

Сервировка стола к завтраку



Приятный завтрак в кругу семьи будет способствовать хорошему настроению на весь день.

Завтрак должен содержать примерно **30%** от общей калорийности суточного рациона.

Завтрак должен состоять из:

1. горячего напитка (чая, кофе, какао, горячего молока и т.д.)
2. горячего блюда (каши, омлета, яичницы)
3. бутербродов, булочек, варёного яйца, варенья, мёда и т.д.

Сервировка - это подготовка и оформление стола для приёма пищи.

Сервировка стола зависит от выбора блюд и количества участников завтрака.



Сервировку стола к завтраку проводят в следующей последовательности:

1. накрытие стола скатертью;
2. сервировка тарелками;
3. сервировка приборами;
4. сервировка чайной посудой;
5. раскладывание салфеток.

Скатерть на столе.

Чтобы скатерть хорошо лежала на столе, столешницу покрывают мягкой тканью. Центральные складки должны лежать строго по центру стола, а концы свисать равномерно со всех сторон на 30 см. Углы скатерти должны опускаться строго против ножек стола и закрывать их.



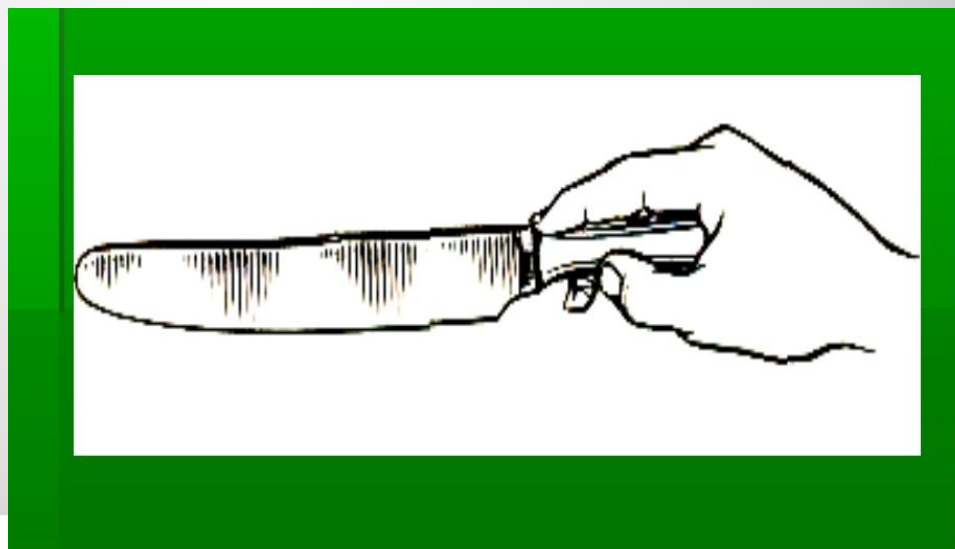
Схема сервировки стола для завтрака.

1. **Тарелка закусочная** - ставится строго по центру стула, в 2 см от края стола.
2. **Закусочные приборы** (вилка и нож) – нож кладётся справа от закусочной тарелки, лезвием к ней, в 2 см от края стола; вилка слева, зубцами кверху, в 2 см от края стола.
3. **Ложка** (если подаётся каша)- справа от закусочной тарелки, выпуклой стороной вниз, справа от ножа.
4. **Блюдец с чашкой** - ставится наискосок справа от закусочной тарелки, причём ручка чашки обращена влево.
5. **Чайная ложка** - кладут на блюдце перед чашкой или за ней ручкой вправо.

