

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3 ГОРОДА КРАСНОАРМЕЙСКА САРАТОВСКОЙ
ОБЛАСТИ ИМЕНИ ДВАЖДЫ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА СКОМОРОХОВА Н.М."



Школьное питание – залог здоровья

Горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению. Хорошая организация школьного питания ведёт к улучшению показателей уровня здоровья населения, и в первую очередь детей, учитывая, что в школе они проводят большую часть своего времени.

Поэтому питание является одним из важных факторов, определяющих здоровье подрастающего поколения.



Энергетическая ценность продуктов:

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углероды	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
469	1/150	Запеканка из творога	27,84	18	32,4	279,6	226,4	48,92	344,91	0,84	0,33	0,09	0	0,74
354	1/100	Соус сметанный	3,65	5,51	7,92	133,62	103,9	13,36	82,01	0,24	0,13	0,03	0,19	0,26
959	1/200	Какао с молоком	3,76	3,73	26,74	151	33	34,4	0,11	1,62	0,21	0,03	0,26	0
	Итог		35,25	27,24	67,06	564,22	363,3	96,68	427,03	2,7	0,67	0,15	0,45	1

Продукты:

Творог – 100гр

Мука – 10гр

Сахар – 10гр

Соль – 0,5 ч.ложки

Яйцо – 1шт



Творожная запеканка - это вкусный и очень полезный завтрак.

Готовить творожную запеканку довольно легко и получается очень вкусно.

Процесс приготовления:



В творог добавляем сахар, соль, муку и яйцо.



Всё хорошенько перемешиваем. Полученную массу выкладываем на смазанный маслом противень



**Ставим в жарочный шкаф
при температуре 100 °С
на 30 минут**



***Запеканка готова!
Приятного аппетита!***