

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
СЕЛО БОГДАНОВКА КИНЕЛЬСКОГО РАЙОНА САМАРСКОЙ  
ОБЛАСТИ**



## ***Школьное питание – залог здоровья!***

*Горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению. Хорошая организация школьного питания ведёт к улучшению показателей уровня здоровья населения, и в первую очередь детей, учитывая, что в школе они проводят большую часть своего времени.*

*Поэтому питание является одним из важных факторов, определяющих здоровье подрастающего поколения.*



## Энергетическая ценность продуктов:

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ	302*	180/5	18,44	9,14	21,03	262,0	0,08	0,17	1,18	0,77	168,08	12,92	150,04	2,09
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ порциями	97*	25	0,13	20,63	0,2	187,5	0	0	0	0	3,0	0,1	4,7	0,05
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	686*	200	0,26	0,06	15,22	59	0	0	2,9	0,15	8,05	5,24	9,78	0,91
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8,0	5,6	26,0	0,44
ИТОГО			21,87	30,17	55,89	604,5	0,08	0,21	4,08	1,31	187,13	23,86	190,52	3,49

## Продукты

Овсянка - 1 стакан (220 г)

Вода - 1 стакана (500 мл)

Молоко - 1 стакана (500 мл)

Соль - 0,5 ч. ложки

Сахар - 1 ч. ложка (или по вкусу)

Масло сливочное - по вкусу



*Овсяная каша на молоке - это вкусный и очень полезный завтрак.*

*Варить овсяную молочную кашу довольно легко, а получается очень вкусно.*



## *Процесс приготовления:*



***Наливаем в кастрюльку воду, и доводим жидкость до кипения.***



***Для начала, очень тщательно промываем овсянку под водой, пока она не станет прозрачной, затем обдаём кипятком, чтобы убрать из него горечь, выкладываем в кастрюльку промытое. Варим его на медленном огне до полуготовности (15-20 минут).***



***В другую кастрюльку  
наливаем молоко и также  
доводим до кипения,  
заливаем молоком овсянку.***





***Добавить , сахар и соль. Перемешать, довести до кипения. Варить кашу с молоком на медленном огне, можно под крышкой (только следите, чтобы молоко не убежало), иногда помешивая, до тех пор, пока она не загустеет (10-15 минут).  
Затем снять с огня и дать молочной каше настояться минут 10 под крышкой.***





***Молочная овсяная каша готова!  
Подавать кашу со сливочным маслом.  
Приятного аппетита!***



***Спасибо за внимание!***