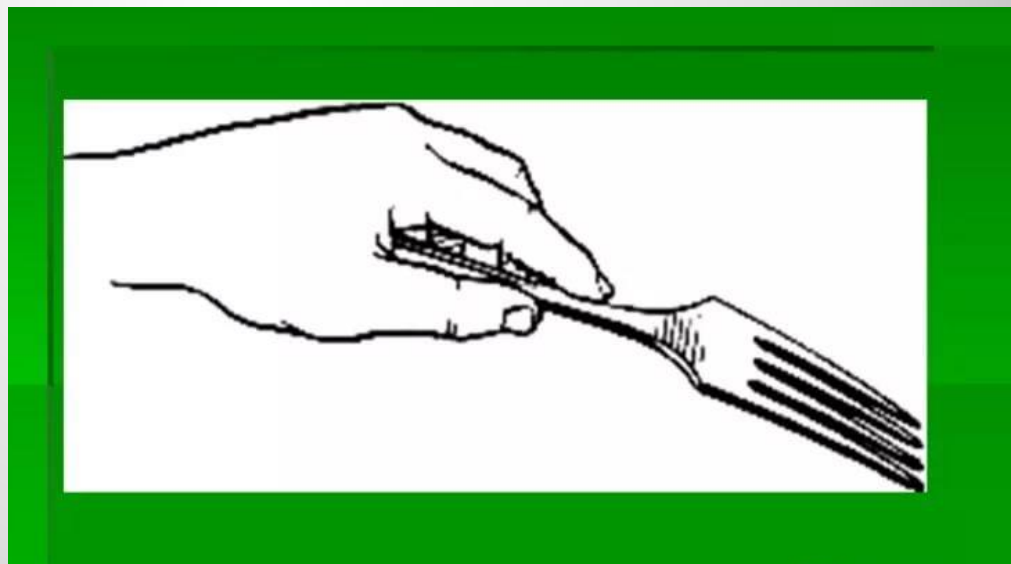
7. **Блюдо с гастрономическими продуктами** (колбаса, ветчина, сыр) или бутербродами – размещается в центре стола.
8. **Сахарница, вазочка с вареньем или мёдом** ставится на середину вместе с ложечками для раскладывания.
9. **Салфетки** – обязательный предмет сервировки стола. Для завтрака на стол ставят вазочку с бумажными салфетками (или кладут льняные). Салфетки из ткани складывают треугольником или колпачком и размещают на закусочной тарелке.

Правила пользования приборами

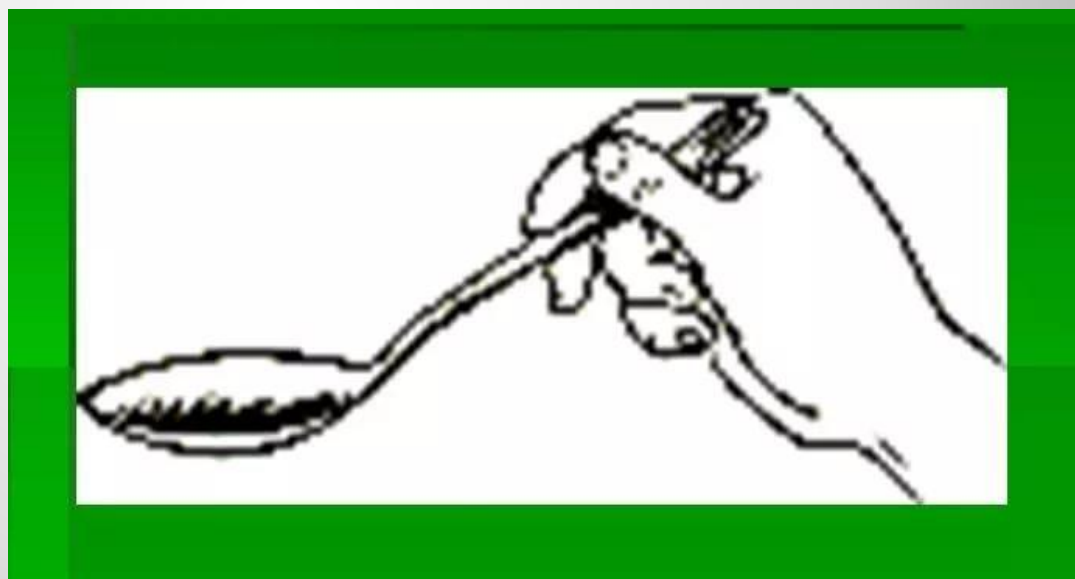
Нож рекомендуется держать так, чтобы конец его ручки упирался в ладонь правой руки, средний и большой пальцы нужно держать за бока начала ручки, а указательный палец — на верхней поверхности начала ручки ножа. Этим пальцем ручку ножа прижимают вниз при отрезании нужного куска. Остальные пальцы должны быть несколько согнуты к ладони.



Вилку рекомендуется держать в левой руке зубцами вниз, так, чтобы конец её ручки слегка упирался в ладонь. Большим и средним пальцами нужно держать вилку за ребро ручки, а указательный палец держать сверху, прижимая ручку вилки вниз. Остальные пальцы нужно слегка согнуть и прижать к ладони.



Ложку следует держать в правой руке так, чтобы конец ручки ложки лежал на основании указательного пальца, а начало ручки ложки на среднем пальце. Большим пальцем при этом нужно слегка прижать ручку сверху к среднему пальцу, а указательным — поддерживать её сбоку.



