

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 9»

## Приготовление пшенной каши на молоке



## 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:

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Угле- воды	Ккал	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
<b>ЗАВТРАК КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ</b>	302*	180/5	18,44	9,14	21,03	262,0	0,08	0,17	1,1 8	0,7 7	168, 08	12,9 2	150, 04	<b>2,09</b>
<b>МАСЛО СЛИВОЧНОЕ порциями</b>	97*	25	0,13	20,63	0,2	187,5	0	0	0	0	3,0	0,1	4,7	<b>0,05</b>
<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b>	686*	200	0,26	0,06	15,22	59	0	0	2,9	0,1	8,05	5,24	9,78	<b>0,91</b>
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,4 4	8,0	5,6	26,0	<b>0,44</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>21,87</b>	<b>30,17</b>	<b>55,89</b>	<b>604,5</b>	<b>0,08</b>	<b>0,21</b>	<b>4,0 8</b>	<b>1,3 1</b>	<b>187, 13</b>	<b>23,8 6</b>	<b>190 ,52</b>	<b>3,49</b>

## Продукты

Пшено - 1 стакан (220 г)

Вода - 1 стакана (500 мл)

Молоко - 1 стакана (500 мл)

Соль - 0,5 ч. ложки

Сахар - 1 ч. ложка (или по вкусу)

Масло сливочное - по вкусу



**Пшенная каша на молоке - это вкусный и очень полезный завтрак.**

**Варить пшенную молочную кашу довольно легко, а получается очень вкусно.**

## Процесс приготовления:



Наливаем в кастрюльку воду, и доводим жидкость до кипения. Затем, очень тщательно промываем пшено под водой, пока она не станет прозрачной, затем обдаём пшено кипятком, чтобы убрать из него горечь, выкладываем в кастрюльку промытое пшено. Варим его на медленном огне до полуготовности (15-20 минут). В другую кастрюльку наливаем молоко и также доводим до кипения, заливаем молоком пшено.

Добавить , сахар и соль. Перемешать, довести до кипения. Варить пшённую кашу с молоком на медленном огне, можно под крышкой (только следите, чтобы молоко не убежало), иногда помешивая, до тех пор, пока она не загустеет (10-15 минут). Затем снять с огня и дать молочной пшённой каше настояться минут 10 под крышкой.





Молочная пшенная каша готова!  
Подавать кашу со сливочным маслом.  
Приятного аппетита!