

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа» пст. Нижняя Омра

Приготовление поварами столовой горячего завтрака



Важность горячего завтрака в школе

Горячий завтрак в школе играет важную роль в развитии и успеваемости учеников. Сытное и сбалансированное утреннее питание помогает детям быть более внимательными на уроках, лучше усваивать новый материал и поддерживать высокую энергию на протяжении всего школьного дня.



Меню горячего завтрака: разнообразие и сбалансированность



- Широкий ассортимент блюд: каши, омлеты, запеканки и др.
- Сбалансированный рацион: белки, углеводы, витамины и микроэлементы для полноценного питания
- Использование натуральных, свежих продуктов

Питание детей в школе- один из важных факторов, определяющих здоровье обучающихся

Меню школьного завтрака

Каша рисовая молочная

Бутерброд с маслом и сыром

Кофейный напиток



Приготовление каши

Рисовая каша является для ребёнка не только сытой, но и вкусной пищей. Она служит источником полезных белков, клетчатки, обеспечит организм минералами и витаминами.

Наименование кулинарного изделия (блюда): **КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
КРУПА РИСОВАЯ	45,45	45	4,55	4,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	10	10
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,5	0,5
САХАР ПЕСОК	5	5	0,5	0,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,1	0,1
Выход: 200				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	5,9	В1, мг	0	Са, мг
Жиры, г	7,6	С, мг	0,5	Mg, мг
Углеводы, г	41,8	А, мг	0	Р, мг
Энергетическая ценность, ккал	259,3	Е, мг	0,3	Fe, мг

Технология приготовления:

Подготовленную крупу засыпают в кипящую жидкость (молоко с водой), добавляют соль каша не загустеет, затем плотно закрывают крышкой и оставляют на плите с умеренным или с маслом и вареньем, или с маслом, или с сахаром, или с вареньем

Источник рецептуры:

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях
Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-544с.



Роль школьного повара: профессионализм и ответственность

Школьный повар - ключевая фигура в обеспечении горячего и сбалансированного питания для учащихся. Это требует не только высокой квалификации в приготовлении блюд, но и особой ответственности за здоровье и безопасность детей.

Повар должен тщательно соблюдать санитарные нормы, использовать только свежие и качественные продукты, а также обладать знаниями о правильном сочетании ингредиентов для создания полезных и вкусных завтраков.



Организация процесса питания: эффективность и комфорт

Планирование меню

Тщательное планирование меню горячего завтрака позволяет обеспечить сбалансированное и разнообразное питание для обучающихся. Меню разрабатывается с учетом потребностей растущего организма детей.

Расписание

Четкое расписание подачи горячих завтраков и сопровождение классных руководителей помогают обеспечить слаженный и безопасный процесс питания обучающихся.

Культура питания

Воспитание культуры питания, обучение детей правилам этикета и поведения в столовой способствуют формированию здоровых пищевых привычек и комфортной атмосферы во время приема пищи.



Контроль и мониторинг: обеспечение высоких стандартов



Регулярные проверки

Регулярные плановые проверки школьной столовой помогают выявлять и устранять любые нарушения санитарно-гигиенических норм и требований к хранению и приготовлению пищи.



Лабораторный контроль

Систематический отбор и анализ проб блюд обеспечивает соответствие их состава и качества установленным нормам.



Ведение документации

Тщательное ведение всей необходимой документации - от меню до журналов учета - позволяет отслеживать соблюдение технологий и регламентов.



Обратная связь

Оперативный сбор и анализ отзывов учителей, учеников и родителей помогают выявлять сильные и слабые стороны организации питания в школе.

Значение горячего завтрака для здоровья и успеваемости обучающихся

Горячий завтрак в школьной столовой играет ключевую роль в обеспечении здоровья и успеваемости обучающихся.

Сбалансированное утреннее питание помогает детям поддерживать энергию и концентрацию на занятиях, способствуя их академическим достижениям. Регулярный прием горячего завтрака также укрепляет иммунитет, снижает риск заболеваний и способствует здоровому развитию организма.



Наши повара желают всем приятного аппетита и напоминают,
что завтрак для школьника очень важен.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