Правила поведения за столом

Культура поведения за столом подразумевает правила этикета.

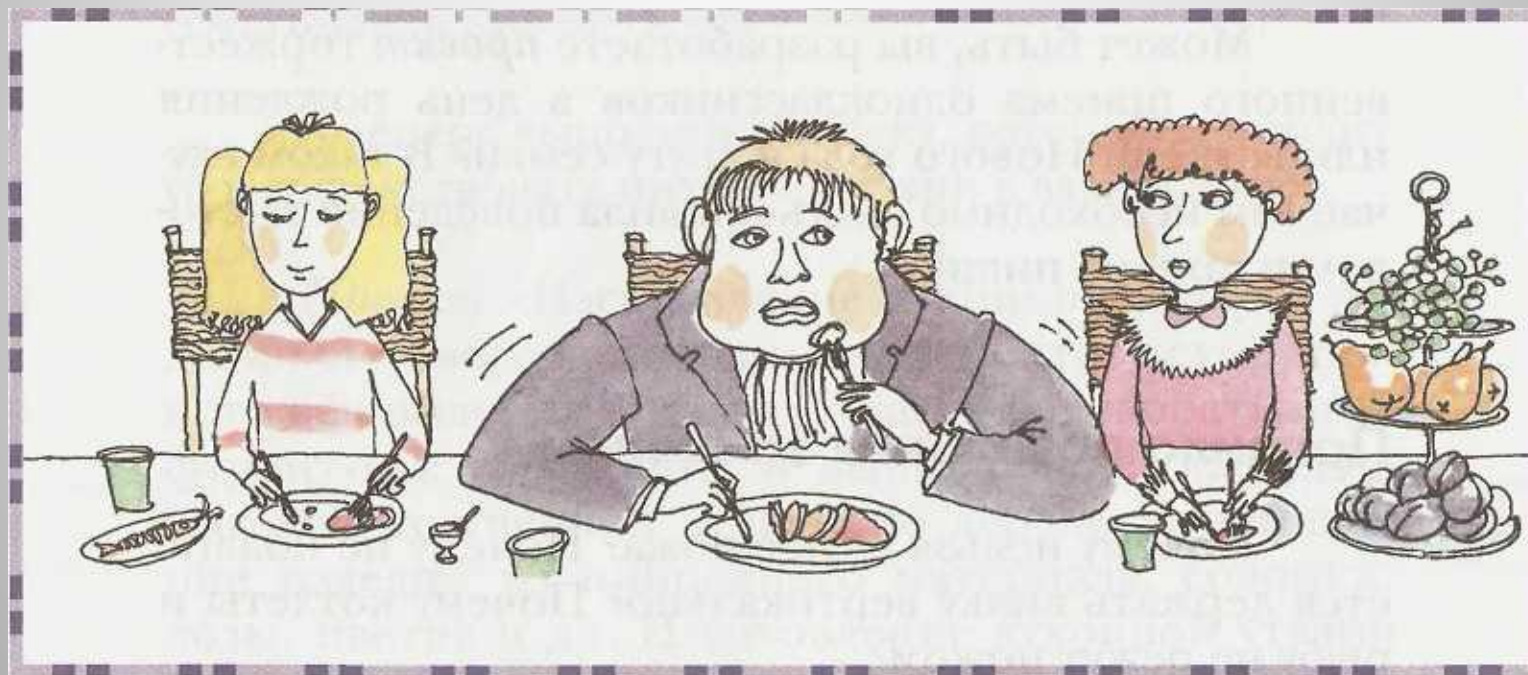
Этикет – это строго установленный порядок поведения.



