



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
“Средняя общеобразовательная школа №54”
города Чебоксары Чувашской Республики

Школьное питание – залог здоровья

Горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению. Хорошая организация школьного питания ведёт к улучшению показателей уровня здоровья населения, и в первую очередь детей, учитывая, что в школе они проводят большую часть своего времени.

Поэтому питание является одним из важных факторов, определяющих здоровье подрастающего поколения.



Энергетическая ценность продуктов:

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Угле- воды	Ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ С МАСЛОМ	302*	252	18,44	9,14	21,03	328	0,08	0,17	1,18	0,77	168,08	12,92	150,04	2,09
СЫР ПОРЦИЯМИ		10	2	3	0	36	0	0	0	0	3,0	0,1	4,7	0,05
ЧАЙ С ФРУКТОВЫМ СОКОМ	79**	200	0,26	0,06	15,22	95	0	0	2,9	0,1	8,05	5,24	9,78	0,91
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,04	0,34	19,44	119	0	0,04	0	0,44	8,0	5,6	26,0	0,44
ИТОГО			23,74	12,54	55,69	578	0,08	0,21	4,08	1,31	187,13	23,86	190,52	3,49

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.

Процесс приготовления:



Наливаем в кастрюльку воду, и доводим жидкость до кипения.



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!***