

Витаминка

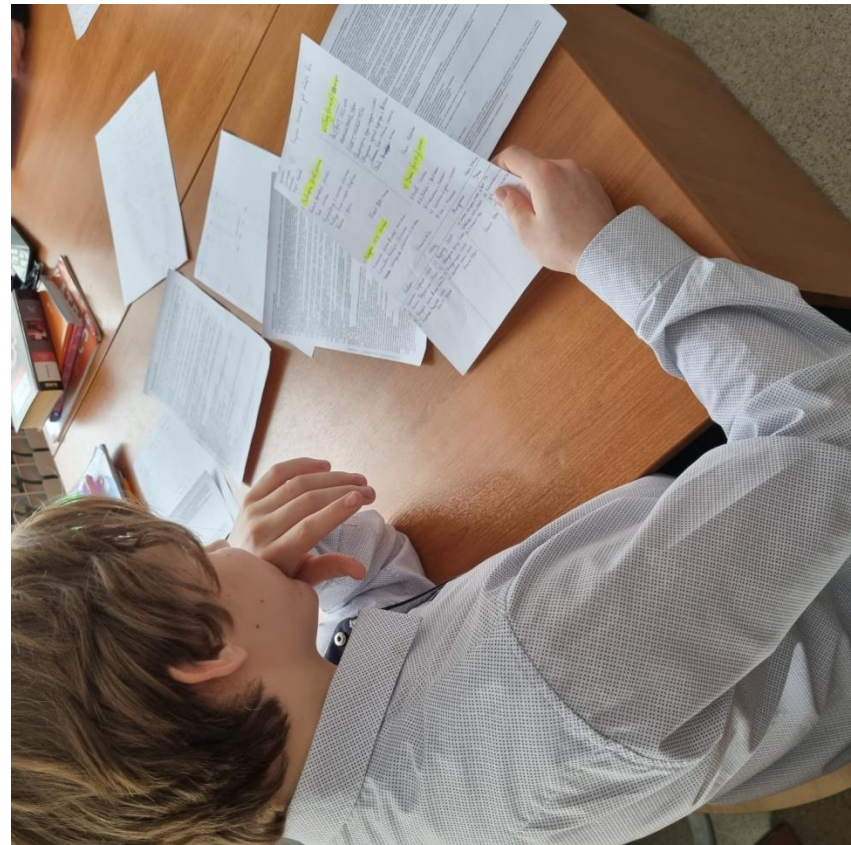


Цели проектной работы:

- -Формирование естественно-научной грамотности;
- -Прививание здорового образа жизни;
- -Качественная подготовка к ОГЭ.

Задачи проектной работы:

- -Ознакомиться с дополнительной информацией по теме;
- -Выяснить правила здорового питания;
- -Составить меню на 1 день, опираясь на полученную информацию.



ПИТАНИЕ МАЛЬЧИКА И ДЕВОЧКИ 13-16 ЛЕТ

НОРМА 2900 - 3100 ККАЛ В ДЕНЬ

ПОНЕДЕЛЬНИК

~ ЗАВТРАК (25%, 750 ккал)

Мягкая овсяная с яблоками (116 ккал)
Шоколад с маслом (352 ккал)
Булочки со сметаной (220 ккал)
Чай с сахаром (40 ккал)

Всего: 728 ккал

~ ОБЕД (35-40%, 1200 ккал)

Борщи (200 ккал)
Мягкая котлета с картофельными пюре (260 ккал)
Вешенки (379 ккал)
Каша из сухофруктов с песенками (361 ккал)

Всего: 1200 ккал

~ ПОЛДНИК (15%, 450 ккал)

Булочка с маслом (354 ккал)
Яблочко (89 ккал)

Всего: 443 ккал

~ УЖИН (20-25%, 600 ккал)

Рыба с рисом (450 ккал)
Морс клюквенный (93 ккал)

Всего: 543 ккал

Энергетическая ценность: 2909 ккал

ВТОРНИК

~ ЗАВТРАК (25%, 750 ккал)

Мягкая пшеничная каша с бананом (480 ккал)
Бутерброд с маслом и сыром (210 ккал)
Яблочко (82 ккал)
Чай с сахаром (40 ккал)

