

**Государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение**



**средняя образовательная школа № 386
Кировского района Санкт – Петербурга**

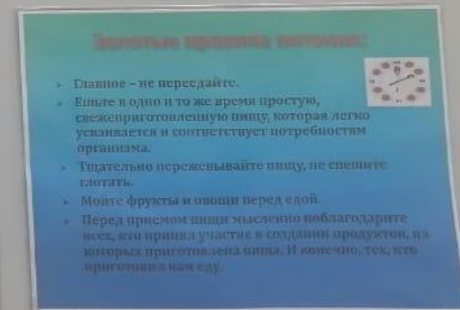
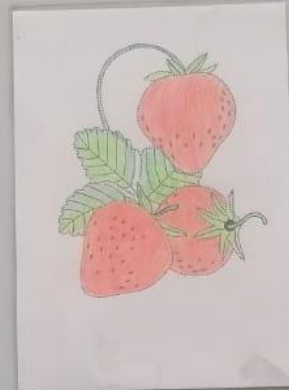


06.11.2024 – 18.11.2024

Календарь школьных событий

«Неделя школьного питания»

СОБЫТИЯ КАЛЕНДАРЯ



Лекции в библиотеке «Правильное питание – путь к здоровью»





Классный час «Наша полезная еда».

Создание плакатов.



ПОЛЕЗНАЯ ЕДА



ВРЕДНАЯ ЕДА



3А и 3Б класс

Беседа «Золотые правила питания».

Рисование полезной еды.





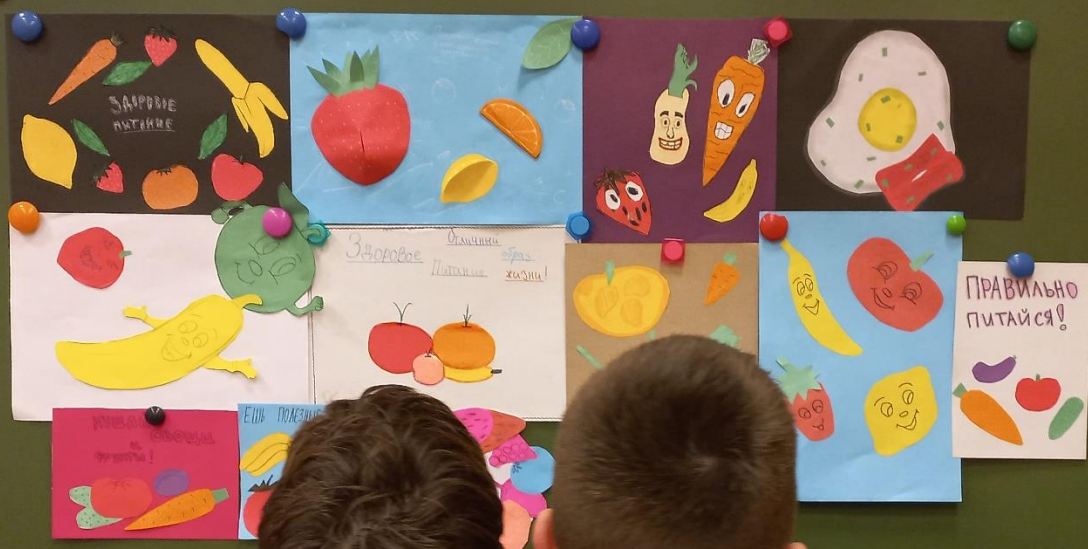
Мастер-класс «Мягкая игрушка - изготовление овощей»



Мастер класс по созданию коллажей и аппликации «Где содержатся витамины?»



