

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
МАЙНСКОГО РАЙОНА УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ**



## ***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***



## Продукты

Гречка - (430 г)

Вода - (150 мл)

Молоко - (1600 мл)

Соль - 0,5 ч. ложки

Сахар – (50 г)

Масло сливочное – (60 г)



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

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

## ***Процесс приготовления:***



***➤ наливаем в сотейник  
воду и доводим  
жидкость до кипения***

- берем крупу, взвешиваем ее (30 г. на одну порцию)
- перебираем крупу, тщательно промываем ее холодной проточной водой
- наливаем в кастрюлю молоко, доводим до кипения
- выкладываем в ситейник крупу



- *добавляем сахар и соль, перемешиваем*
- *варим кашу на медленном огне до готовности*
- *за 5 минут до готовности, добавляем сливочное масло*





***Молочная гречневая каша готова!  
Приятного аппетита!***

***Спасибо за внимание!***

