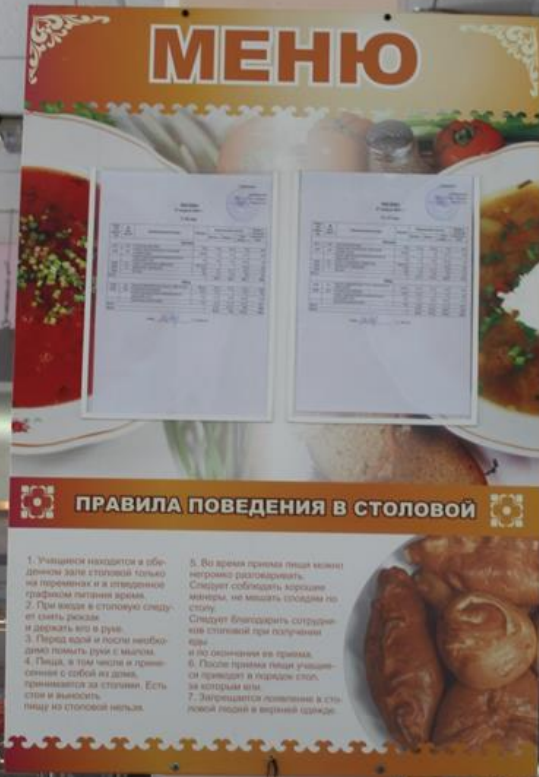


Выставка-дегустация школьного питания для родительской общности в МКОУ «СОШ п. Армань»



Завтрак

«Бифстроганов из говядины с отварным рисом»



Отзывы родителей:

«Мои дети всегда очень хорошо отзываются о питании в школьной столовой. Я имела возможность посетить школьную столовую и посмотреть, как и в каких условиях питается мой ребёнок. Замечательно пахнет свежей выпечкой, приготовлено все вкусно, меню разнообразное. Так же хотелось бы отметить саму атмосферу школьной столовой: уютно, чисто, повара и работники столовой доброжелательны»

Степанова Е.А

Рецепт для приготовления 1 порции (в граммах) для ребенка 7-10 лет:

1. Бифстроганов из говядины: мясо говядины -141, масло подсолнечное -6.0, лук репчатый -18.0, томатная паста-4.8, соль йодированная-1.5, сметана 15%-10.0, морковь-12.0
2. Рис отварной: крупа рисовая-54.0, соль йодированная-1.5, масло сливочное-10.0.
3. Какао с молоком: какао-порошок-3.6, сахар-песок-18.0, вода-99.0, молоко 3,2%-90.0
4. Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта.
5. Яблоко.

Энергетическая ценность: 796 ккал

Обед «Суп картофельный с горохом»



Отзывы родителей:

«С начала учебного процесса детей начали кормить в школе бесплатным горячим питанием. Со слов сына, он очень доволен школьным питанием, всегда рассказывает, чем кормили. На сегодняшний день я как родитель могу с уверенностью сказать, что наша школьная столовая всегда отвечала и отвечает всем современным стандартам. «Кормят вкусно и порции большие» - говорит сын»

Азарова Ю.С.

Рецепт для приготовления 1 порции (в граммах) для ребенка 7-10 лет:

- 1. Суп картофельный с горохом: мясо говядины-60.0, картофель 187.0, лук репчатый-10.0, морковь-20.0, горох лущеный-20.0, соль йодированная-1.5, масло подсолнечное-5.1, колбаса п/к-10.0.**
- 2. Пончики: мука в/с-50.0, молоко 3,2%-15.1, дрожжи-1.11, сахар-песок-5.0, соль йодированная-0.5, масло подсолнечное-10.0, яйцо-0.06, пудра сахарная-0,02.**
- 3. Напиток из шиповника: шиповник-20.4, сахар-песок-18.04, вода-179.46.**
- 4. Хлеб пшеничный формовой из муки в/с.**
- 5. Свежий огурец, зелень.**

Энергетическая ценность: 1611 калл

Завтрак «Мясные тефтели с картофельным пюре»



Отзывы родителей:

«Наша столовая – это любимое место учеников. В её обустройстве продумано все: от вкусной, качественной и, главное, полезной пищи до высококлассного сервиса. Попадая в просторный, красиво и со вкусом декорированный зал столовой, ты словно оказываешься в уютной теплой домашней обстановке, где пахнет ароматным свежеспеченным хлебом. Столы и стулья, салфетки, приглашают поудобнее устроиться и отведать вкусные блюда»

Верба Н.В.

Рецепт для приготовления 1 порции (в граммах) для ребенка 7-10 лет:

1. Тефтели мясные: мясо свинины-90.0, крупа рисовая-8.8, лук репчатый-22.3, масло подсолнечное-3.8, соль йодированная-2.0.
2. Картофельное пюре: картофель-213.0, масло сливочное-5.0, соль йодированная-1.0, молоко 3.2%-17.5.
3. Винегрет овощной: картофель-35.0, капуста белокачанная-21.0, морковь-13.3, свёкла-20.0, лук репчатый 19.0, горошек (консервированный)-18.4, огурцы солёные-19.0, масло подсолнечное-10.0.
4. Чай с сахаром и лимоном: чай-заварка-1.0, сахар-песок-15.0, лимон-8.0.
5. Хлеб пшеничный формовой из муки в/с.
6. Банан.

Энергетическая ценность: 854 калл

Обед «Щи из свежей капусты со сметаной»



Отзывы родителей:

«Говоря о школьном питании, нельзя забывать о том, что оно напрямую связано со здоровьем наших детей. Предлагаемая пища в нашей столовой вкусная, сытная и разнообразная. Сыновья каждый раз очень довольны. Спасибо руководству школы и поварам!»

Джисоева О.В.

Рецепт для приготовления 1 порции (в граммах) для ребенка 7-10 лет:

1. Щи из свежей капусты со сметаной: мясо говядины-60.0, картофель-170.0, лук репчатый-12., морковь-13.3, масло подсолнечное-5.0, соль йодированная-2.0, томатная паста-2.5, сметана-5.7, фасоль в с/соку-18.4, капуста белокачанная-63.0.
2. Напиток из вишни: вишня св/м-18.1, сахар-песок-20.0, вода-199.98.
5. Хлеб пшеничный формовой из муки в/с.
6. Шоколад молочный.

Энергетическая ценность: 1563 калл

Обед «Суп картофельный с мясными фрикадельками»

Отзывы родителей:

«Мои дети очень довольны питанием в школе. Питание сытное, полезное. Часто дают фрукты, выпечку. Молодцы повара!»

Королёва Л.А.



Рецепт для приготовления 1 порции (в граммах) для ребенка 7-10 лет:

1. Суп мясной с фрикадельками: мясо свинины-60.0, картофель-166.67, лук репчатый-12., морковь-12.0, масло подсолнечное-5.0, соль йодированная-2.0, вода питьевая-180.0.
2. Сырники со сметаной: сметана 15%-9.07, творог-101.0, крупа манная-8.3, яйцо куриное-0.23, сахар-песок-6.2, соль йодированная-1.0, масло подсолнечное-5.1.
3. Напиток из кураги: курага-15.4, сахар-песок-21.2, вода питьевая-200.0
4. Хлеб пшеничный формовой из муки в/с.
5. Яблоко

Энергетическая ценность: 1558 калл

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

