

Сервировка стола к завтраку

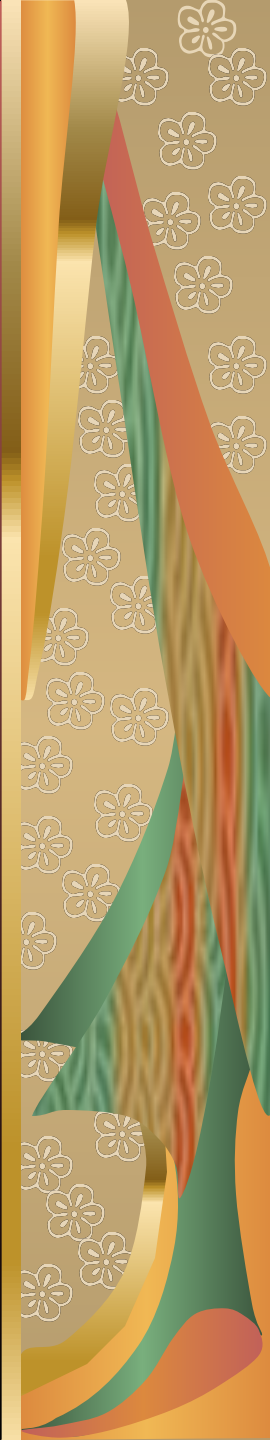


Приятный завтрак в кругу семьи будет способствовать хорошему настроению на весь день.

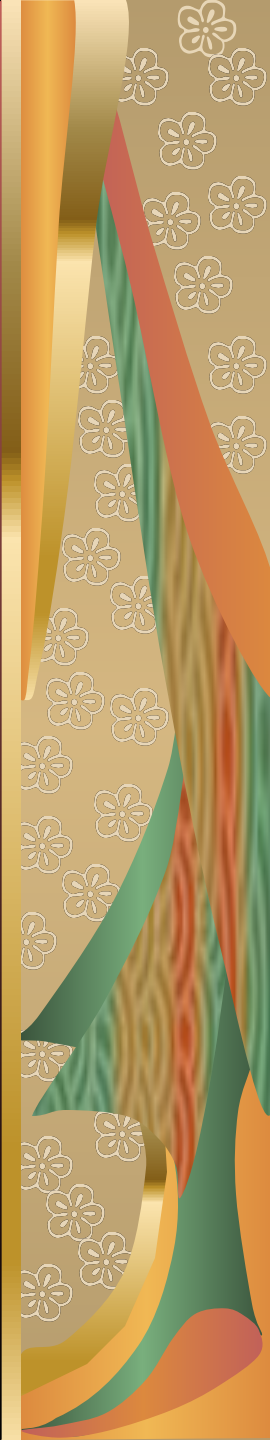
Завтрак должен содержать примерно 30% от общей калорийности суточного рациона.

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.

