


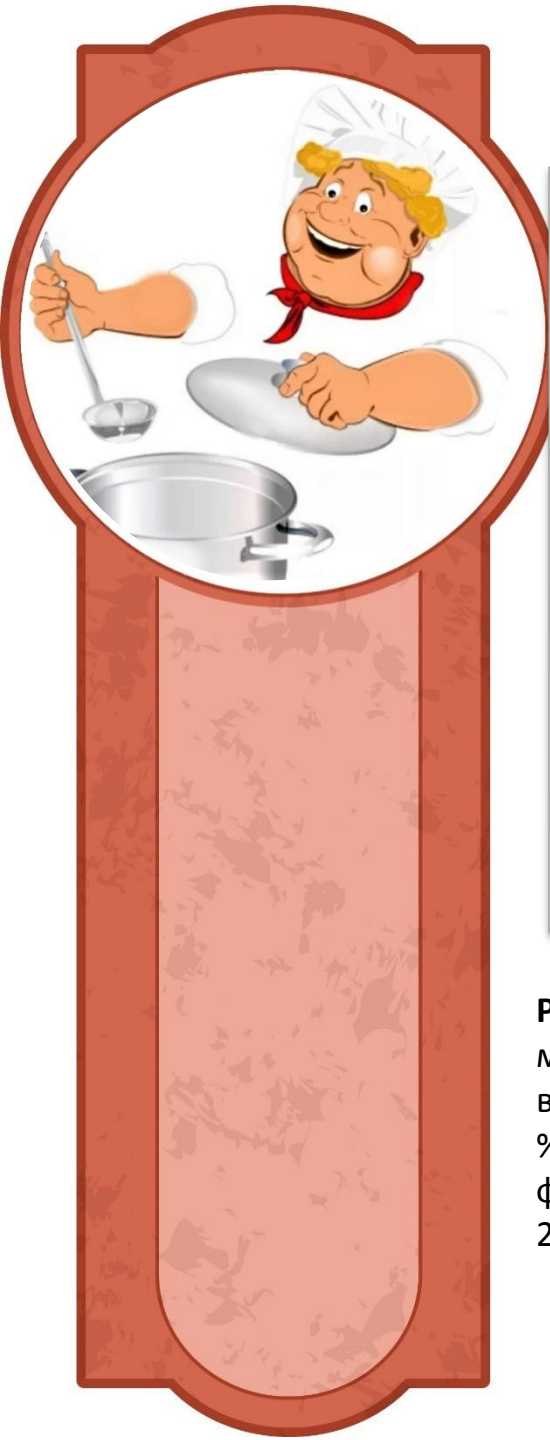
Муниципальное казенное  
общеобразовательное учреждение  
«Бородинская средняя общеобразовательная школа»  
муниципального образования Киреевский район

