

*Муниципальное автономное общеобразовательное  
учреждение «Староартинская средняя  
общеобразовательная школа»*



# 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, организовано снабжение столовой йодированной солью. Для профилактики авитаминоза и ОРВИ у учащихся школы, в рационе используется аскорбиновая кислота, ведется с-витаминизация третьих блюд.**



# Приготовление жидкой молочной геркулесовой каши с маслом, сахаром



В чём польза геркулесовой каши для организма человека? Геркулесовые хлопья снабжает организм большим количеством белков, жиров, витаминов (В, А, РР, F, E) и минеральных веществ. Употребление геркулесовой 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 и 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.

# Приготовление какао



**Добавление какао-порошка с сахаром в кипящее молоко**

***Напиток какао, приготовленный на молоке, укрепляет детский иммунитет, оказывает противовоспалительное действие, способствует повышению гемоглобина в крови.***

# «ХЛЕБ ВСЕМУ ГОЛОВА»



Хлеб нарезаем непосредственно перед подачей. Затем тонкими пластинками нарезается сыр и масло, кладется на кусочек хлеба. Нарезанный хлеб накрываем, чтобы он не заветрелся или не зачерствел.

# 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.**



# Полезное питание - залог крепкого здоровья



Кушаем на завтрак фрукты,  
Сыр, молочные продукты!  
А еще полезна каша-  
От нее вся сила наша!

**Здоровое питание – залог хорошей успеваемости!**

- ▶ Наши повара желают всем приятного аппетита и
- ▶ напоминают, что завтрак для школьника очень важен.
- ▶ **БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**



**Спасибо за  
внимание!**