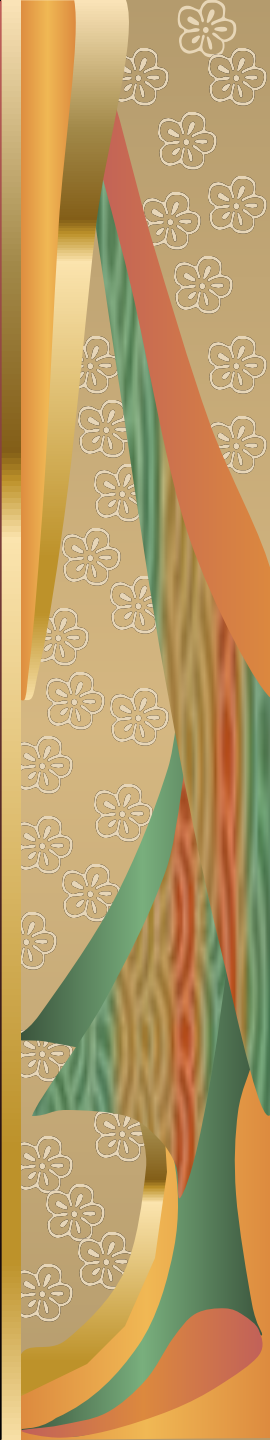
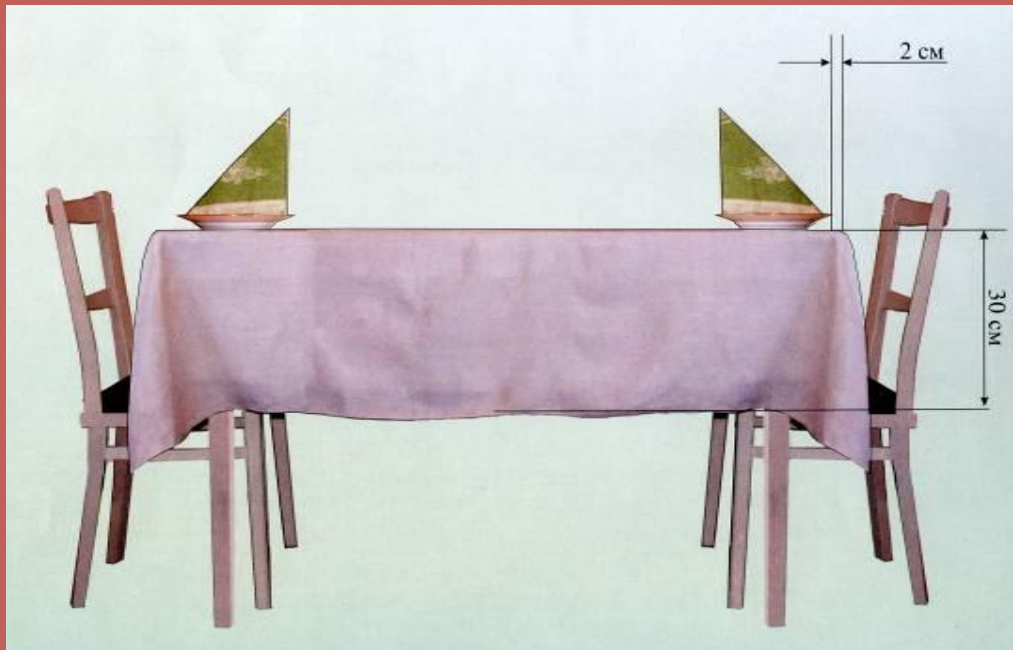


Схема сервировки стола для завтрака.

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. **Блюдце 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.

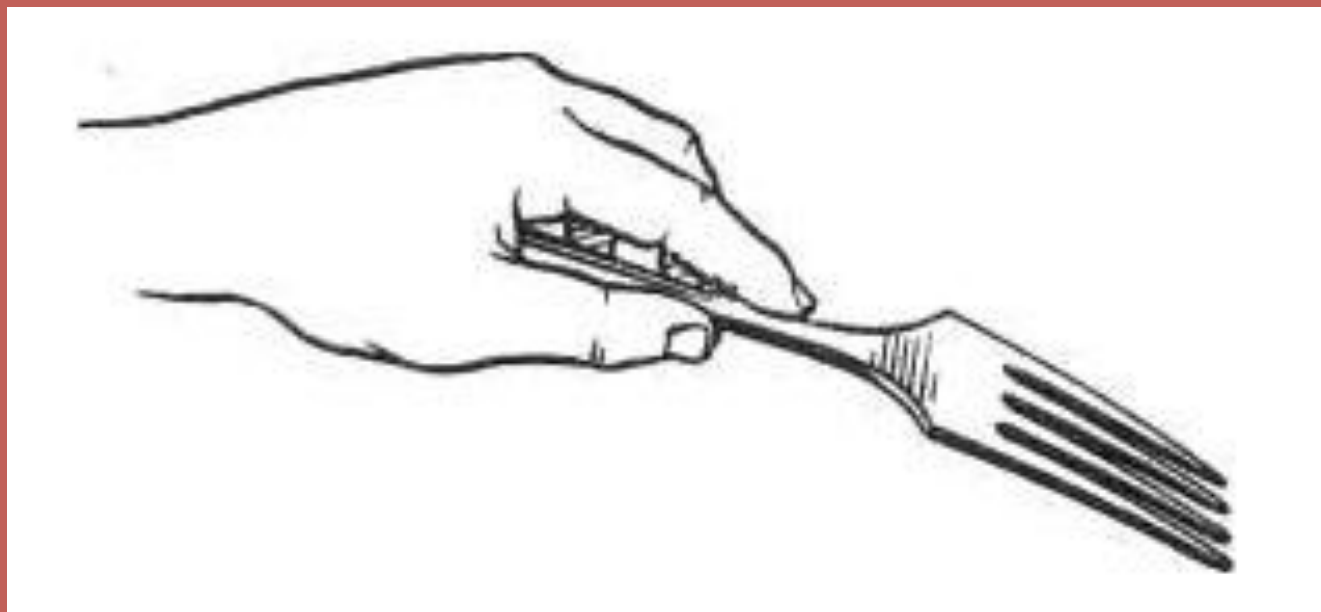


Правила пользования приборами

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.

