

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Наурская средняя общеобразовательная школа № 1»**

**Приготовление поварами столовой
МБОУ «Наурская СОШ №1»
горячего завтрака : ОТ и ДО**

ст.Наурская, 2022г.



Что у нас в меню на завтра?

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК					
Суп молочный с крупой (рис)	200	4,82	1,02	16,83	132,4
Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
Кампот из сухофруктов	100	1,84	1,74	7,31	52,73
Итого	410	14,56	11,96	72,54	495,13

«Каша рисовая молочная»

Ингредиенты:

Круглый рис;

Вода

Молоко

Соль

Сахарный песок

сливочное масло



Очень полезна и вкусна молочная рисовая каша

Как известно, рис богат витаминами группы В, которые благотворно влияют на состояние нервной системы человека, а также кожи, волос и ногтей. **Рисовая крупа** нормализует обмен веществ, выводит вредные соли, это источник витаминов, есть немного фосфора, цинка, железа, кальция и йода. Содержит лецитин – активатор мозговой деятельности.

Из этой крупы можно приготовить большое количество вкусных блюд, одним из самых популярных без сомнения является рисовая каша на молоке.



«Каша рисовая молочная»

Пошаговое приготовление

1. Наливаем кипячёной воды, выливаем молоко. Кипятим молоко с водой.



«Каша рисовая молочная»

Пошаговое приготовление

2. Всыпать в кашу соль и сахарный песок, рис будет слаще и вкуснее. В кипящую смесь засыпаем тонкой струйкой крупу, при быстром помешивании. Варить рис в молоке после закипания нужно всего 1-2 минуты, постоянно помешивая. Выключить плиту и дать постоять минут 20, чтобы рис дошёл.



«Каша рисовая молочная»

Пошаговое приготовление

3. Когда каша полностью дойдёт, положить кусочек хорошего натурального сливочного масла. Важно: сливочное масло добавить уже после того, как каша будет готова. Иначе вкусовые качества теряются.



**«Спасибо поварам за вкусную заботу,
что дарите вы нам!» Приятного аппетита!**



Каша очень хороша!



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

