



Приготовление поварами школьной столовой горячего завтрака

*«Культ здорового питания
развивайте с рождения»*



ПИТАНИЕ - одна из базовых потребностей человека.

Еда - это счастье и проклятье человечества, ведь она поддерживает жизнь, но она же и губит (некачественные продукты, переедание, ожирение).



**«Наши пищевые вещества должны
быть лечебными средствами, а
наши лечебные средства должны
быть пищевыми веществами»**

Гиппократ

**«Пусть пища будет лекарством, а
лекарством пусть будет пища»**



Для нормального роста и гармоничного развития организма человека необходимо **здоровое питание**, критерием рациональности которого является:

1. полноценность рациона по качеству, разнообразию продуктов питания;
2. сбалансированность по количеству, по соотношению белков, жиров и углеводов.

Меню

завтрак	7-11	11-18
Каша гречневая рассыпчатая	150 гр.	150 гр.
Хлеб пшеничные	50 гр.	50 гр.
Чай с сахаром	200 гр.	200 гр.
Борщ с капустой и картофелем	250 гр.	250 гр.
Картофельное пюре	150 гр.	200 гр.
Тефтели мясные	80 гр.	100 гр.
Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой	65 гр.	65 гр.





Приготовление каши гречневой

**С детства кашу кушать надо,
Она лучше шоколада!
Гречку скушай ты с утра,
День пройдёт, как на ура !**



1. Промоем и переберём крупу.
2. Готовим крупу всыпаем в подсоленную кипящую воду.
3. Кашу варим до загустения, перемешивая.
4. Масло в кашу добавим приварке.
5. Готовую кашу накрываем крышкой и даём постоять.



Приготовление борща из капусты



Ах, борщ! Там переливы вкуса, цвета,
И повар – сам себе как режиссер,
Что в роли кулинарного поэта
Готов ступить на творческий простор.



1. Свеклу, капусту шинкуем соломкой.
2. Морковь пассируют, припускают с добавлением бульона.
3. В бульон закладываются свежую капусту, добавляем картошку добавляют приготовленные овощи, добавляем соль и сахар.



Приготовление картофельного пюре



**Мы сперва картофель чистим,
Варить ставим, дальше ждем.
Мягкий, сваренный картофель
Мы посолим, потолчем.
Маслица в него добавим**

И такую вот вкусняшку мы пюрешкой назовем!



Очищенный картофель заливают кипящей, подсоленной водой и варят до готовности. Отвар сливают, картофель протирают в горячем состоянии через протирочную машину. В протертый картофель добавляют горячее кипяченое молоко, прокипяченное сливочное масло и тщательно перемешивают до получения пышной однородной массы. Требования: Цвет бело-кремовый, консистенция густая, пышная, однородная, вкус и запах нежный, с ароматом молока и сливочного масла. Не допускается: Цвет с синеватым оттенком, с темными глазками, кусочки непотертого картофеля, запах подгорелого молока, вкус водянистый.



Приготовление тефтели из говядины



Мясо промывают, зачищают от сухожилий, пропускают 2 раза через мясорубку, смешивают с размоченным в воде и отжатым пшеничным хлебом, репчатым луком и снова пропускают через мясорубку, солят, добавляют яйцо и хорошо выбивают. Из подготовленной массы формируют тефтели в виде шариков, укладывают на противень, смазанный маслом, заливают водой и варят до готовности. Требования: Изделия должны быть круглой формы, не развалившиеся, сочные. Поверхность серовато-кремовая. Вкус и запах, свойственный мясу.



БУДУЩЕ ЗДОРОВЫ !!!

Если хочешь быть здоровым, Не хандрить и не болеть,
Все проблемы эти в жизни, Можно с честью одолеть!
Вкусной, правильной едой, Что энергию несет,
Она дарит нам здоровье, Силу, бодрость придает!
Так давайте впредь ребята, С такой пищей дружить,
И тогда проблемы в жизни, Будет проще пережить!