*Школьный  
завтрак*



10-ый  
день  
десяти-  
дневного  
меню

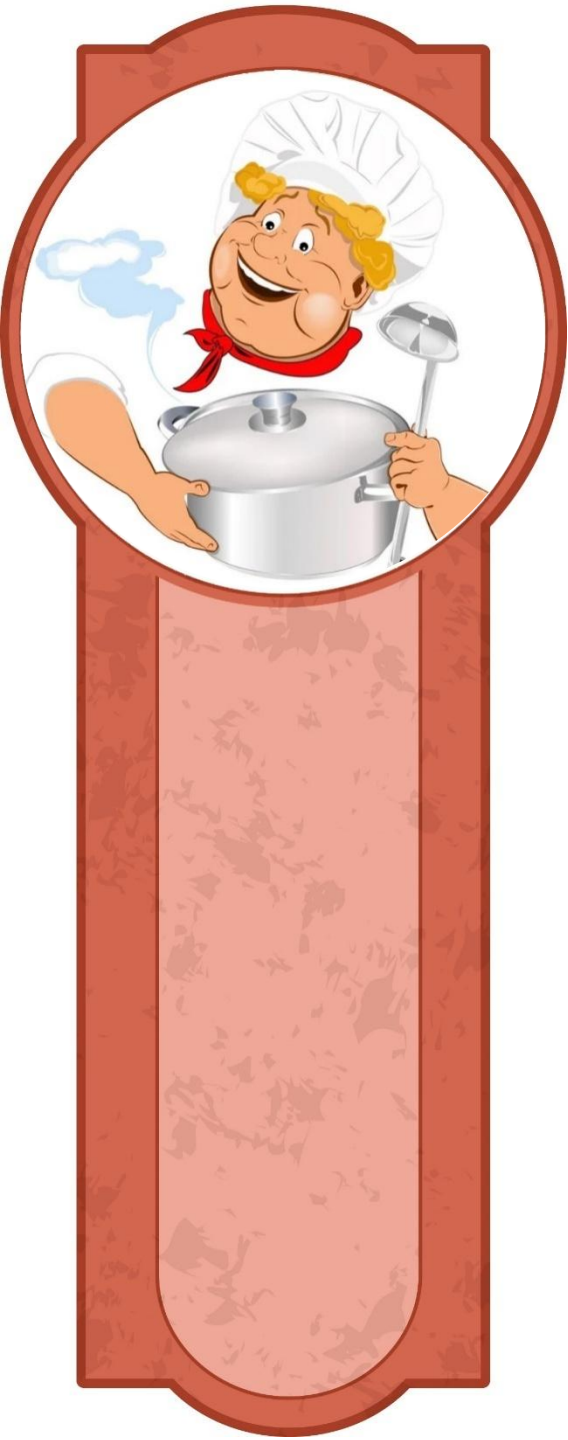
- салат из моркови с яблоком;
- котлета из курицы;
- рагу из овощей;
- чай с лимоном и сахаром;
- батон йодированный



**Репа и морковь** пареные **богаты** такими витаминами и минералами, как: витамином А - 57,8 %, бета-каротином - 79,1 %, витамином В1 - 12,2 %, витамином В9 - 22,3 %, витамином С - 24,8 %, витамином Е - 11,9 %, витамином К - 199,3 %, кальцием - 12,7 %, фосфором - 11,1 %, хлором - 29,2 %, железом - 13,5 %, марганцем - 21,1 %.



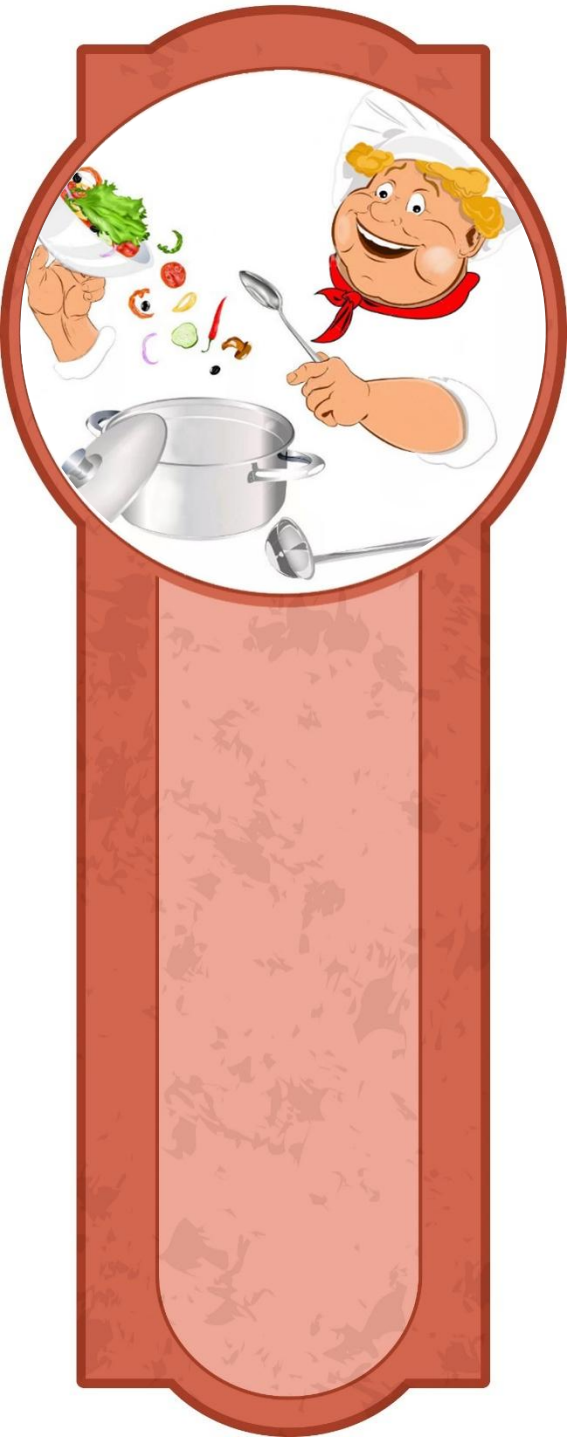
Мясо курицы богато белками, линолевой кислотой, которая стимулирует иммунную систему, витаминами А, В1, В2. Курятина содержит витамин В6, поэтому полезна для сердца, а также много белка и глутамина, которые являются стимуляторами центральной нервной системы и укрепляют организм. В курином мясе также содержится витамин ниацин – лекарство для нервных клеток. Этот витамин поддерживает деятельность сердца, регулирует содержание холестерина и участвует в выработке желудочного сока.