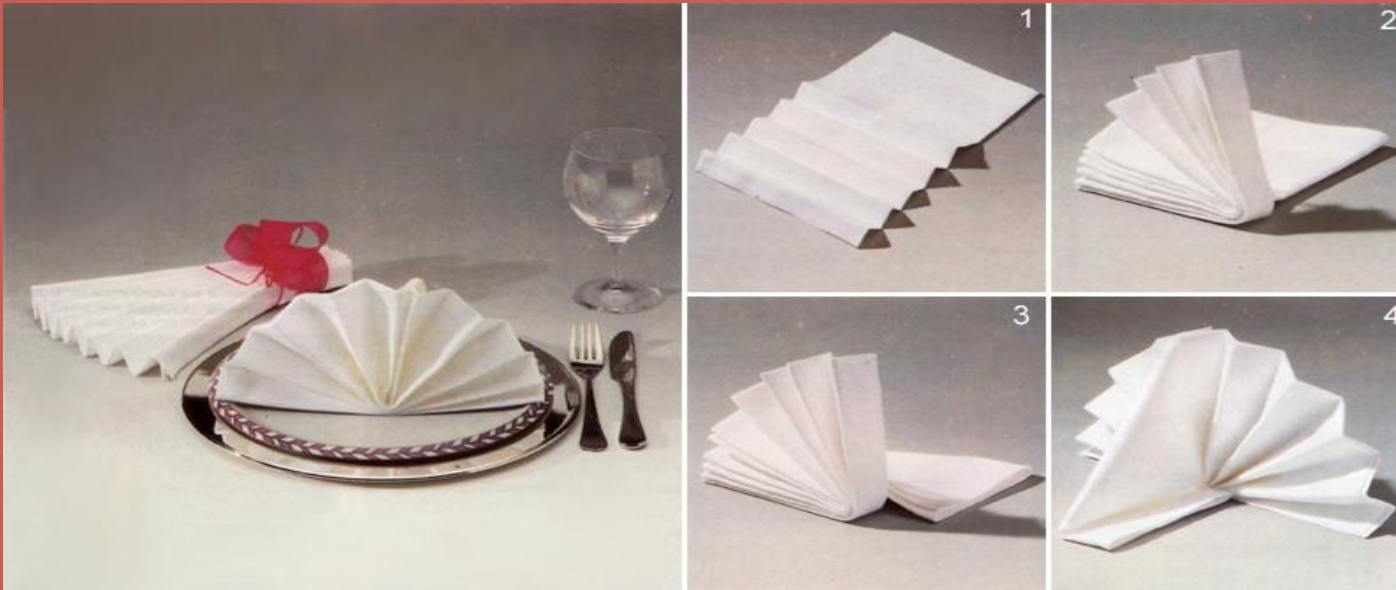


Искусство складывания салфеток

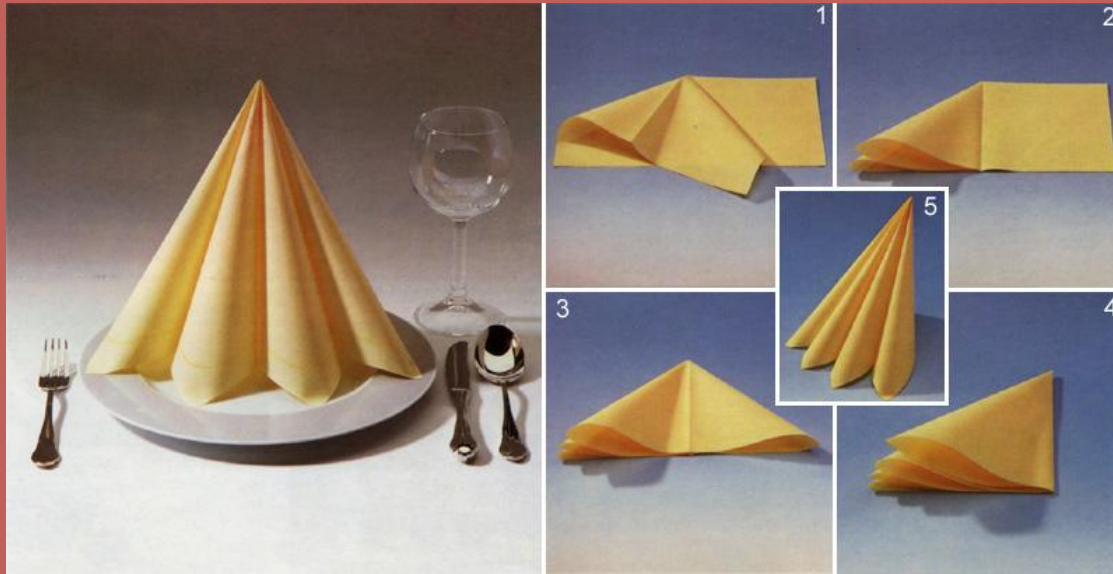
Веер

1. Сложите салфетку складками шириной 2 см чуть больше, чем до середины.
2. Лежащую складками вниз салфетку согните пополам.
3. Правый конец по диагонали отогните к вееру.
4. Подогните выступающий конец и поставьте веер.

Чтобы получился простой веер, складки закладывают по всей салфетке.



Сдвоенный конус



1. Верхний слой левого нижнего угла перекиньте направо
