

«Каша - здоровье наше»

**Чеченская Республика
Серноводский район
с. Бамут**

МБОУ «СОШ им.М.М.Мержуева с.Бамут»

Полезьа рисовой каши



РИС – САМАЯ ПОПУЛЯРНАЯ В МИРЕ ЗЕРНОВАЯ КУЛЬТУРА, КОТОРОЙ ПИТАЕТСЯ БОЛЕЕ ПОЛОВИНЫ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА.

ОДНАКО РИС НЕ ТОЛЬКО ПИТАТЕЛЕН, НО И ПОЛЕЗЕН – ОН УЛУЧШАЕТ РАБОТУ КИШЕЧНИКА, СТАБИЛИЗИРУЕТ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ, ОБЕСПЕЧИВАЕМ ОРГАНИЗМ ВИТАМИНОМ В1, РЕГУЛИРУЕТ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ, ЗАЩИЩАЕТ ОРГАНИЗМ ОТ СЕРДЕЧНОСОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

ТАКЖЕ РИС – ЭТО БОГАТЫЙ ИСТОЧНИК УГЛЕВОДОВ, НЕ СОДЕРЖАЩИЙ ВРЕДНЫХ ЖИРОВ И ХОЛЕСТЕРИНА.

Каша молочная рисовая вязкая.

Состав:

Крупа рисовая, сахар, молоко, соль, вода, масло сливочное.

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают несколько раз, засыпают в кипящее молоко и воду, проваривают 15-20 мин., добавляют сахар и варят до готовности. При отпуске поливают сливочным маслом.

Какао с молоком.

Состав:

Какао-порошок, молоко, вода, сахар.

Технология приготовления:

Какао-порошок смешивают с сахаром, добавляют небольшое количество кипятка и растирают в однородную массу, затем при непрерывном помешивании вливают горячее молоко, остальной кипятком и доводят до кипения.

Заливаем молоко и кипятим



Засыпаем рис



Добавляем масло



Приготовление какао



Меню

5-1 ВЕРЖАЮ.
Директор МБОУ СОШ им.
М.М. Меркушев «Бамут»
Л.М. Меркушева
«20» августа 2021 г.

Дни и	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Понед	Пюре рисовое молочное с яблоком	180	6,6	9,2	31,9	237
	Желе с вишневым	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОНАМ)	10	0	8,2	0,1	75
	Емкость молока	100	1,84	1,74	7,31	52,73
	Итого	365	14,36	19,89	75,53	540,98

Завтрак готов! Приятного аппетита!



«Каша - здоровье наше»

