

# Презентация приготовления горячего завтрака

МОУ «ВГЛ»



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



Рано утром на рассвете,  
Когда спят еще 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!

Каждый прием пищи ребенка в школе должно включать **основные четыре группы продуктов:**

- белковая пища (*рыба, мясо*),
- злаки (*каша, хлопья*),
- молочные или кисломолочные продукты,
- фрукты или овощи.



Школьная нагрузка требует повышенной концентрации внимания, а значит, завтрак для школьника должен быть максимально полезным и полноценным.



# ЗАВТРАК – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!



# ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ПРОДУКТОВ:

Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
		Белк и	Жиры	Угле- воды	Ккал	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
ЗАВТРАК КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	180/5	18,44	9,14	21,03	262,0	0,0 8	0,1 7	1,18	0,7 7	168 ,08	12, 92	150 ,04	2,0 9
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ порциями	25	0,13	20,63	0,2	187,5	0	0	0	0	3,0	0,1	4,7	0,0 5
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,26	0,06	15,22	59	0	0	2,9	0,1	8,0 5	5,2 4	9,7 8	0,9 1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,0 4	0	0,4 4	8,0	5,6	26, 0	0,4 4
ИТОГО		21,87	30,17	55,89	604,5	0,0 8	0,2 1	4,08	1,3 1	187 ,13	23, 86	190 ,52	3,4 9

## ПРОДУКТЫ

ПШЕНО - 1 СТАКАН (220 Г)

ВОДА - 1 СТАКАНА (500 МЛ)

МОЛОКО - 1 СТАКАНА (500 МЛ)

СОЛЬ - 0,5 Ч. ЛОЖКИ

САХАР - 1 Ч. ЛОЖКА (ИЛИ ПО ВКУСУ)

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ - ПО ВКУСУ



*Пшенная каша на молоке - это вкусный и очень полезный завтрак.*

*Варить пшенную молочную кашу довольно легко, а получается очень вкусно.*

Текст надписи





- *Для начала, очень тщательно промываем пшено под водой, пока она не станет прозрачной, затем обдаём пшено кипятком, чтобы убрать из него горечь, выкладываем в кастрюльку промытое пшено. Варим его на медленном огне до полуготовности (15-20 минут).*
- *В другую кастрюльку наливаем молоко и также доводим до кипения, заливаем молоком пшено.*
- *Добавить , сахар и соль. Перемешать, довести до кипения. Варить пшённую кашу с молоком на медленном огне, можно под крышкой (только следите, чтобы молоко не убежало), иногда помешивая, до тех пор, пока она не загустеет (10-15 минут).*
- *Затем снять с огня и дать молочной пшённой каше настояться минут 10 под крышкой.*
- *Молочная пшенная каша готова!*
- *Подавать кашу со сливочным маслом.  
Приятного аппетита!*



**Спасибо за  
внимание!**