2. Правую половину образовавшегося треугольника сложите налево
3. Повторите движение, показанное на рисунках 1 и 2, но в другую сторону: нижний правый угол пойдет налево
4. Вновь отогните правую половину треугольника налево
5. Поставьте салфетку, не подгибая краев



Правила поведения за столом

Культура поведения за столом подразумевает правила этикета.

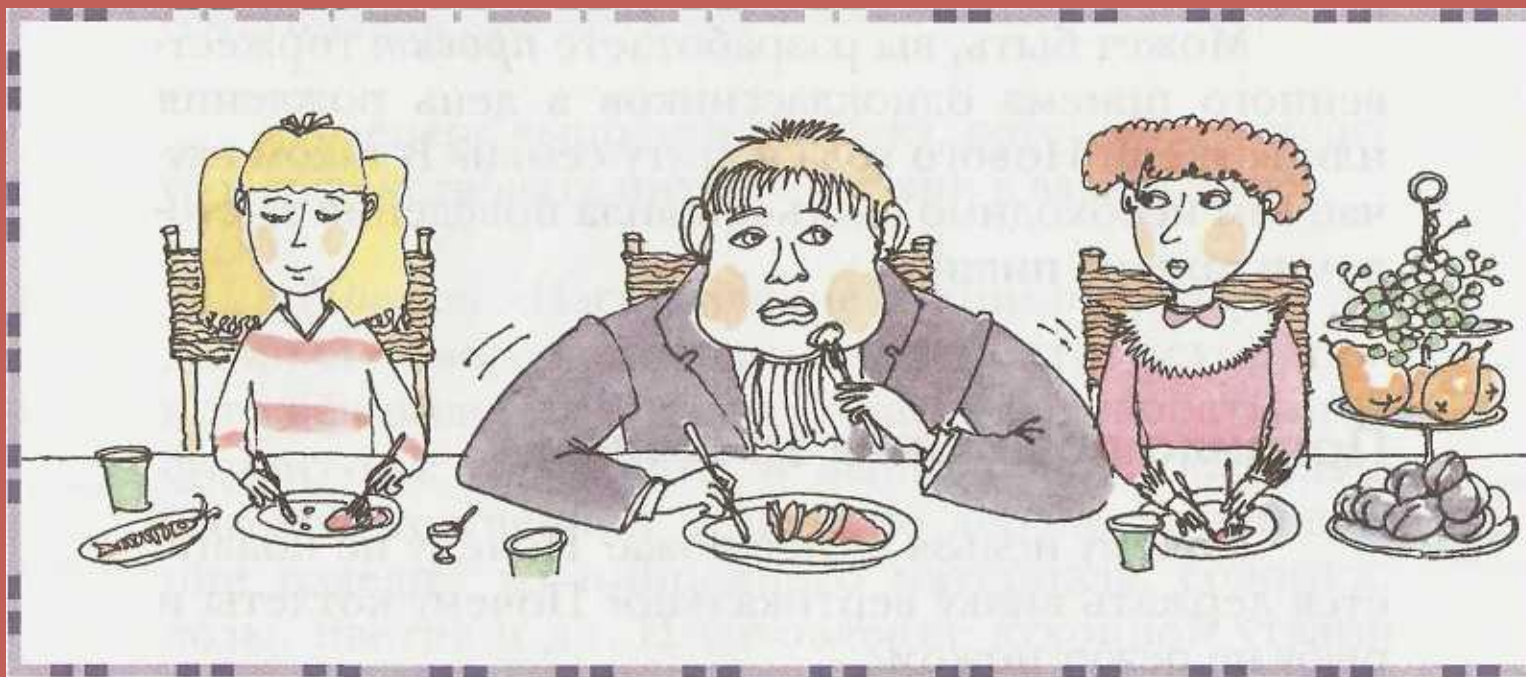
Этикет – это строго установленный порядок поведения.