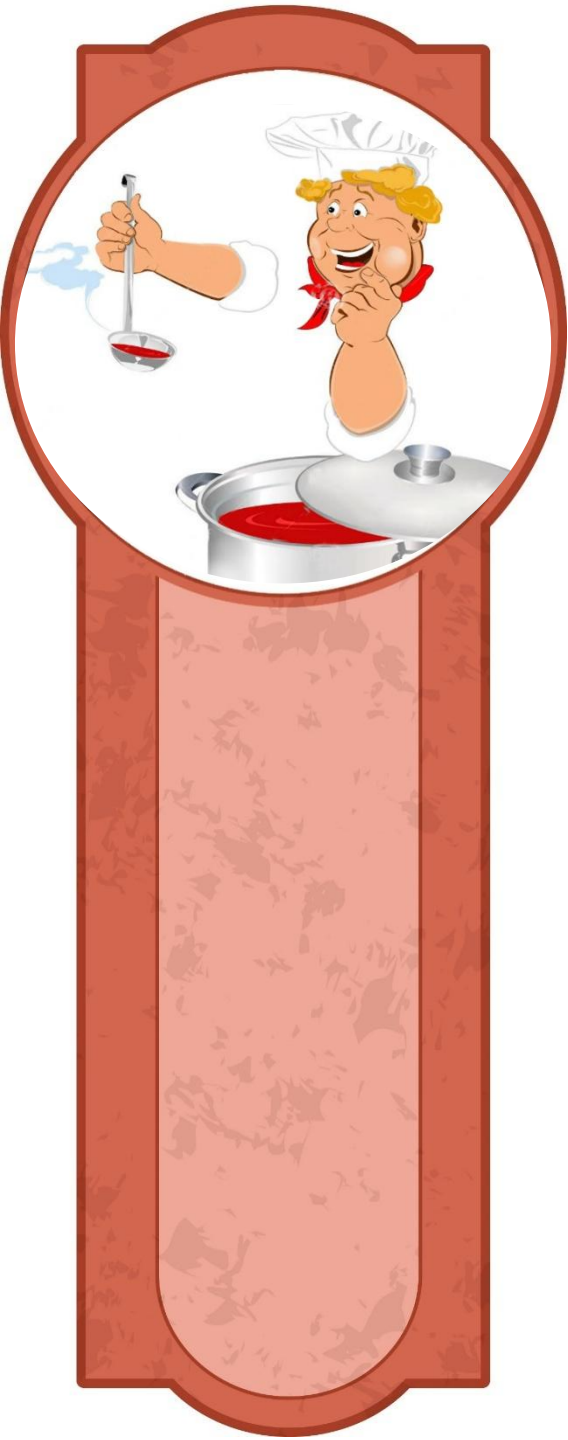
Благодаря своему уникальному составу чёрный чай с лимоном и сахаром оказывает положительное воздействие на организм человека.

