

Приготовление
школьного завтрака





Важное значение для сохранения, укрепления здоровья имеет рациональное питание. Рациональным можно считать такое питание, которое находится в соответствии с возрастом, характером производственной и иной деятельности, полом, бытовыми условиями, то есть с основными факторами, определяющими расход энергии и потребность в различных питательных веществах. Но рациональное питание это не только оптимальный набор продуктов и их оптимальное сочетание, это и оптимальный режим питания. В частности, это относится к количеству и времени приемов пищи.

Завтрак – это восполнение необходимых для организма веществ и энергии. Но не только. Завтрак помогает организму проснуться, ведь утренний прием пищи способствует активации обменных процессов, а значит, организм быстрее переходит в бодрствующее состояние. Завтрак обеспечивает организм энергией и веществами, необходимыми для того, чтобы справиться с предстоящими нагрузками.



В качестве примера возьмём один из школьных завтраков:

ООО "Торговый дом А.П.Иванов"



УТВЕРЖДАЮ

директор ГБОУ лицей № 226

Т. В. Семенова

МЕНЮ 226ЮЖШ

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углево	ККал		

ЗАВТРАК БЮДЖЕТНОЕ ПИТАНИЕ

6.6	7.5	25.9	118	150	Каша гречневая вязкая
5.73	8.67	8	121,3	20/5/20	Бутерброд с сыром с маслом
1.77	1.77	19.23	96	200/5	Чай с сахаром с лимоном
4.13	1.74	22.17	135,8	125	Йогурт
0.4	0.4	9.8	47	100	Яблоко
19	20	85	518		

Каша гречневая вязкая

Гречневую крупу засыпают в кипящую жидкость (молоко с водой или воду), добавляют соль, сахар и варят, периодически помешивая, до тех пор, пока каша не загустеет. Посуду плотно закрывают крышкой и оставляют на плите с умеренным нагревом для упаривания каши до готовности.

Молочные вязкие каши отпускают в горячем виде с растопленным и прокипяченным маслом сливочным.



Ломтик хлеба намазывают маслом, а сверху кладут ломтик сыра толщиной 3–4 мм. Подают в пирожковой



В стакан или чашку наливают заварку
чая и доливают кипятком.
Чай подают в стакане или чайной



Яблоки перебирают и
тщательно промывают.



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