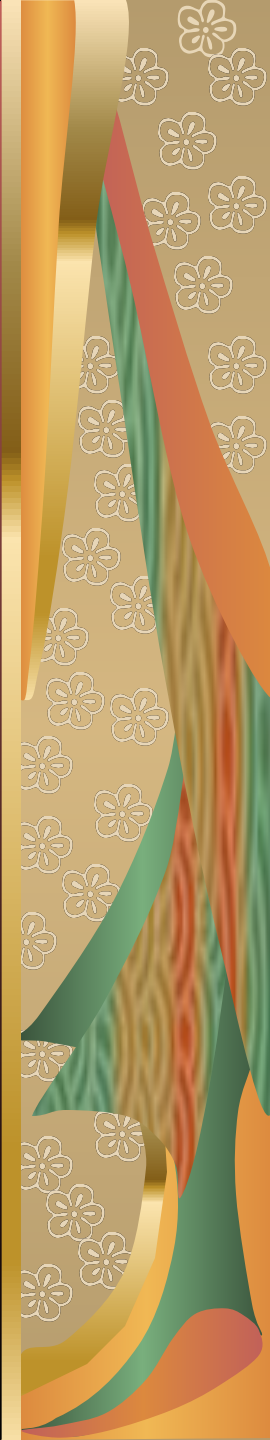
За столом надо сидеть прямо, нельзя
облакачиваться на стол.



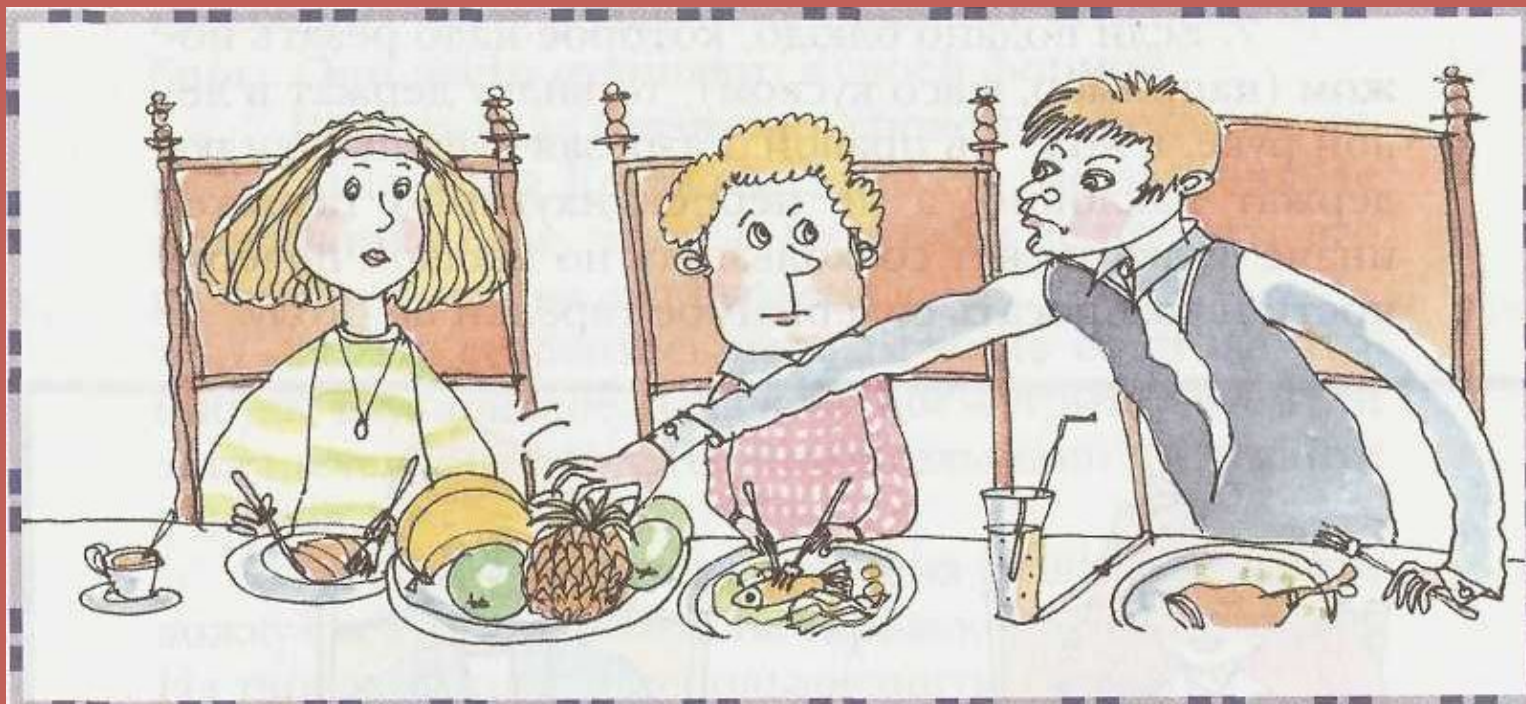
Не следует широко расставлять локти при еде. Это мешает соседям по столу.



