

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа-детский сад №7 г. Феодосии Республики Крым»

ШКОЛЬНЫЙ ЗАВТРАК:

*вкусно, полезно,
безопасно*



Зачем нужен школьный завтрак

- ◆ **Энергия на весь учебный день** Горячий завтрак восполняет силы после ночного перерыва и помогает выдерживать уроки без упадка.
- ◆ **Концентрация и внимание** Сытый школьник лучше сосредотачивается, быстрее включается в задания и меньше отвлекается.
- ◆ **Белки — строительный материал** Сыр, молоко, яйца в составе блюд поддерживают рост и восстановление организма.
- ◆ **Углеводы и витамины** Крупы и макароны дают длительную энергию, а овощи и фрукты — витамины для иммунитета.

*Сбалансированный завтрак —
основа здоровья и успешной учёбы*

На какие санитарные требования ориентируемся

- СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения, в том числе питания детей в образовательных организациях.

- СанПиН 1.2.3685-21

Гигиенические нормативы факторов среды и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека; применяются, в частности, при оценке питания детей.

Что это означает для завтрака?

Меню, приготовление, хранение и выдача пищи должны соответствовать санитарным требованиям.

Питание организуется с учётом возраста детей и утверждённого меню; порции и состав блюд определяются школьной документацией и технологическими картами.

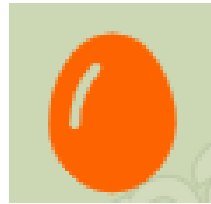


Каким может быть школьный завтрак



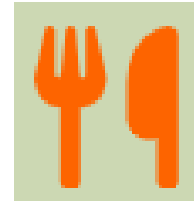
Каши

Молочные или
приготовленные
на воде;
например,
овсяная,
гречневая или
рисовая.



Блюда из яиц и творога

Омлет,
запеканка или
другое блюдо
по
утверждённому
меню.



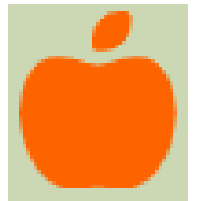
Горячие блюда

Макароны с
сыром или
другое
гарнировое
блюдо в
сочетании с
подходящим
дополнением.



Напиток и хлеб

Чай, молочный или
иной
предусмотренный
меню напиток; хлеб
подают в
соответствии с
рационом.



Овощи и фрукты

Свежие овощи
или фрукты
дополняют
завтрак



Пример завтрака

1

Горячее
блюдо

Макароны с
сыром

2

Овощное
дополнение

Помидор

3

Напиток

Чай



Как приготовить макароны с сыром

Подготовить продукты

Макароны, сыр, масло.

ШАГ 1



Сварить макароны

Отварить макароны до готовности согласно технологической карте

ШАГ 2



Добавить сыр

Добавить подготовленный тёртый сыр

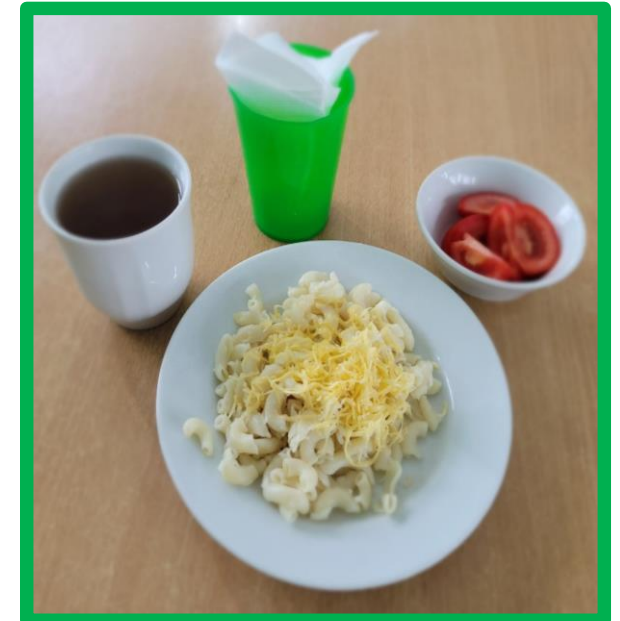
ШАГ 3



Подать завтрак

Нарезать помидор и подать его с горячими макаронами.

ШАГ 4



Безопасность — на каждом этапе

- **Чистота**

Повара школьной столовой соблюдают личную гигиену, используют чистый инвентарь и поддерживают порядок на рабочих поверхностях.

- **Обработка продуктов**

Овощи тщательно моются; продукты хранятся и используются с соблюдением установленных условий.

- **Приготовление и подача**

Повара соблюдают технологию приготовления, сроки и температурные условия хранения и подачи, предусмотренные санитарными правилами и документацией.



Приятного аппетита!

Горячий завтрак дает силы на учебу.



Спасибо нашим поварам
за ежедневный труд!

