

КОНКУРС «ЛУЧШАЯ ШКОЛЬНАЯ СТОЛОВАЯ – 2025»



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ №7 имени ДУНИНА-ГОРКАВИЧА А.А.»
Г. ХАНТЫ-МАНСКИЙ**

Школьное питание

Сбалансированное меню для школьника должно включать разнообразные продукты, обеспечивающие все необходимые питательные вещества для роста и развития.



Правильное питание обеспечивает детей всеми необходимыми питательными веществами, витаминами и минералами, необходимыми для их роста и развития. Это особенно важно в период активного физического и умственного роста.

Школа – это место, где дети начинают осознавать важность здорового питания. Правильные пищевые привычки, сформированные в школе, могут сохраняться на всю жизнь и способствовать здоровью в будущем.

Энергетическая ценность продуктов

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№107/2013	Натуральные овощи соленые(огурец соленый)	100	0,48	0,006	0,02	7,80
№398/2013	Печень говяжья «Построгановски»	50/50	8,14	8,41	1,15	256,00
№429/2013	Пюре картофельное	200	4,20	8,80	21,80	184,00
№519/2013	Напиток шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00
Итого:			13,50	17,52	45,77	544,80



Сбалансированное питание помогает улучшить концентрацию и память, что напрямую влияет на успеваемость в школе. Дети, которые получают полноценные обеды, могут лучше сосредоточиться на учебе и участвовать в занятиях.

Обеды в школе часто являются социальным временем, когда дети общаются друг с другом, что способствует развитию социальных навыков и дружеских отношений.

Технология приготовления блюда «Печень по - строгановски»



- 500 г говяжьей или куриной печени
- 1 крупная луковица
- 200 г сметаны
- 2 ст. ложки муки
- 2-3 ст. ложки растительного масла
- 1 ч. ложка горчицы (по желанию)
- Соль и перец по вкусу
- Зелень для подачи (укроп или петрушка)

Очищаем печень от пленок и нарезаем на полоски или кубики (по желанию). Если используете говяжью печень, можно предварительно замочить её в молоке на 30 минут для смягчения вкуса.



- Нарезаем лук полукольцами или мелкими кубиками.
- В сковороде разогреваем растительное масло и обжариваем лук до золотистого цвета.
- Добавляем печень к луку и обжариваем на среднем огне, пока она не изменит цвет (примерно 5-7 минут). Не пересушивайте, чтобы печень осталась мягкой.
- Посыпаем печень мукой и хорошо перемешиваем, чтобы она равномерно покрылась.





Добавляем сметанный соус. Перемешайте и доведите до кипения. Уменьшите огонь и тушите около 5-10 минут, чтобы соус немного загустел. Приправьте солью и перцем по вкусу.



Технология приготовления блюда «Пюре картофельное»

Картофель
Молоко
Масло сливочное



Очищенный картофель заливают горячей водой, чтобы она покрыла картофель на 1 см., солят, доводят до кипения варят при слабом кипении до готовности

Сливают воду, протирают, добавляя в 2-3 приёма кипячёное молоко и масло

Пюре доводят до температуры 100оС. Постоянно помешивая и прогревают 5-6 минут.

Технология приготовления блюда «Чай с сахаром или вареньем, или медом»



Чай - заварка сухая Сахар
Или варенье
Или мёд
Вода

Чай заваривают в чайнике кипятком. Чайник ополаскивают горячей водой, насыпают чай на определённое количество порций, заливают кипятком примерно на 1/3 объёма посуды, настаивают 5-10 мин, накрыв, после чего доливают кипятком. Кипятить заваренный чай или длительно хранить его на плите нельзя, так как вкус и аромат чая ухудшаются. Не следует смешивать сухой чай с заваренным. Чай разливают в стаканы по 200г процеженного чая. Лимон или варенье, или мёд подают отдельно в розетке. При массовом отпуске допускается класть сахар в стакан с чаем.

Технология приготовления блюда «Овощи натуральные соленые»



Огурцы соленые

Огурцы перебирают, промывают небольшими партиями в подсоленной или подкислённой воде.
У огурцов отрезают стебель с частью мякоти, затем нарезают кружочками или дольками непосредственно перед отпуском.

Технология приготовления блюда «Яблоки свежие»

Яблоки



Подготовленные плоды, подают на десертной тарелке или вазочке.

Печень по – строгановски с пюре картофелем с поджаривкой из соленых овощей ГОТОВЫ!

Подаются с плодами свежими, чаем с сахаром и хлебом пшеничным!



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!