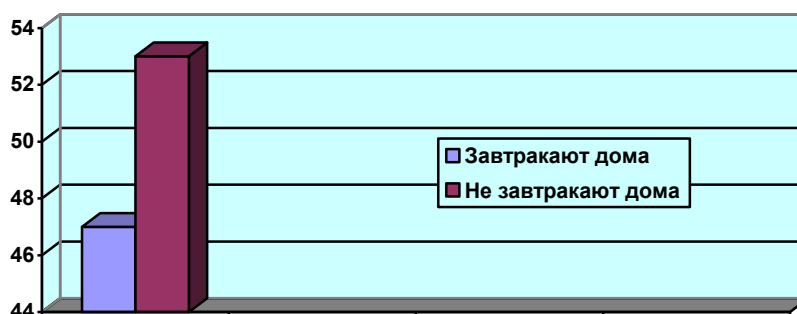
1. Знаешь ли ты о том, что завтрак важен для правильного питания?
2. Нравится ли тебе завтракать в школе? Почему?
3. Съедаешь ли ты школьный завтрак? Почему?
4. Что ты съедаешь на завтрак дома?
5. Что хотел(а) бы получить на второй завтрак в школе?

Анкета для родителей

1. Всегда ли ваш ребенок завтракает дома?
5. Знаете ли вы, что важен второй завтрак, который ребенок получает в школе?
6. Ваш ребенок съедает школьный завтрак?
7. Беседовали ли вы о том, что важно правильно и регулярно завтракать?
5. Случались ли недомогания(неприятности) у ребенка в школе из-за того, что он пренебрегал завтраком?

Приложение №4.**Ответы учеников**

Ответы родителей



Приложение №5.

БЫСТРЫЕ САЛАТЫ

- Макаaronный салат с консервированным размятым лососем или тунцом с овощами на выбор (или даже с фруктами - попробуйте апельсины);
- Картофельный салат с майонезом и свежими травами;
- Салат из вермишели и овощей на выбор;
- Рис с холодным запеченными овощами;
- Рис с порезанными сладкими перцами, тыквенными семечками и тертой морковью;
- Рисовый салат с курагой и смесью из разных орехов;
- Макаaronный салат с крошечными свежими помидорчиками и сухими помидорами;
- Салат из консервированной фасоли, зеленого лука, болгарских перцев с чесночной заправкой;
- Тертая морковь, кусочки апельсинов и маковые семечки.

НАЧИНКИ ДЛЯ БУТЕРБРОДОВ

- Классическая английская начинка: обжаренный бекон, зеленый салат и томаты на французской булке или на хлебе грубого помола;
- Сосиски или колбаса на ржаном хлебе;
- Мелко порезанная капуста с тертым яблоком и тертым сыром на багете;
- Сардины с зеленым салатом на черном хлебе;
- Консервированный тунец, огурец и зеленый салат на плотном белом хлебе;
- Хлеб питта с салатом из копченой скумбрии с натуральным йогуртом и зеленым салатом;
- Лаваш, скрученный в трубочку с куриным мясом, майонезом, томатами и сыром.

ЗАКУСКИ

- Свежие фрукты или сухофрукты (курага, чернослив, вишня, банановые чипсы);
- Йогурт;
- Батончики с мюсли и сухофруктами, с кукурузным хлопьями;
- Крекеры с сыром и виноградом;
- Холодные мясные шарики, маленькие котлеты

ВЕГЕТАРИАНСКИЕ ЗАВТРАКИ

- Кубики сыра;
- Оливки;
- Маленькие баночки с консервированными фруктами;
- Маленькие баночки греческого йогурта или сметаны с медом;
- Овощные паштеты с крекерами;
- Кусок фруктового пирога или кекса.