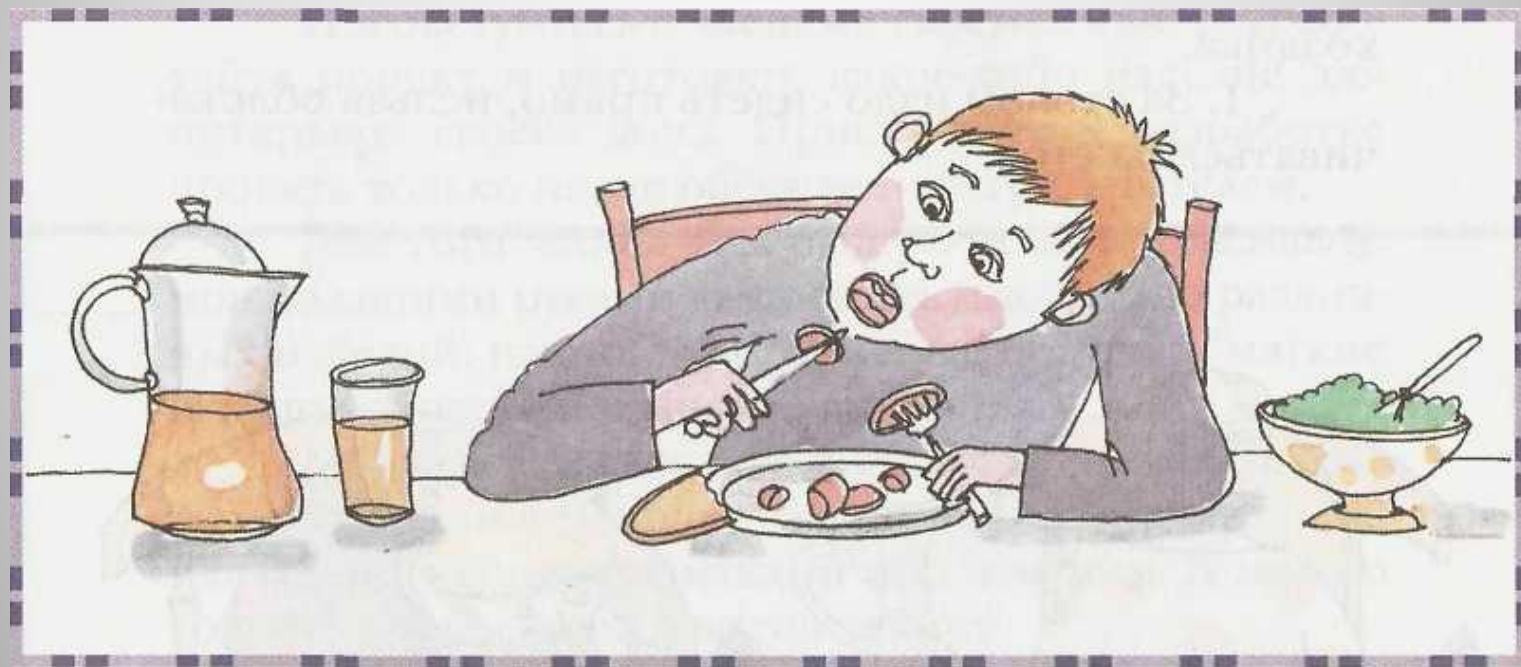
За столом надо сидеть прямо,
нельзя облакачиваться на стол.



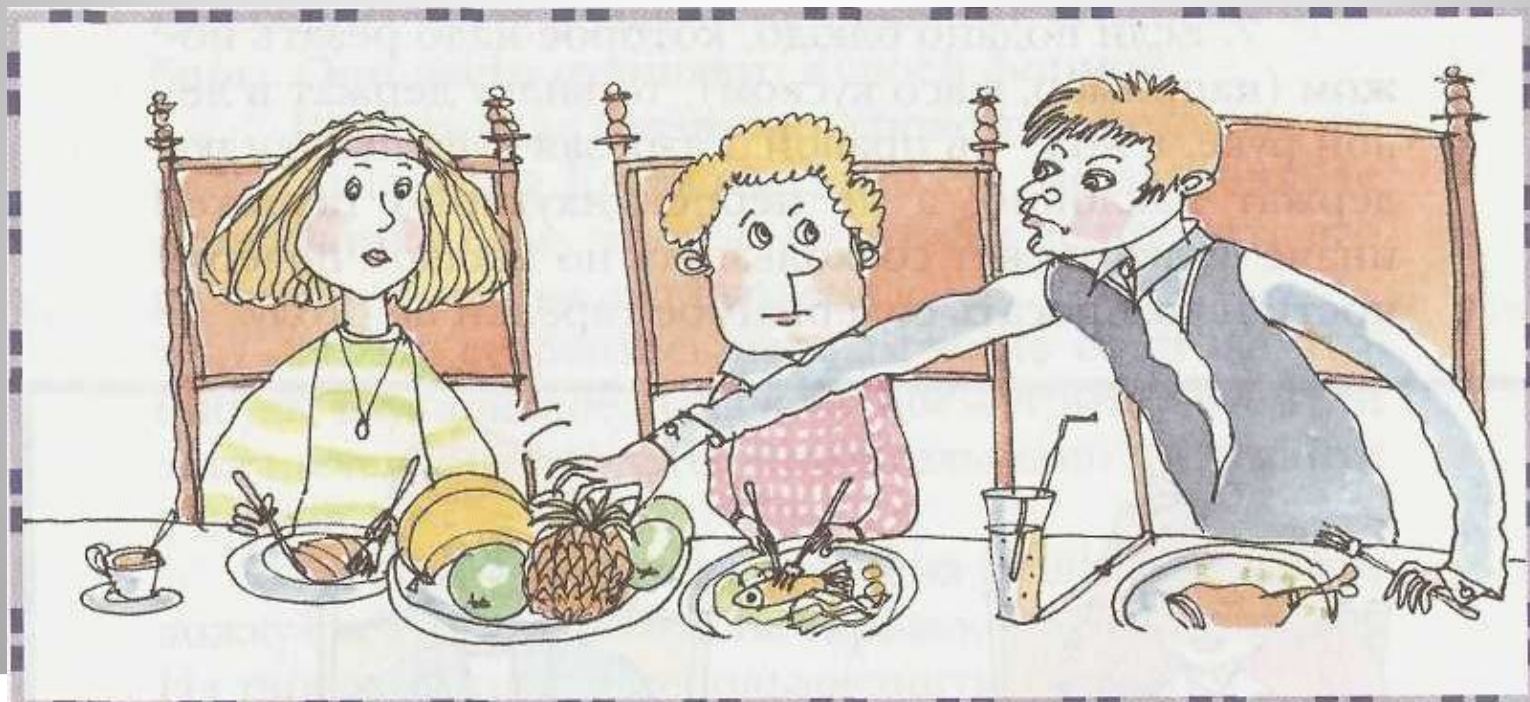
Не следует широко расставлять локти при еде. Это мешает соседям по столу.