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.



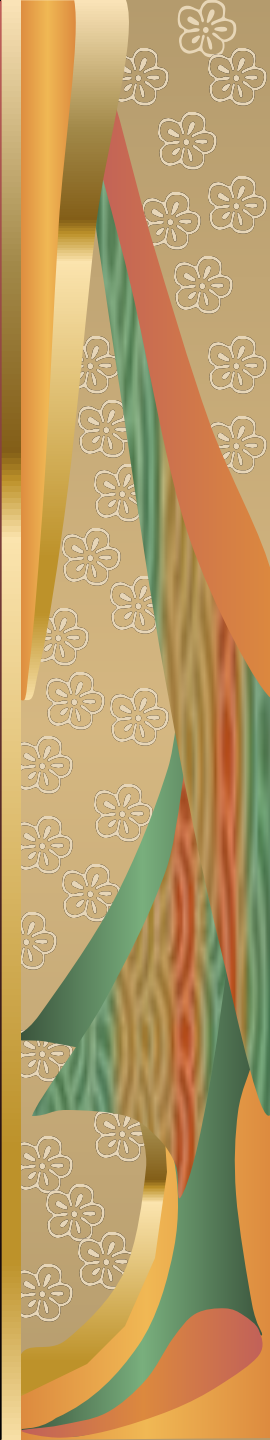
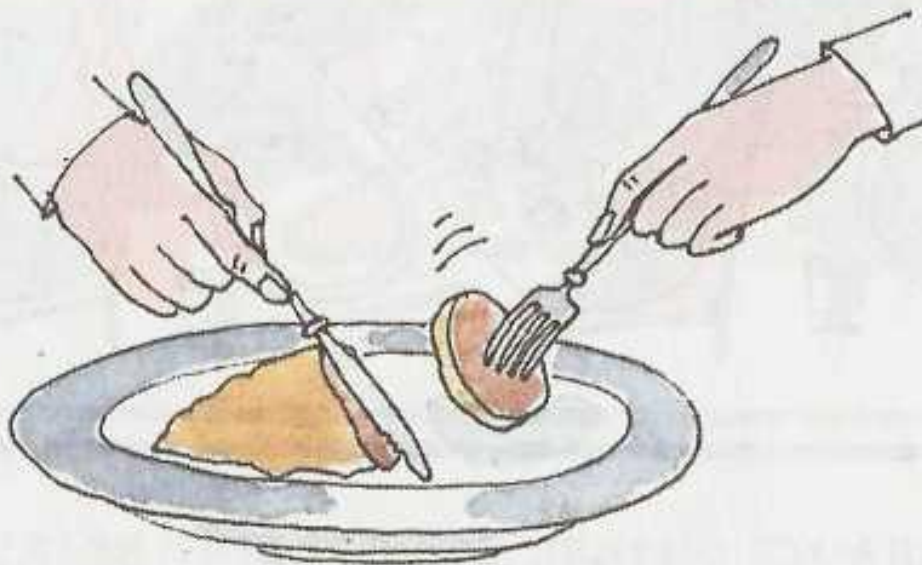
Тканевую салфетку перед началом еды рекомендуется развернуть и положить на колени, а после еды положить на стол.



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 пицци вилку, нож, ложку следует положить на тарелку, а не на скатерть. На тарелку кладут и использованную салфетку.

