



Горячий завтрак

МАОУ СОШ №1 р.п. Чишмы
муниципального района
Чишминский район
Республики Башкортостан.



Яблоко запеченное с сахаром

Каша пшенная молочная жидкая

Чай с лимоном и сахаром

Хлеб «Колосок» пшеничный для
детского питания

Кисломолочный напиток для
детского питания

Сыр твердых сортов в нарезке



Крупу перебирают, промывают, ошпаривают кипятком для удаления горечи.

Крупу засыпают в кипящее молоко с водой, перемешивают, добавляют соль, сахар и варят до готовности, периодически помешивая.

Пшено включают в правильное питание не только благодаря его гипоаллергенным свойствам, но и богатому составу. Злак содержит большое количество витаминов (в том числе А, Е) и минеральных веществ (калий, магний, кальций, железо, цинк, йод).



При отпуске кашу поливают растопленным сливочным маслом. Температура подачи каши 65°C.
Срок реализации с момента приготовления не более 2-х часов



Яблоки моем, нарезаем на пополам или на дольки, укладываем на противень, смазанный растительным маслом, посыпаем сверху сахаром. Ставим запекать на 10-15 минут, 180 °С. Температура подачи 40-45 °С.

Печеные яблоки ускоряют процесс метаболизма, стимулируют снижение массы тела, активизируют выработку гемоглобина, очищают кровь, обогащают клетки организма кислородом. При поедании 2-х плодов в день снижается риск развития инсульта, инфаркта, атеросклероза, лейкоза.





Заварку заливают кипятком в объеме 50% от общего объема. Настаивают 10-15 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем .

- свежий черный чай с сахаром позволяет быстро выйти из стресса и наладить работу сердечно-сосудистой системы
- ароматный сладкий напиток дает заряд бодрости на целый день и активизирует работу мозга
- многие пьют чай с лимоном, тем самым увеличивая его ценность, но ошибочно считают, что лимон убирает крепость чая, на самом деле лимон лишь крадет цвет напитка, а крепость остается прежней;





Лимон моют, ошпаривают кипятком, нарезают кружочками или полукольцами.

Чай разливают по стаканам и добавляют предварительно ошпаренный и нарезанный лимон. Температура подачи не менее 75 °.

Лимон помогает снизить массу тела, способствует профилактике анемии, предотвращает смертельно опасные патологии со стороны сердечно-сосудистой и эндокринной систем, а также снижает риск злокачественных новообразований.



Хлеб нарезают непосредственно перед подачей. Нарезанный хлеб накрывают, чтобы не заветрелся. Температура подачи 10-20 °С.

Хлеб – один из самых доступных источников углеводов. В нем содержится множество витаминов и минералов. За счет содержащейся в хлебе клетчатки он дольше переваривается, следовательно, позволяет дольше ощущать сытость.



Кефир подают в стакане. Температура подачи не выше 14 °С и не ниже 7 °С.

Кефир благотворно влияет на работу сердечно-сосудистой и нервной систем, к тому же это источник кальция, белка. Белки молока именно в кефире усваиваются организмом очень легко. При этом кефир – низкокалорийный продукт.



Сбалансированный завтрак — это завтрак, который содержит белки, полезные углеводы и жиры, клетчатку, витамины и минералы. Он не превышает норму калорийности, но при этом снабжает достаточным количеством энергии для начала дня и помогает контролировать аппетит до следующего приёма пищи.

В нашей школе работает антиковидный инспектор который осуществляет контроль за соблюдением санитарно-эпидемиологических требований. Учителя сопровождают учеников для соблюдения ими правил мытья рук и социальной дистанции, после этого только допускают в столовую для приема пищи.





Приятного аппетита!

