



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Образовательный комплекс «ПЕРСПЕКТИВА»
города Губкина Белгородской области

Приготовление горячего завтрака поварами школьной столовой

Губкин
2025

Польза завтрака для школьников

Учащиеся должны быть здоровыми, крепкими и развитыми!

Важную роль в решении данного вопроса занимает школьный завтрак.

Завтрак — это ключевой прием пищи, особенно для школьников. А правильный старт дня — залог успеха в учебе и повседневной жизни!



Основные причины для завтрака

Как известно, организм человека состоит из клеток. Когда мы ночью спим, клетки работают – восстанавливаются, обновляются, рожают новые клетки, поэтому, при пробуждении, организм – голодный, усталый, вялый. Ему требуется восстановить силы, заправится питательными веществами – белками, жирами, углеводами, витаминами и минералами. Нужен завтрак!

Завтрак обеспечивает организм энергией и необходимыми веществами для того, чтобы справиться с предстоящими нагрузками.



Утренний прием пищи помогает избежать многочисленных перекусов в течение дня, а также позволяет не переедать 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.

Почему завтрак важен?

Сегодня проблема рационального, а значит правильного, питания российских школьников – одна из основных в формировании культуры здоровья учащихся. Дети, недополучая витамины и минералы, хуже успевают в школе, медленнее соображают, быстрее утомляются и к окончанию средней школы приходят с целым букетом различных заболеваний.



Ученые пришли к выводу: дети, которые получают полноценный завтрак, лучше развиваются, более успешны в учебе, у них реже встречаются угнетенные состояния, приступы беспокойства и гиперактивность. Таким образом, завтрак влияет на работоспособность, оказываясь для детей настоящей «пищей для мозга». Это факт, научно доказанный специалистами в области питания.

Полезные продукты



ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Рекомендовано!

Что готовим мы?

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Паста с мясным соусом**

Номер рецептуры: ТТК 6.21

Наименование сборника рецептов: Лапшина В.Т. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г

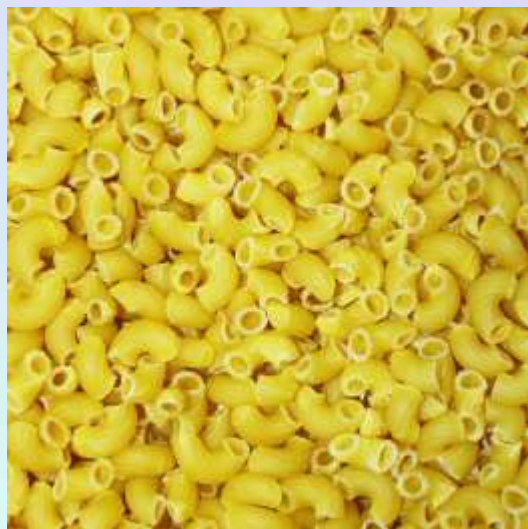
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г
Завтрак	гор.блюдо	ТТК 6.21	Паста с мясным соусом	150
	овощи	ТТК 4.4	Огурец свежий	30
	хлеб бел.	ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	30
	гор.напиток	ТТК 8.3	Чай с сахаром и лимоном	207
	пор. блюдо	ТТК 3.12	Молоко	200



Технология приготовления и требования к оформлению, подаче и реализации

Разогреть оливковое масло на сковороде и обжарить мясной фарш на сильном огне, добавить нарезанный лук, паприку и выдавленный чеснок. Готовить 5-6 минут до мягкости лука. Добавить томатную пасту и обжарить 2 минуты. Влить томатный соус, перемешать, затем добавить воду и довести до кипения. Готовить на медленном огне около 40 минут, пока соус не загустеет, добавляя в процессе соль, перец. Когда соус будет готов, добавить мелко нарезанную петрушку, перемешать и выключить огонь. Приготовить макароны согласно инструкции на упаковке, откинуть на дуршлаг. Выложить макароны на тарелку, полить сверху мясным соусом.

Температура подачи готового блюда не меньше 65%. Срок реализации не более 2-х часов.



Повар – почетная и востребованная профессия!

Повар школьной столовой – важная и престижная профессия, которая играет серьезную роль в обеспечении благополучия учащихся. Повара заслуживают признания за их тяжелую работу, страсть к кулинарии и их непосредственное влияние на здоровье учащихся.

Роль повара школьной столовой заключается не просто в приготовлении пищи для детей, а также:

- ответственность за создание здоровых и сбалансированных блюд;
- соответствие диетическим требованиям;
- обеспечение безопасности пищевых продуктов;
- внушение любви к правильной, полезной пище.



ВЫВОДЫ

- **Завтрак улучшает память и внимание.** Он помогает лучше концентрироваться и запоминать информацию.
- **Завтрак заряжает энергией на целый день.** Если школьник позавтракал, то его работоспособность выше, чем у тех, кто завтрак пропустил.
- **Завтрак поднимает настроение.** Вкусный завтрак в спокойной обстановке помогает настроиться на предстоящий день.
- **Завтрак контролирует голод в течение дня.** С помощью завтрака можно контролировать аппетит, а также уменьшить количество лишних, зачастую вредных перекусов в течение дня.
- **Завтрак спасает от лишнего веса.** Он запускает обмен веществ в организме, при котором организм начинает сжигать калории.
- **Дети, которые регулярно завтракают, имеют больше шансов на успешную учёбу.** Завтрак снабжает мозг глюкозой — основным источником энергии для нервной системы, обеспечивая его работу на полную мощность в течение учебного дня.



Здоровая нация – гордость России!