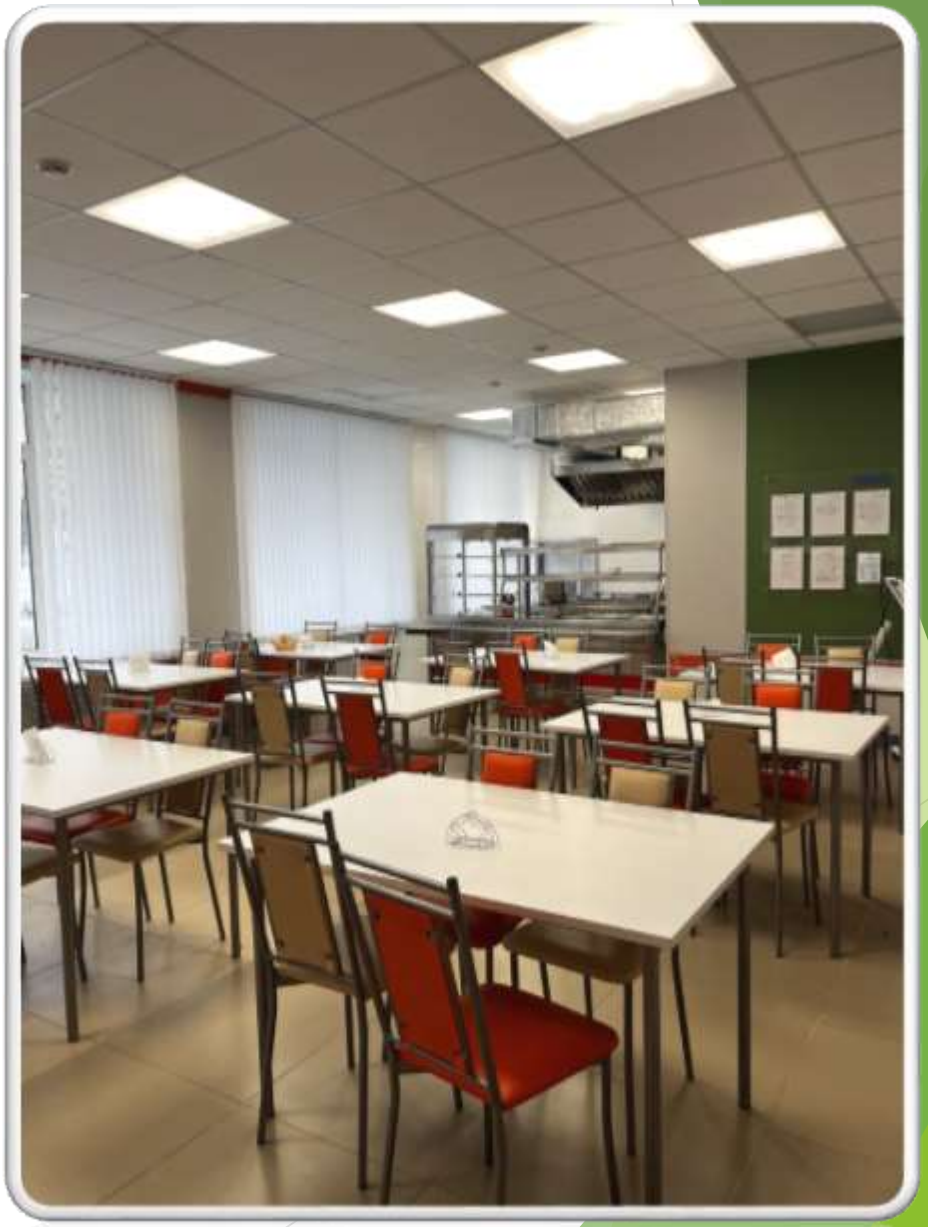
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Новотроицкая средняя общеобразовательная школа»

Презентация о приготовлении поварами школьной столовой горячего завтрака

2025 год

Доброе утро!

Приглашаем в нашу школьную столовую!



Рецептура завтрака

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры,г	Углеводы,г	Энер.ценность, кал
182	Каша манная с маслом	180/5	7,3	9,2	30,46	234
377	Чай с сахаром	200/7/15	0,13	0,02	15,2	62
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,32	18,08	84,56
	Йогурт	115	1,7	0	13,94	82,9
	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
	ИТОГО:	437	26,27	10,54	133,74	630,56

Приготовление манной каши

Некоторые полезные свойства манной каши для организма человека:

•**Для сердца**. Селен и калий, входящие в состав крупы, помогают поддерживать сердце в хорошей форме. Это особенно важно для людей, активно занимающихся спортом или подвергающихся сильным стрессам.

•**Для спортсменов**. Манка занимает первое место по содержанию углеводов среди популярных круп, что делает её полезной для людей, которые много времени проводят в спортзале, работая над увеличением мышечной массы, а также для людей, чья работа связана с тяжёлым физическим или умственным трудом.

•**Для пищеварения**. Особый витаминно-минеральный состав манки способствует тому, что она ускоряет заживление некоторых повреждений, таких как микротрещины в кишечнике или небольшие язвочки в желудке.

•**Для почек**. В составе манной каши присутствует калий, который улучшает работу почек. Именно поэтому манная каша включена в диеты, которые рекомендуются при заболеваниях почек.

Наливаем в кастрюлю молоко, из расчета 215 мл. на человека, и ставим на разогретую плиту.

Добавляем соль , из расчета 0,5 гр. на человека, размешиваем.

Добавляем сахарный песок, из расчета 2 гр. на человека, хорошо размешиваем, чтобы сахарный песок не пригорел ко дну кастрюли.

Доводим молоко до кипения и, не прекращая размешивать, насыпаем манку, из расчета 22 гр. на человека. Варим до готовности, постоянно размешивая, чтобы манка не пригорела ко дну кастрюли.

Разливаем по тарелкам…

И накрываем на стол.

Приятного аппетита!

- Спасибо нашим поварам за то, что вкусно варят нам!