ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ МБОУ ЛИЦЕЙ №7

Меню:

- ✓ Сыр российский
- ✓ Масло сливочное
- ✓ Каша вязкая молочная пшенная
- ✓ Чай с сахаром
- ✓ Хлеб (ржаной, пшеничный)
- ✓ Йогурт
- ✓ Яблоко

ГОТОВИМ ПШЕННУЮ МОЛОЧНУЮ КАШУ.

Крупу перебирают, промывают сначала теплой водой (40-50С), затем горячей водой (60-70С), пшено после промывания ошпаривают. В кипящую воду с молоком добавляют соль, сахар и доводят до кипения, затем всыпают подготовленную крупу и варят кашу при слабом кипении. За 2-3 минуты до готовности добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают, затем упаривают при закрытой крышке. Температура подачи 65С

КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ

ЧАС ЗАВТРАКА УЖЕ ПОДОШЁЛ, НАКРЫВАЕМ РЕБЯТАМ НА СТОЛ!!!

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ЧЕМ ПОЛЕЗНА КАША

Благодаря высокому содержанию кремния и фтора пшено **укрепляет кости, зубы, волосы и ногти, а медь придает мышцам и костям эластичность. Пшенная каша обладает согревающим, общеукрепляющим и бодрящим воздействием**, что делает ее незаменимым продуктом для детей.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!