

# «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.

Дата	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
20.08.21	Мука пшеница высшего сорта	180	6,6	9,2	31,9	237
	Желтки куриные	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОН)	10	0	8,2	0,1	75
	Яйца на масле	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»

