

МБОУ «Горловская СОШ»

Приготовление поварами школьной столовой горячего завтрака





Питание школьника должно быть сбалансированным

Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ.

В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы. Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития детского организма. Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.



Питание школьника должно быть оптимальным

При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанных с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой. При оптимальной системе питания соблюдается баланс между поступлением и расходом основных пищевых веществ.



Калорийность рациона школьника должна быть следующей



7-10 лет – 2400 ккал

14-17 лет – 2600-3000 ккал

Если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше





Приготовление горячего завтрака поварами школьной столовой





Приготовление горячего завтрака поварами школьной столовой





Технологический процесс приготовления каши рисовой молочной

Шаг 1:

Рис промываем 2 - 3 раза, пока вода не станет прозрачной.

Шаг 2:

Подготовленную крупу опускаем в кастрюлю с кипящей водой, варим на среднем огне около 5-7 минут без крышки, до полного испарения воды. Убавляем огонь.



Технологический процесс приготовления каши рисовой молочной



Шаг 3:

Добавляем горячее молоко.

Варим на слабом огне 15-20 минут,
периодически помешивая, чтобы каша не подгорела.





Технологический процесс приготовления каши рисовой молочной



Шаг 4

Добавляем горячее молоко.

Варим на слабом огне 15-20 минут, периодически помешивая, чтобы каша не подгорела.

Шаг 5:

Накрываем кастрюлю с кашей крышкой для упаривания.

Шаг 6:

В готовую рисовую кашу добавляем кусочек сливочного масла и подаем к столу.



Технологический процесс приготовления какао на молоке

Какао кладут в посуду, смешивают с сахаром, добавляют небольшое количество кипятка (100 мл.) и растирают до однородной массы, затем вливают при постоянном помешивании кипяченое горячее молоко, остальной кипятком и доводят до кипения.





Технологический процесс приготовления бутерброда с маслом сливочным

Бутерброд с маслом.

Хлеб белый обрезают от горбушки, нарезают ломтиками, намазывают тонким слоем сливочного масла.





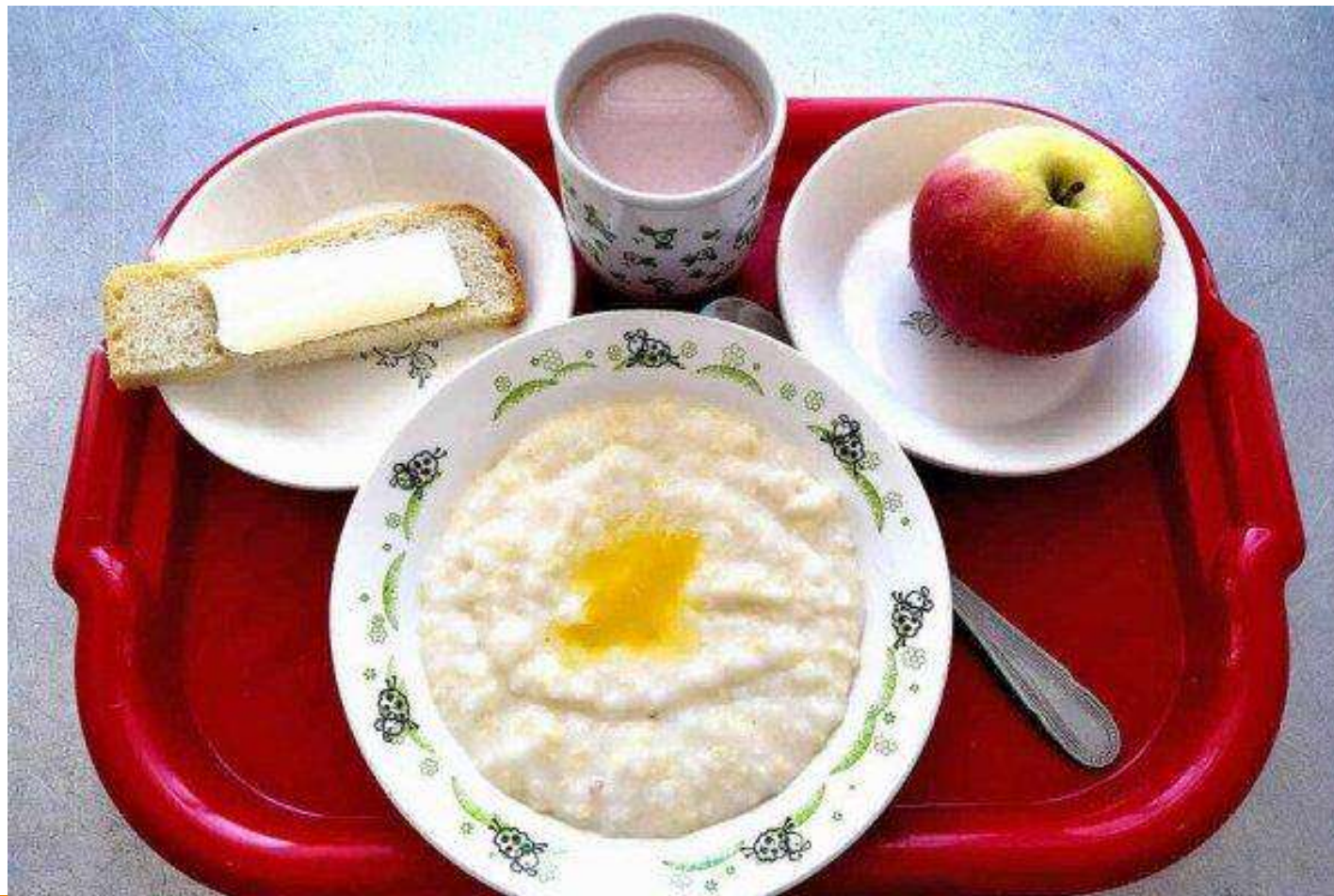
ВИТАМИНЫ

ЯБЛОКО





Приготовление горячего завтрака поварами школьной столовой



Здоровое питание школьника — залог успеха