Нельзя есть пищу с ножа. Это опасно – можно порезать язык и губы.



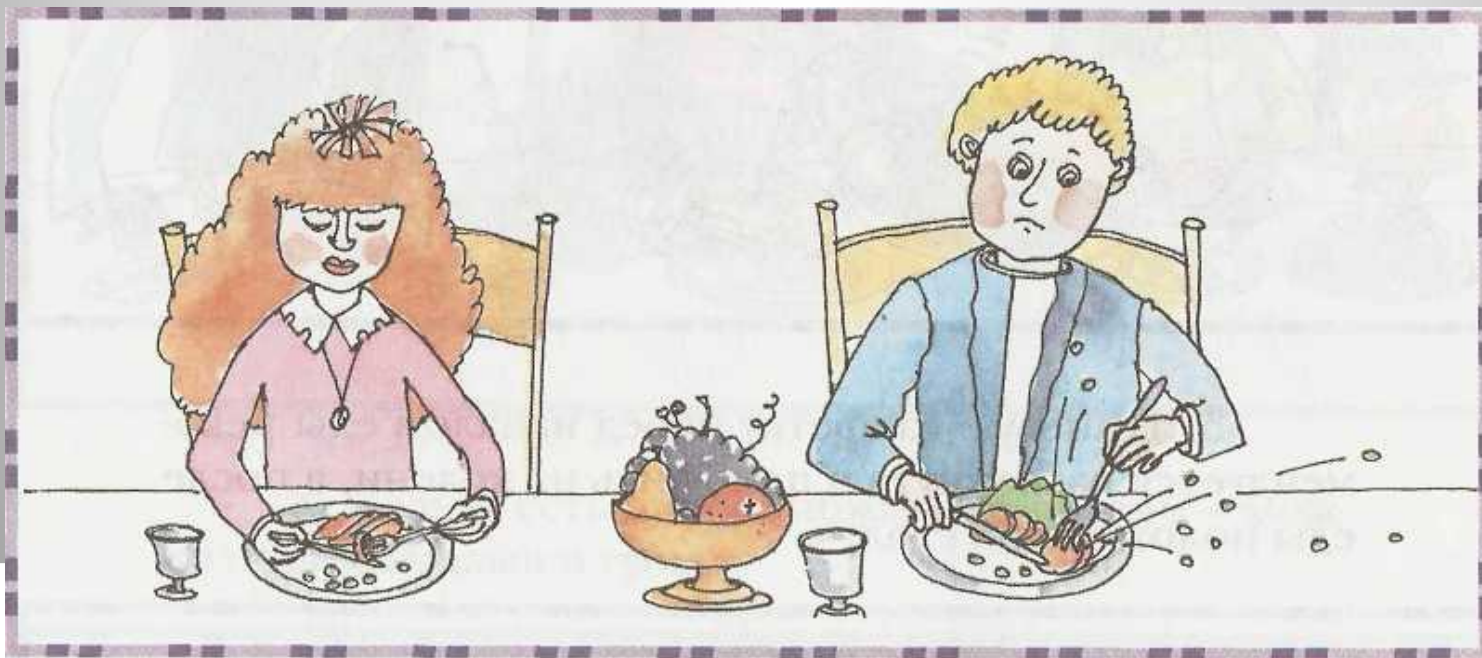
Нельзя тянуться за далеко стоящими общими блюдами и хлебом над приборами соседей по столу. Следует попросить рядом сидящих передать вам их.