Согревающий целебный напиток защищает от простуды, наполняет жизненной энергией (калоризатор). Чай с лимоном способствует выведению токсинов из организма, укрепляет иммунную систему. Химический состав чая необыкновенно богат и включает в себя около 300 различных компонентов.





Процесс приготовления  
наивкуснейших куриных котлет!!!



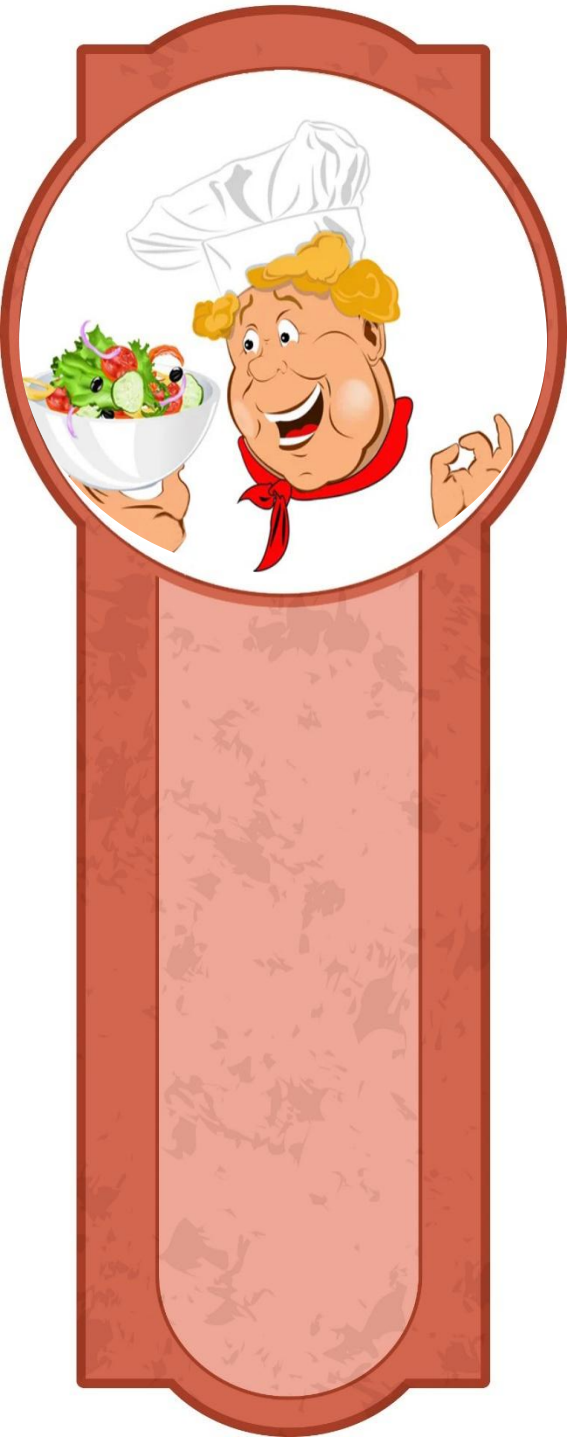
В состав каждой **куриной котлеты** входят следующие витамины: А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>5</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>9</sub>, В<sub>12</sub>, С, РР, Е. **Польза** данного продукта заключается в том, что в нем содержится достаточное количество глутамина. В соединении с витамином В<sub>3</sub> это вещество способствует замедлению старения клеток организма, а также положительно влияет на нервную систему человека.



Каждая калория на  
своем месте!



# ЗАВТРАК ГОТОВ!





# ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!



Полноценный завтрак способствует улучшению памяти, внимания и умственной активности. Завтрак способствует повышению физической активности, силы и выносливости.

