

Государственное казенное общеобразовательное
учреждение Ростовской области «Ростовская-на-Дону
санаторная школа-интернат № 74»



Приготовление поварами школьной столовой горячего завтрака

Питание детей в школе - одна из важных проблем, определяющих их здоровье.



В меню учащихся систематически включаются блюда из мяса, рыбы, молока. В целях совершенствования организации питания школьников и преодоления дефицита микроэлементов, организованно снабжение столовой йодированной солью. Для профилактики авитаминоза и ОРВИ у учащихся школы, в рационе используется аскорбиновая кислота, ведется с-витаминизация третьих блюд.

Меню горячего завтрака

Школа

ГКОУ РО «Ростовская-на-Дону санаторная школа-интернат № 74» п

Отд./кор

День

[illegible]

Приготовление молочного супа с пшеничной крупой



Молочный суп обладает витаминным составом, обуславливающим его полезные свойства. В частности, присутствуют:

- ▶ витамины группы В;
- ▶ железо и калий;
- ▶ аскорбиновая кислота;
- ▶ медь и йод;
- ▶ кальций;
- ▶ витамин D;
- ▶ аминокислоты;
- ▶ белки и сложные углеводы.

Суп молочный хорошо подходит для диетического рациона, поскольку обладает невысокой калорийностью, но содержит большое количество полезного белка. Употребление продукта на завтрак позволяет восполнить запас энергии и придает заряд бодрости на весь день. Блюдо с пшеном хорошо утоляет голод, но не приводит к набору веса. Напротив, продукт способствует восстановлению нормального обмена веществ и предотвращает отложение лишних жиров.

Приготовление кофейного напитка на молоке



Кофейный напиток, приготовленный на молоке, укрепляет детский иммунитет, оказывает противовоспалительное действие, способствует повышению гемоглобина в крови.

Нарезка хлеба для завтрака



Употребление хлеба насыщает наш организм важными микроэлементами, которые незаменимы для развития, роста мышц и костей.

Полезное питание – залог крепкого здоровья



Рано утром на рассвете,
Когда спят ещё все дети,
Повара наши спешат,
Приготовить всё хотят.
Чтобы вкусные котлеты
Уплетали наши дети.
И полезное какао,
Чтоб учится хорошо.

Здоровое питание – залог хорошей успеваемости!

О завтраках ...

Завтрак очень важен для школьников, обеспечивая их необходимой энергией для наиболее активной части дня. Исследования показали, что регулярно и правильно завтракающие дети, проявляют большую энергию на уроках, лучше воспринимают информацию и достигают более высоких результатов.

