

**МБОУ СОШ № 27 г. Новошахтинск**

**Путеводитель  
по приготовлению**

Рецепты

**школьного завтрака**



# Вкусный завтрак – отдельный праздник в жизни.

Х. Мураками

**Цель: приготовить питательный сбалансированный завтрак в соответствии технологической карты**

**Задачи: воспитать навыки здорового питания;  
сделать выводы о пользе здорового завтрака.**

**Завтрак – утренняя еда  
(словарь Ожегова)**

**- еда между утренним и  
обеденным временем  
(словарь Ушакова)**

**Хорошее самочувствие  
вашего ребенка в течение  
уроков обеспечивает  
вовремя съеденный  
школьный завтрак! Ученые пришли  
к выводу, что дети, получившие  
полноценный завтрак,  
не испытывают беспокойство.**

**ЦЕЛЬ**

**ОПРЕДЕЛЕНИЕ**

**ЗАДАЧИ**



# МЕНЮ

## МЕНЮ

Возвратный каталог от 7 до 11 лет

| СТОЛОВАЯ ШКОЛЫ №27                                                  | СЕНТЯБРЬ 2025г                        |               |            |              |
|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------|------------|--------------|
| Наименование блюда                                                  | Рег. №                                | Ккал          | Выход г.   | Цена         |
| <b>ЗАВТРАК 95-88</b>                                                |                                       |               |            |              |
| Овощи в нарезке** Огурец свежий<br>(с 01.09.2025г- по 30.09.2025г)  | 54-2/2022г                            | 5,66          | 40         | 12,62        |
| или                                                                 |                                       |               |            |              |
| овощи в нарезке** Огурец соленый<br>(с 01.10.2025г- по 28.02.2025г) | Табл. № 24 стр<br>№3 Сб 2001<br>1996г | 4,36          | -          |              |
| Гуляш(филе птицы)                                                   | 481/994г                              | 158,60        | 90         | 58,45        |
| Каша гречневая рассычатая                                           | 56-23г/1,34-4г                        | 275           | 150        | 20,21        |
| Чай с сахаром                                                       | 54-2 см/2022г                         | 26,80         | 200        | 2,59         |
| Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный<br><u>выпеченный</u>         | 18-201г                               | 50,90         | 20         | 2,01         |
| <b>Итого</b>                                                        |                                       | <b>485,87</b> | <b>500</b> | <b>95,88</b> |

Директор  
Пашкина М.Г.



Составлено:  
Директор МБОУ СОШ №27 Антонова О.В.



**Рецепт приготовления  
Гуляш ( филе птицы)  
(1 порция)**

Мясо птицы (курицы) нарезаем кубиком по 20-30 г обжариваем на растительном масле и заливаем бульоном или водой, тушим с добавлением пассированного томатного пюре, луком репчатым, морковью. Добавляем Соль и перец черный молотый, за 5-10 минут до готовности кладем лавровый лист.

**Рецепт приготовления гречневой каши**

Гречку (58,2 гр.) хорошо промыть, всыпать крупу в кипящую воду (22,5 гр.), посолить (1 гр.), после того, как гречка будет готова добавить сливочное масло (5,3 гр.), тщательно перемешать

**Рецепт приготовления чая  
с лимоном**

Кипятим воду (200 гр.), добавляем чай (1 гр.), сахар (15 гр.), после кипения готовый напиток разливаем по стаканам (200 гр.), добавляем лимон (3 гр.)



# Процесс приготовления гуляша из филе птицы



Белое куриное мясо – источник калия. В нем содержатся аминокислота, гистидин и эфирные масла.  
Активизирует работу желудка, кишечника, печени.  
Это диетический продукт



Гуляш

МОРКОВЬ  
ЛУК

ГРЕЧКА



# Процесс приготовления гречневой каши



Крупа гречневая – ценный и полезный продукт. Содержит железо, магний, фосфор, цинк, кальций. В гречке много витаминов: А, С, D, E, В1, В2, В3. В ней содержится весь список аминокислот. Каша гречневая полезна для профилактики болезней сердца, нервной системы.



КРУПА  
ГРЕЧНЕВАЯ

МАСЛО  
СЛИВОЧНОЕ

СОЛЬ



# Процесс приготовления чая с сахаром



Не секрет, что лимон помогает бороться со многими недугами. Повышает выносливость, укрепляет иммунитет, нормализует работу головного мозга, улучшает качество сна, выводит токсины из организма. Чай с лимоном утоляет жажду, является натуральным антисептиком. Дает необходимый заряд витаминов на стыке сезонов.







## Здоровое питание – здоровое поколение