

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ КОНКУРС «ЛУЧШАЯ ШКОЛЬНАЯ СТОЛОВАЯ»

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ГОРЯЧЕГО ЗАВТРАКА
В СТОЛОВОЙ МБОУ «БОЛЬШЕИГНАТОВСКАЯ СОШ»



МЕНЮ

- КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ
- КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ
- СЫР ПОРЦИЯМИ
- ЯЙЦО ВАРЕНОЕ
- ХЛЕБ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ КАШИ

МАННАЯ КРУПА СОДЕРЖИТ ОЧЕНЬ ВАЖНЫЙ ФЕРМЕНТ – ФИТИНАЗУ, КОТОРЫЙ РЕГУЛИРУЕТ ОБМЕННЫЙ ПРОЦЕСС ВЕЩЕСТВ И СПОСОБСТВУЕТ ПОВЫШЕНИЮ ИММУНИТЕТА.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ КОФЕЙНОГО НАПИТКА

НАШ ИММУНИТЕТ «УСТАЕТ»: У НАШЕГО ЗАЩИТНИКА ОТ РАЗНООБРАЗНЫХ ХВОРЕЙ ОЧЕНЬ МНОГО РАБОТЫ! КОФЕЙНЫЙ (ЗЛАКОВЫЙ) НАПИТОК ПОМОЖЕТ НАШЕМУ ЕСТЕСТВЕННОМУ «ТЕЛОХРАНИТЕЛЮ» ВОСПРЯНУТЬ ДУХОМ И ЭФФЕКТИВНО ПРОТИВОСТОЯТЬ ВНЕШНЕЙ АГРЕССИИ. ЯЧМЕНЬ ВЫВЕДЕТ ТОКСИНЫ И ЛИШНИЙ ХОЛЕСТЕРИН.



СЫР ПОРЦИЯМИ

ИЗ ВСЕХ КИСЛОМОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ, ПОЖАЛУЙ, САМЫМ ЛЮБИМЫМ ДЛЯ МНОГИХ ЯВЛЯЕТСЯ СЫР. ОН ЛУЧШЕ УСВАИВАЕТСЯ, ЧЕМ ТВЕРДЫЕ СЫРЫ, И СОДЕРЖИТ МЕНЬШЕ ХОЛЕСТЕРИНА. В КОЛБАСНОМ СЫРЕ МНОГО ВИТАМИНА ГРУППЫ А, А ТАКЖЕ ЕСТЬ ВИТАМИНЫ Д, РР И В.



ЯЙЦО ВАРЕНОЕ

ЧТО НАМ НУЖНО, ЧТОБЫ НАЧАТЬ ДЕНЬ, БУДУЧИ БОДРЫМИ И ПОЛНЫМИ СИЛ? ОТЛИЧНЫМ ВАРИАНТОМ БУДЕТ ВАРЕНОЕ ЯЙЦО. ЯЙЦО СОДЕРЖИТ МНОЖЕСТВО МИКРОЭЛЕМЕНТОВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОЙ РАБОТЫ ОРГАНИЗМА.



ХЛЕБ

ХЛЕБ ЯВЛЯЕТСЯ, БЕЗ ПРЕУВЕЛИЧЕНИЯ, САМЫМ ПОПУЛЯРНЫМ ПРОДУКТОМ, БЕЗ КОТОРОГО БОЛЬШИНСТВО ИЗ НАС НЕ ПРЕДСТАВЛЯЮТ СВОЙ РАЦИОН ПИТАНИЯ.



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

