

МАОУ «Ульяновская СОШ»

Презентация о
приготовлении
поварами школьной
столовой
горячего завтрака



Школьный завтрак

- Школьные завтраки – это не только важная составляющая дневного рациона ребенка, но и основа его физического и часть интеллектуального развития.



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ХОРОШЕЙ УСПЕВАЕМОСТИ!

- Рано утром на рассвете,
Когда спят еще все дети,
Повара наши спешат,
Приготовить всё хотят.
Чтобы вкусные котлеты и
полезный вкусный чай.
Уплетали наши дети.



Каша овсяная молочная с маслом

- В чём польза овсяной каши для организма человека?
- снабжает организм большим количеством белков, жиров, витаминов (В, А, РР, F, E) и минеральных веществ. Употребление каши помогает восстановить силы после физических нагрузок, долго сохраняется чувство сытости.
- Так же каша полезна при лечении простудных заболеваний, повышает иммунитет. Каша из овсяных хлопьев популярна при лечении болезней желудка. Она очищает организм от вредных веществ, помогает переработке усвоению углеводов и жиров в организме,
- улучшает работу внутренних органов (сердца, почек, печени и поджелудочной железы), состояние кожи, деятельность мозга, память,
- повышает внимание, укрепляет кости и зубы.



● Меню горячего завтрака

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	1604	Каша овсяная молочная с маслом	220	105,32	238	7	9	32
	гор.напиток	1713	Кофейный напиток с молоком	200		99	2	2	20
	хлеб								
	бутерброд	117	Бутерброд с маслом и твердым сыром	50		181	7	13	11
	фрукты		Фрукты свежие по сезону	100		41	1	0	9
			итого:	570		557	17	24	72

Приятного аппетита!



В состав завтрака входит : бутерброд с сыром и маслом сливочным, яблоко.