Всего: 722 ккал

~ ОБЕД (35-40%, 1200 ккал)

Суп куриный с лапшой (170 ккал)
Пюре Ч (450 ккал)
Салат из овощей с курицей (180 ккал)
Ябло (265 ккал)
Яблочный компот (93 ккал)

Всего: 1158 ккал

~ ПОЛДНИК (15%, 450 ккал)

Булочка ванильная (360 ккал)
Яблочный пирог (77 ккал)

Всего: 437 ккал

~ УЖИН (20-25%, 600 ккал)

Порционная запеканка со стручковой (210 ккал)
Кефир с фруктами (320 ккал)
Кефир (58 ккал)

Всего: 589 ккал

Энергетическая ценность: 2906 ккал

СРЕДА

~ ЗАВТРАК (750 ккал)

Мягкая овсяная каша с морсами (254 ккал)
Порционная запеканка с сыром (209 ккал)
Бутерброд с маслом и повидлом (208 ккал)
Чай с сахаром (40 ккал)

Всего: 711 ккал

~ ОБЕД (1200 ккал)

Борщи с говядиной (272 ккал)
Макарона с сыром (430 ккал)
Морковь с курицей (470 ккал)
Морс из клюквы (23 ккал)

Всего: 1200 ккал

~ ПОЛДНИК (450 ккал)

Порционное яблоко (401 ккал)
Каша из овсянки (44 ккал)

Всего: 445 ккал

~ УЖИН (600 ккал)

Мягкая котлета с лапшой (300 ккал)
Веницит (130 ккал)
Шоколадное суфле (115 ккал)
Вешенчатый сок из яблок (47 ккал)

Всего: 592 ккал

Энергетическая ценность: 2943 ккал

ЧЕТВЕРГ

~ ЗАВТРАК (750 ккал)

Мягкая пшеничная каша с бананом (210 ккал)
Омлет с маслом (352 ккал)
Яблочный штрудель из яблок (134 ккал)
Черный чай с сахаром (43 ккал)

Всего: 739 ккал

~ ОБЕД (1200 ккал)

Куриный суп с лапшой (290 ккал)
Пюре из брокколи (360 ккал)
Минерал (370 ккал)
Банановое мороженое (168 ккал)

Всего: 1188 ккал

~ ПОЛДНИК (450 ккал)

Мороженый пирог из яблок (400 ккал)
Каша из сухофруктов (30 ккал)

Всего: 440 ккал

~ УЖИН (600 ккал)

Каша с морковью (230 ккал)
Фитнес каша (260 ккал)
Каша из сухофруктов (42 ккал)

Всего: 532 ккал

Энергетическая ценность: 2949 ккал



ПЯТНИЦА

~ ЗАВТРАК (25%, 750 ккал)

Пряничная каша (137 ккал)
Пюре с шоколом (156 ккал)
Порционная запеканка с ванилью (250 ккал)
Сыр Фоссишши (60 ккал)

Всего: 748 ккал

~ ОБЕД (35-40%, 1200 ккал)

Борщи (200 ккал)
Порционное пюре (150 ккал)
Сосиски мясные (312 ккал)
Виноградный сок (70 ккал)
Веницит (182 ккал)

Всего: 1200 ккал

~ ПОЛДНИК (15%, 450 ккал)

Сметан (70 ккал)
Пшеница (82 ккал)
Пшеница (28 ккал)

Всего: 450 ккал

~ УЖИН (20-25%, 600 ккал)

Пюре морковной (221 ккал)
Картофель (60 ккал)
Ананасовый сок (42 ккал)
Морс 2 л 1/2 (67 ккал)

Всего: 600 ккал

Энергетическая ценность: 2900 ккал

СУББОТА

~ ЗАВТРАК (25%, 750 ккал)

Фруктовый салат (177 ккал)
Чай с сахаром (40 ккал)
Порционные рожки (120 ккал)
Ябло (80 ккал)

Всего: 699 ккал

~ ОБЕД (35-40%, 1200 ккал)

Борщи (200 ккал)
Пюре гречихой (210 ккал)
Сосиски мясные (242 ккал)
Виноградный сок (70 ккал)
Морс (420 ккал)

Всего: 1152 ккал

~ ПОЛДНИК (15%, 450 ккал)

