



ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК В НАШЕЙ ШКОЛЕ.

ГОТОВИМ ВМЕСТЕ



Питание в школе

В столовой

- сбалансированное разнообразное меню
- горячая еда реализуется в течение 2 ч после приготовления
- усвоение > 60-80%

Хороший
завтрак
заряжает
работу мозга

самостоятельное

- высокоуглеводная пища (булочки, бутерброды)
- трудно переваривается
- быстрое чувство голода



Для справки

Для обеспечения здоровым питанием всех обучающихся технологом МУП «Комбинат питания» разрабатывается единое меню для всех школ на 14 дней, а также рецептуры блюд. Меню утверждается Роспотребнадзором.

Учитывается калорийность, состав минеральных веществ и витаминов, а также принципы щадящего питания, когда можно только варить, тушить и запекать.



Сбалансированное питание

- **Нормальный рост и развитие организма ребенка**
- **Повышается физическая и умственная активность**
- **Укрепляется иммунитет**
- **Ребенок здоров!**

Стихийное питание

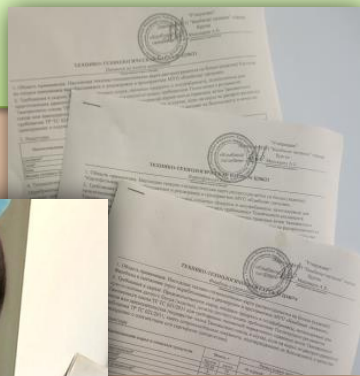
- **Ребенок недополучает витамины и минералы**
- **Быстрая утомляемость**
- **Снижается успеваемость в школе**
- **Подверженность инфекциям**
- **Набор веса**
- **К окончанию школы – подорванное здоровье у каждого второго ученика**



ПРИГОТОВЛЕНИЕ ГОРЯЧЕГО ЗАВТРАКА

В МЕНЮ: Фишболы в сметанном соусе с картофельным пюре
Напиток из шиповника. Пряники (1-4 кл.) Хлеб

1 Приготовление блюд на пищеблоке школьной столовой - строго в соответствии с рецептом (по технико-технологическим картам)



2 **Фишболы** – второе блюдо из рыбы. Рекомендуют есть рыбу 2-3 раза в неделю. Полезные белки на завтрак – «строительный материал» для растущего организма и жиры – источник энергии



3 На гарнир - **картофельное пюре**. Картофель содержит:
- много витаминов А, В, С,
- клетчатку,
- калий,
- аминокислоты.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ ГОРЯЧЕГО ЗАВТРАКА

Приготовление:

Фишболы в сметанном соусе

1 Рыбу предварительно размораживают, очищают от кожи и филируют от косточек. Только после этого пропускают через мясорубку

2 В получившуюся массу добавляют рис, яйцо, лук, соль. Хорошо вымешивают и формируют **шарики**

3 Готовят в пароконвектомате. Это полезно:
- еда готовится на пару;
- в пище не остается вредных микроорганизмов и бактерий,
- все полезные вещества, витамины и микроэлементы сохраняются



ПРИГОТОВЛЕНИЕ ГОРЯЧЕГО ЗАВТРАКА

Приготовление:

Фишболы в сметанном соусе

1

Параллельно готовится **сметанный соус** с зеленью. Специи, кетчуп и майонез НЕ используются – запрещено Роспотребнадзором



2

Приготовленные в пароконвектомате **фишболы заливаются** сметанным соусом



3

Снова отправляются в пароконвектомат для **доготовки** еще на 15 мин.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ ГОРЯЧЕГО ЗАВТРАКА

Приготовление:

Картофельное пюре

1 Картофель поступает на пищеблок в уже очищенном виде в вакуумных упаковках. После вскрытия упаковки промываем холодной водой. Необходимое для пюре количество варим



2 Сваренный картофель отправляем в протирачную машину. За несколько минут получаем пюре на 200 чел.



3 К пюре из картофеля добавляется кипяченое молоко и растопленное сливочное масло. Перемешиваем. В школьном питании используются только продукты, прошедшие тепловую обработку.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ ГОРЯЧЕГО ЗАВТРАКА

ПЕРЕД ПОДАЧЕЙ БЛЮД:

1 Готовится напиток из шиповника



2 Нарезается хлеб



3 Для контроля от каждого блюда отбираются суточные пробы



4 Размещается контрольное блюдо



5 Осматривается посуда на отсутствие сколов



6 Накрываются столы в соответствии с поданными заявками



ПРИГОТОВЛЕНИЕ ГОРЯЧЕГО ЗАВТРАКА



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!