Примерное меню завтраков для учащихся

с 7 до 11 лет (1 – 5 классов)

Наименование блюд	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккалл
1-я неделя					
Понедельник					
Салат из моркови с яблоками, с растительным маслом	50	1,5	3	10,5	80
Шницель из говядины	50	17,76	12,05	8,18	233,99
Картофельное пюре	100	3,0	5,17	20,75	158,98
Хлеб пшеничный	50	2,43	0,45	32,42	80,1
Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,5	19,9	115
Слойка с фруктовой начинкой	60	5,24	5,66	38,65	227
Итого:		33,13	28,83	130,4	895,07
Вторник					
Салат "Бурячок"	50	0,96	5,09	14,73	68
Суфле из цыплят с маслом сливочным	55/5	28,1	13,42	12,73	181
Рис отварной с маслом сливочным	100	2,54	4,07	25,74	152
Хлеб "Жито"	50	2,8	0,89	33,1	82,1
Чай с молоком	200/10	0,26	0,05	15,02	59
Крендель с сахаром	50	3,64	6,78	30,36	195
Итого:		38,3	30,3	131,68	663,21
Среда					
Салат "Витаминный"	50	1,1	4,11	15,8	70
Говядина, тушенная с черносливом	50/25	22,31	15,7	21,8	241,99
Каша гречневая с маслом сливочным	100	5,6	7,2	27,5	202
Хлеб йодированный	50	3,46	0,48	34,42	85,6
Кисель "Клюковка"	200	-	-	30,6	118
Фрукты свежие по сезону	150	0,40	0,40	9,8	50
Итого:		32,77	27,89	139,92	767,59
Четверг					
Помидоры свежие или консервированные	50	0,7	0,1	6,3	60
Печень, жаренная с луком	50	13,58	9,48	4,42	168
Овощи в молочном соусе (капуста, морковь, лук, горошек зелёный)	100	3,98	6,9	22,54	171
Хлеб пшеничный	50	2,43	0,45	32,42	80,1
Сок абрикосовый или персиковый	200	2,79	3,5	19,66	118
Коврижка "Медовая"	50	59,37	48,09	275	360
Итого:		82,85	68,52	360,44	951,1
Пятница					
Винегрет овощной	50	1,16	6,09	7,11	88,6
Котлета "Океан" из горбуши	75	17,92	13,92	13,07	191,98
Пюре картофельное	100	2,13	4,92	14,52	114,0
Хлеб "Жито"	50	2,8	0,89	33,1	82,1
Компот из свежих фруктов	200	-	0,16	27,87	103,1
Фрукты свежие по сезону	150	0,46	0,46	11,3	51
Итого:		24,53	26,44	106,97	630,78

Меню завтраков на неделю

Понедельник

Каша манная молочная.

Бутерброд со сливочным маслом и сыром.

Чай с молоком и сахаром.

Вторник

Яйцо вареное.

Сосиски вареные.

Бутерброд со сливочным маслом.

Кофе с молоком.

Среда

Хлопья кукурузные с молоком.

Кофе с молоком.

Четверг

Каша гречневая с молоком.

Бутерброд с шоколадной пастой.

Кофе.

Пятница

Омлет с жареными помидорами.

Какао.

Суббота

Блины со сметаной.

Чай.

Воскресенье

Вареники с творогом.

Чай с молоком.

Рекомендованное меню для школьных завтраков

Понедельник

Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")
Сыр порциями
Масло сливочное фасованное
Какао с молоком
Хлеб пшеничный или зерновой

Вторник

Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару
Кисломолочный продукт
Чай с лимоном
Хлеб пшеничный или зерновой

Среда

Котлета мясная натуральная рубленая
Рис отварной
Какао с молоком
Хлеб пшеничный или зерновой

Четверг

Пудинг из творога запеченный
Молоко сгущенное с сахаром
Чай с лимоном
Хлеб пшеничный или зерновой

Пятница

Макароны, запеченные с сыром
Кисломолочный продукт
Кофейный напиток на молоке
Хлеб пшеничный или зерновой

Суббота

Каша пшенная молочная с тыквой
Творожный сырок
Чай с сахаром
Хлеб пшеничный или зерновой