Рисовый (200 ккал)
Веницит (60 ккал)
Рамени (60 ккал)

Всего: 460 ккал

~ УЖИН (20-25%, 600 ккал)

Каша пшеничная (52 ккал)
Этмо (242 ккал)
Виноградный сок (42 ккал)

Всего: 600 ккал

Энергетическая ценность: 2900 ккал

МЕНЮ

ЗАВТРАКИ

- Творожная запеканка с изюмом / 100 гр. / 209 ккал.
- Каша пшеничная молочная с бананом / 100 гр. / 110 ккал.
- Каша овсяная молочная с ягодами или соусом / 100 гр. / 254 ккал.
- Сырники творожные (сметана, варенье) / 183 ккал
- омлет с овощами / 115 ккал / 100 гр.
- яичница с овощами / 100 гр. / 117 ккал.



ПЕРВЫЕ БЛЮДА

- Борщ с говядиной / 200 гр. / 136 ккал.
- Куриный суп с лапшой / 200 гр. / 115 ккал.
- Суп с булгуром и овощами / 90 ккал.
- Молочный суп / 200 гр. / 160 ккал.
- Крем суп из брокколи / 200 гр. / 120 ккал.
- Легкий рыбный суп / 200 гр. / 70 ккал.



Вторые Блюда

- Мясная котлета с гарниром / 100 гр. мяса + 150 гр. / 300 ккал.
- Плов из булгура / 150 гр. / 210 ккал.
- Куриная грудка отварная / 150 гр.
- рис с овощами / 100 гр. / 100 ккал.
- Горбуша с овощами / 100 гр. / 193 ккал.
- Гречневая каша с шампиньонами / 100 гр. / 116 ккал.
- Макароны с сыром / 150 гр. / 130 ккал.
- Картофельное пюре / 100 гр. / 115 ккал.
- Биточек мясной / 100 гр. / 260 ккал.
- Запеканка куриная с брокколи / 150 гр. / 110 ккал.



Цена

- 90 Руб.
- 55 Руб.
- 55 Руб.
- 88 Руб.
- 65 Руб.
- 70 Руб.
- 120 Руб.
- 110 Руб.
- 100 Руб.
- 120 Руб.
- 130 Руб.
- 100 Руб.
- 250 Руб.
- 120 Руб.
- 105 Руб.
- 90 Руб.
- 110 Руб.
- 110 Руб.
- 70 Руб.
- 90 Руб.
- 150 Руб.
- 190 Руб.

САЛАТЫ

- Цезарь с курицей / 100 гр. / 235 ккал.
- ВЕНЕГРЕТ / 100 гр. / 130 ккал.
- Крабовый / 100 гр. / 90 ккал.
- мимоза / 100 гр. / 85 ккал.
- оливье / 100 гр. / 170 ккал.
- овощной / 100 гр. / 60 ккал.
- Капуста с морковью / 100 гр. / 110 ккал.



Напитки

- Зелёный чай с сахаром / 1/3 ккал.
- Чёрный чай с сахаром / 1/3 ккал.
- Морс из яблоки / 28 ккал.
- Компот из сухофруктов / 12 ккал.
- Смузи из манго и банана / 55 ккал.
- Кисель (облепиха, смородина) / 30 ккал.
- Свежевыжатый сок из яблок, моркови и апельсина / 47 ккал.



ДЕСЕРТЫ

- Запеченные абрикосы / 66 ккал.
- Шоколадное суфле / 115 ккал.
- манговый рулет из лаваша / 205 ккал.
- Творожные оладьи / 290 ккал.
- торт из хлебцев с клубничной / 270 ккал.
- яблочный штрудель из лаваша / 134 ккал.
- Банановое мороженное / 85 ккал.



Цена

- 120 Руб.
- 90 Руб.
- 90 Руб.
- 100 Руб.
- 100 Руб.
- 80 Руб.
- 80 Руб.
- 20 Руб.
- 20 Руб.
- 30 Руб.
- 30 Руб.
- 60 Руб.
- 40 Руб.
- 40 Руб.
- 80 Руб.
- 110 Руб.
- 130 Руб.
- 100 Руб.
- 90 Руб.
- 110 Руб.
- 60 Руб.

Спасибо за внимание

