



**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2
имени Героя Советского Союза
Феоктиста Андреевича Трифонова» г. Колпашево**

**Региональный этап Всероссийского конкурса
«Лучшая школьная столовая» в 2025 году**

«ПРИГОТОВЛЕНИЕ ШКОЛЬНОГО ОБЕДА»

Директор - Ольга Анатольевна Сорокина

г. Колпашево – 2025 год

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ОБЕДА



Салат из свёклы отварной
Суп картофельный с
бобовыми
Котлеты/биточки/шницели
Соус сметанный с томатом
Каша рассыпчатая перловая
Чай с сахаром
Хлеб ржано-пшеничный



ПРИГОТОВЛЕНИЕ ОБЕДА



Салат из свёклы отварной — лёгкое и витаминное блюдо, богатое клетчаткой, железом, калием и витаминами группы В. Этот салат способствует улучшению пищеварения и укреплению сосудистой системы.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ОБЕДА



Суп картофельный с бобовыми - питательное первое блюдо, содержит растительный белок, пищевые волокна и сложные углеводы. Такой суп не только согревает, но и даёт долгое чувство сытости, поддерживая энергию на протяжении всего учебного дня.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ОБЕДА



Котлеты — источник животного белка, необходимого для роста и развития детского организма. Это — источник белка, необходимого для роста и восстановления клеток организма.

Соус сметанный с томатом не только улучшает вкус, но и помогает лучше усваивать мясные блюда, добавляя полезные жиры и органические кислоты.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ОБЕДА



Каша перловая рассыпчатая — кладезь сложных углеводов, пищевых волокон и витаминов группы В. Она даёт ощущение сытости, способствует нормальной работе желудочно-кишечного тракта и укрепляет иммунитет. Перловая каша известна как «витаминная бомба» среди круп.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ОБЕДА



Чай с сахаром — классический напиток, обеспечивающий мягкий энергетический заряд за счёт глюкозы.

Чай с сахаром и ржано-пшеничный хлеб завершают обед, обеспечивая организм энергией и создавая ощущение сытости.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ОБЕДА



Ключевые принципы рационального питания:

- сбалансированное соотношение белков, жиров и углеводов;
- использование щадящих способов термической обработки (варка, тушение, запекание);
- включение в рацион овощей, злаков, мясных и молочных компонентов;
- разнообразие вкусов и текстур, стимулирующее аппетит и интерес к еде.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ОБЕДА



Оригинальность меню — в использовании привычных продуктов в полезных и вкусных сочетаниях. Комбинация бобовых и картофеля, томатно-сметанного соуса и перловой каши делает обед интересным и сбалансированным без увеличения затрат.

Представленное меню является примером того, как школьная столовая может успешно решать задачи по организации качественного и безопасного питания.



Выводы



Каждый человек должен заботиться о своем здоровье. Здоровое питание — одна из основ здорового образа жизни

ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

