



Муниципальное общеобразовательное
учреждение
«Гимназия г. Надыма»

*Приготовлении поварами школьной
столовой
горячего завтрака*

ЧТО ТАКОЕ ЗАВТРАК? КАКИМ ОН ДОЛЖЕН БЫТЬ?

Завтрак – это восполнение необходимых для организма веществ и энергии. Но не только. Завтрак помогает организму проснуться. Утренний прием пищи способствует активации обменных процессов, а значит, организм быстрее переходит в бодрствующее состояние. Завтрак обеспечивает организм энергией и веществами, необходимыми для того, чтобы справиться с предстоящими нагрузками.

Завтрак – одно из важных условий для контролирования веса, профилактики развития целого ряда желудочно-кишечных заболеваний. Утренний прием пищи помогает избежать многочисленных перекусов в течение дня, а также позволяет не переесть во время обеда.

И еще одно важное свойство завтрака – он способствует хорошему настроению, помогает справиться со стрессом (это связано с тем, что во время завтрака в кровь выделяется глюкоза, обладающая определенным повышающим настроение эффектом).





*Если вы живёте на севере
www.yourdomain.com
важность завтрака
возрастает в несколько раз*

**Поэтому, при выборе меню
руководство гимназии совместно с
организацией общественного
питания, осуществляющей свою
деятельность в ОО, учитывает
методические рекомендации
«Организация питания детей
дошкольного и школьного возраста
в организованных коллективах на
территории арктической зоны РФ»
/Москва, 2019 г./**

Приглашаем вас на утреннюю экскурсию в нашу столовую

Северное утро очаровывает своей красотой. На улице еще совсем темно. Вокруг все тихо и спокойно. Деревья, покрытые инеем, застыли неподвижно. Слабый ветерок поднимает снежинки и несет их, закручивая в вихре. Вокруг ни души, все еще спят. Только в окнах школьных столовых уже загорелись огни. Повара приступили к своим обязанностям. И первое, что им предстоит сделать - приготовить вкусный, полезный завтрак для ребят.



www.ye...com

Выпечка- это наша гордость

Пирожки с самой разной начинкой, пышные булочки, пицца- это далеко не весь ассортимент нашего пекаря. Сегодня в завтрак входит **БУЛОЧКА с повидлом.**



Ещё несколько минут и пищеблок наполнится ароматом свежеспеконых, очень вкусных булочек.

Каша – самое важное блюдо национальной русской кухни. На Руси кашу почитали, варили, зерно запаривали. Душистая каша из печи, да в глиняном горшочке – что может быть питательней и полезней.

У каши есть даже свой праздник ! Он называется «Мирская каша», а отмечается 26 июня.

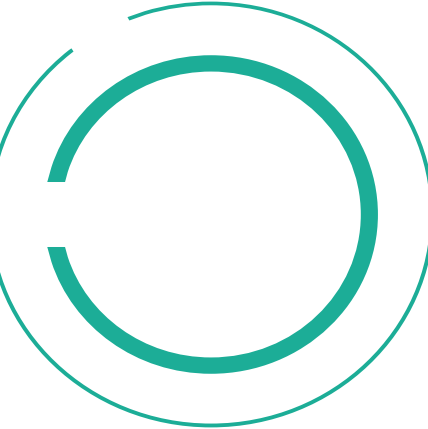




В это утро повара готовят пшеничную кашу на молоке с добавлением масла.

Для производства пшеничной крупы используется дробленое зерно. В крупах грубого помола содержится большее количество минералов, витаминов и полезной клетчатки. Употребление каши из пшеничной крупны способствует повышению иммунитета. Ее рекомендуют при заболеваниях желудка и пищеварительной системы, при нарушенном обмене веществ, болезнях крови, сердца и сосудов.





Кашу маслом не испортишь! К тому же, сливочное масло – это источник витаминов А, В, С, D, Е и К, а также жирных кислот Омега-3 и Омега-6.

В молоке также содержатся витамины группы В, которые способствуют правильному формированию нервной системы и укрепляют ее. Молоко ценится в рационе школьников также потому, что оно способствует развитию интеллектуальных способностей ребенка, соответственно повышается успеваемость, улучшается концентрация внимания. Полезен и молочный жир, содержащий жирные кислоты, которые легко усваиваются и защищают организм от неблагоприятного воздействия.



Готовый завтрак

И вот наш завтрак готов!
Содержит белки, жиры и углеводы!
Энергетическая ценность- 673 ккал!
Уверены, что после такого полезного завтрака знания наших гимназистов увеличатся в геометрической прогрессии.



Прозвенел звонок с урока. Это значит, что коридоры гимназии наполнились детскими голосами и смехом.

Каждого гимназиста ждут в нашей столовой столы, сервированные заботливыми, умелыми руками поваров. И пользуясь случаем, мы выражаем им свою благодарность. СПАСИБО! А всех остальных приглашаем к нам в гости.



ourdomain.com