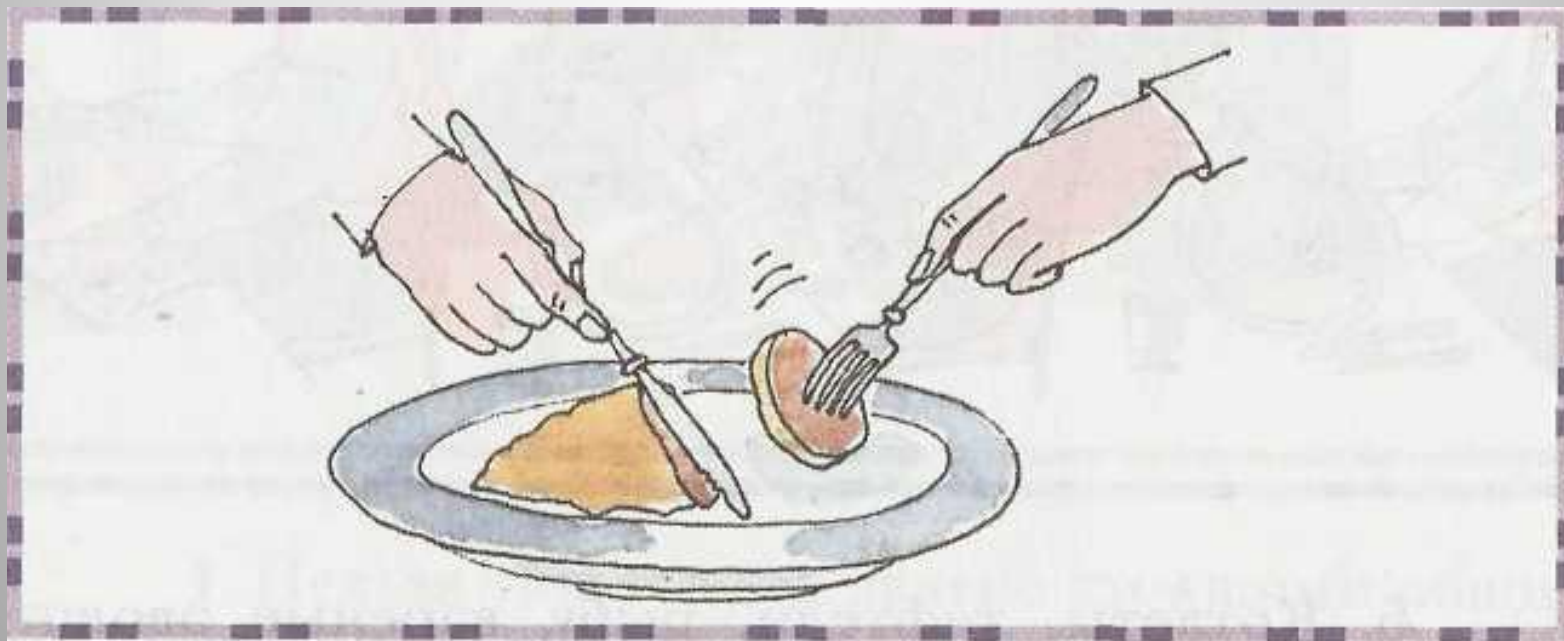
Тканевую салфетку перед началом еды рекомендуется развернуть и положить на колени, а после еды положить на стол.



Если подано блюдо, которое надо резать ножом, то вилку держат в левой руке, а нож в правой. Разрезая кушанье, вилку держат наклонно, а не перпендикулярно тарелке, иначе вилка может соскользнуть по гладкой поверхности и разбросать содержимое тарелки по столу.



Мясо и другие блюда следует разрезать ножом постепенно, кусок за куском, по мере того, как эти куски съедены.



После окончания приёма пищи вилку, нож, ложку следует положить на тарелку, а не на скатерть. На тарелку кладут и использованную салфетку.

