

*Основное общеобразовательное учреждение «Основная
общеобразовательная школа д. Коростелево
им. И. Е. Николенко»*



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.

Меню-требование на выдачу продуктов питания на 06.05.2024г.

Продукты питания			Количество продуктов питания, подлежащих закладке					Расход продуктов питания	
наименование	код	Единица измерения	Горячее питание (завтрак) - 1-4 Горячее питание			Витаминизация - 1-4 Горячее питание	операция		
			Кофейный напиток с молоком	Сыр плавленый	Сок фруктовый, (1 шт)	Батон	Кисломолочный продукт	на довольствующихся	на персонал
1	2	3	4	5	7	8	9	10	11
Количество порций			238	238	238	238	238		
Выход - вес порций			180	016	200	040	100		
Батон	22	кг				9,52		9,52	
Кисломолочный продукт	7049	л					23,8	23,8	
Кофейный напиток	240	кг	0,428					0,428	
Крупа овсяная "Геркулес"	249	кг						5,355	
Масло сливочное	286	кг						1,19	
Сахар	437	кг	3,213					4,106	
Сок фруктовый 200г	472	шт			238			238	
Соль поваренная пищевая йодированная	476	кг						0,119	
Сухое молоко	6669	кг	2,142					4,051	
Сыр плавленый	4655	шт		238				238	
						Итого :	524,569		
Повар	/	/			Бракеражная комиссия				Кладовщик

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.

Нарезка батона для завтрака



Употребление батона 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.

