

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Средняя школа № 16»
города Смоленска**



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.

У нас тематическая неделя

ДАРЫ ОСЕНИ

Мы готовим полезный завтрак!

- Омлет
- Салат «Школьные годы»
- Компот «Осенние мотивы»

Продукты

Омлет

Перец болгарский небольшой - 1 шт.

Яйцо - 2 шт.

Молоко

Зелень свежая, измельченная - 1 ст.л.

Соль

Салат

огурцы

помидоры

капуста

Подсолнечное масло



Процесс приготовления:



Первым делом подготовьте форму для омлета. В данном рецепте — это перец. Поэтому его помойте, высушите бумажным полотенцем и разрежьте пополам вместе с хвостиком. Удалите всю сердцевину с семенами, при этом не вырезайте хвостик, он будет держать форму перца.

В рационе обязательно должны присутствовать **свежие овощи**. Именно они являются ценным источником витаминов и минералов, которые так необходимы человеку. Кроме того, **овощи** содержат в своем составе клетчатку.



Для салата мелко нашинкуйте капусту, огурцы, помидоры



Чем полезен Омлет натуральный. Витамин А отвечает за нормальное развитие, репродуктивную функцию, здоровье кожи и глаз, поддержание иммунитета. Витамин В2 участвует в окислительно-восстановительных реакциях, способствует повышению восприимчивости цвета зрительным анализатором и темновой адаптации.

Хорошенько взбейте яйца с молоком, добавьте зелень и вылейте в форму из перца



Духовку разогрейте до 180–200 градусов и отправьте омлет выпекаться на 15 минут, чтобы он равномерно пропекся.



Приятного аппетита!



Спасибо за внимание!