



Неделя школьного питания

Акция "Здоровое питание школьника"

Режим питания школьника

1. Завтрак дома
2. Горячий завтрак в школе
3. Обед
4. Полдник
5. Ужин



Наша гигиена

Кто горячей водой умывается,
Называется молодцом.
Кто холодной водой умывается,
Называется храбрецом.
А кто не умывается,
Грязнулей называется.



Кто чистит зубы по утрам,
Тот поступает мудро!
Кто чистит их по вечерам,
Тот поступает мудро!
А захотелось пожевать
Зефир или бутерброд,
Кто мудр, тот будет полоскать
После еды свой рот!



ЕДА, КОТОРАЯ ПОЛЕЗНА

Овощи
Повышают выносливость, предупреждают тяжелые заболевания, оздоравливают организм

Фрукты
Укрепляют иммунитет, улучшают память, выводят вредные вещества из организма

Молочные продукты
Источник кальция и витамина Д, укрепляют зубы и кости

Зерновые продукты (каши, хлеб грубого помола)
Содержат клетчатку, улучшают пищеварение

Мясо
Источник ценного белка, способствует росту и развитию организма

ЕДА, КОТОРАЯ ВРЕДНА



Сладкие газированные напитки
Полностью химический продукт (консерванты, вкусовые добавки, красители и много сахара)

Чипсы
Содержат чрезмерное количество соли, жиров и углеводов. Канцерогены, способствуют развитию рака

Фаст-фуд
Высокое содержание соли, жира и сахара, консервантов, химических ароматизаторов

Конфеты, шоколадные батончики, жевательные конфеты
Химические добавки и большое содержание сахара

Колбасные изделия, сосиски
Скрытые жиры и другие вредные вещества

«Витамины всех полезней – берегут от всех болезней»

Салат из свеклы «Витаминный»

Наименование кулинарного изделия (блюда): САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ

Номер рецептуры: 33

Наименование сборника рецептур: Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010, с. 101

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Свекла свежая до 1 января	73	57 ¹	121,6	95 ¹
с 1 января	78,1	57 ¹	130,1	95 ¹
Масло растительное	3,6	3,6	6	6
ВЫХОД:	60		100	

¹ Масса отварной очищенной свеклы

Химический состав данного блюда

Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Са	Mg	Р	Fe	В	С	А
60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,80	0,01	5,70	0,00
100	1,43	6,09	8,36	93,9	35,15	20,90	40,97	1,33	0,02	9,50	0,00

Технология приготовления:

Свеклу промывают проточной водой, варят в кожуре, охлаждают; очищают. Нарезают в холодном цехе или в горячем цехе на столе для вареной продукции. Варка свеклы накануне дня приготовления блюд не допускается.

Отваренные для салатов овощи хранят в холодильнике не более 6 часов при температуре плюс $4\pm 2^{\circ}\text{C}$.

Свеклу нарезают соломкой, добавляют соль, заправляют растительным маслом.

Изготовление салата и его заправка осуществляется непосредственно перед раздачей. Не заправленный салат допускается хранить не более 2-х часов при температуре плюс $4\pm 2^{\circ}\text{C}$. Хранение заправленного салата может осуществляться не более 30 минут при температуре плюс $4\pm 2^{\circ}\text{C}$. Температура подачи не ниже $+15^{\circ}\text{C}$.