А Б В Г Д Е Ж З И Й К Л М Н О П Р С Т У Ф Х Ц Ч Ш Щ Ъ Ы Ь Э Ю Я
Я Ё Ю И Е П Ф К Т



СЛАГАЕМОЕ СЛАГАЕМОЕ
 $5 + 3 = 8$
СУММА



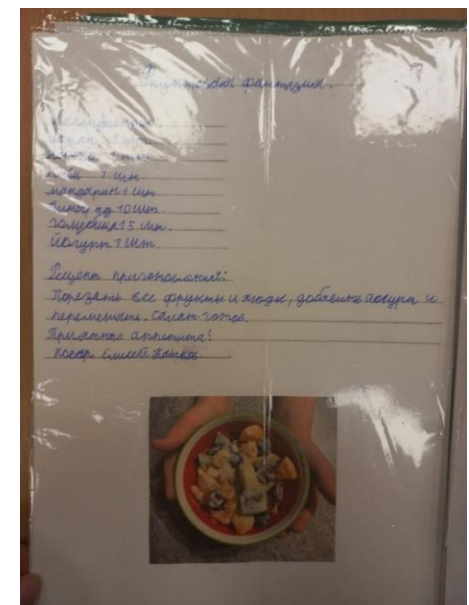
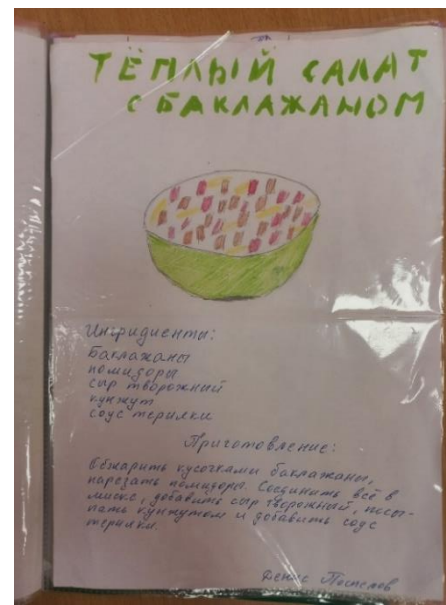
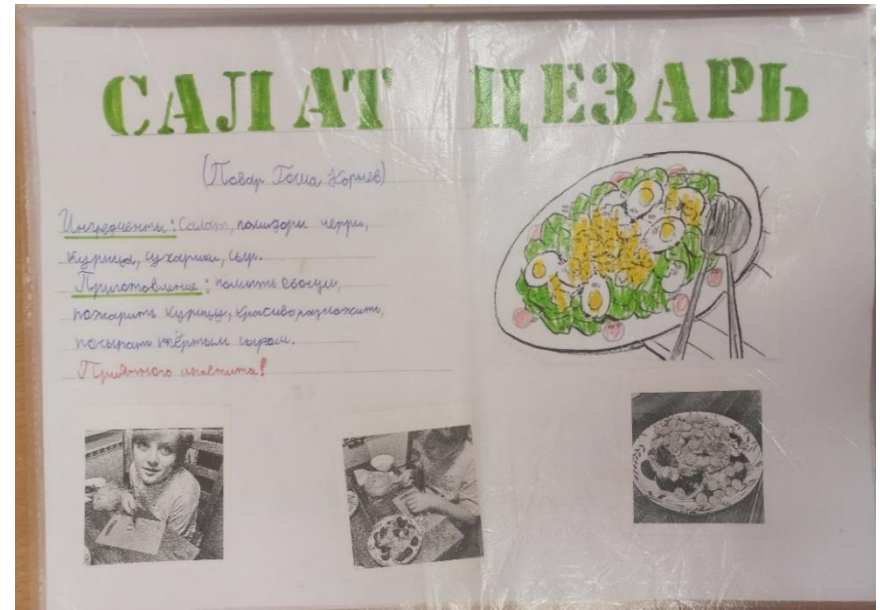
**Внеурочное занятие.
«Изготовление полезных салатов»**





Классный час

Создание книги «Наши кулинарные рецепты»



САЛАТ „ОЛИВЬЕ“

Котля Родик

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1. Вареные яйца - 300 гр.
- 2. Маринованные огурцы - 3 шт.
- 3. Морковь - 1 шт.
- 4. Салатные огурцы - 3 шт.
- 5. Лук - 1 шт.
- 6. Майонез - 200 гр.
- 7. Соль по вкусу.
- 8. Зелень.

Приготовление:
Огурцы, морковь, лук и яйца нарезать кубиками и заправить майонезом. По желанию можно украсить салат зеленью.
Приятного аппетита!



САЛАТ ЦЕЗАРЬ

Павлов Филипп

ИНГРЕДИЕНТЫ:

ПЮМ, ДОРЫ, СУХАРИ (ПОКУПНЫЕ), КРЕВЕТКИ ИЛИ КРИЦА, ЛИСТЫ САЛАТА, СОУС ЦЕЗАРЬ, ЯЙЦА.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Креветки помидоры, кривки и кладете в миску для салата. Также кладете сухари. Далее изотрясите. Добавьте листья салата и также все это кладете в миску. Попробуйте. Если и понравится в миску добавляете соус цезарь. Готово!



Салат „Летний“

Евгений Егоров

Ингредиенты: огурцы, помидоры, лук, соль, перец.

Способ приготовления:

Все порезать, добавить соль, перец, перемешать и наслаждаться.



Летний салат

Ингредиенты:

- 1. Огурец 1 шт.
- 2. Помидор 1 шт.
- 3. Репчатый лук 1 шт. (по вкусу)
- 4. Соль по вкусу
- 5. Майонез 100 гр.

Павлов Анна Павловна



САЛАТ „ГРЕЧЕСКИЙ“

(Главный повар - Филипп Павлов)

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1. Помидоры черри - 10 шт.
- 2. Огурцы - 2 шт.
- 3. Красный лук - 1 шт.
- 4. Салатный перец - 4 шт.
- 5. Листья салата.
- 6. Сметана.
- 7. Квашеные огурцы - по вкусу.
- 8. Оливковое масло - 4 ст. ложки.
- 9. Сок лимона - по вкусу.
- 10. Соль - по вкусу.
- 11. Кефир - 200 мл.
- 12. Бальзамический соус - 100 мл.
- 13. Горчица - 1 чайная ложка.
- 14. Укроп.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Помидоры, огурцы, порезать помидоры и огурцы кубиками. Лук порезать полукольцами. Сметану порезать кубиками. Затем соединить все ингредиенты и перемешать в салатнике. Приготовить заправку для салата: соединить оливковое масло, сок лимона, бальзамический соус и горчицу. Заправить салат.

И салат получается очень вкусным. Приятного аппетита!

Ингредиенты: Салат, лук, огурцы, помидоры, майонез, соль, перец, чеснок, укроп, петрушка, лук, морковь, капуста.
Способ приготовления:
1. Огурцы, помидоры, лук порезать кубиками. Сметану порезать кубиками. Затем соединить все ингредиенты и перемешать в салатнике. Приготовить заправку для салата: соединить оливковое масло, сок лимона, бальзамический соус и горчицу. Заправить салат.



Салат „Мясной“

Ингредиенты: „Лук порезанный“ - 1 упаковка (500 гр.).

- 1. Лук - 2 шт.
- 2. Помидоры - 1 шт.
- 3. Майонез - 100 гр.
- 4. Соль - по вкусу.
- 5. Перец - по вкусу.



Салат „Мясной“

Салат „Летний“

Ингредиенты:

- 1. Огурцы - 2 шт.
- 2. Помидоры - 2 шт.
- 3. Лук - 1 шт.
- 4. Майонез - 100 гр.
- 5. Соль - по вкусу.
- 6. Перец - по вкусу.



САЛАТ

ОНИ

СОСТОИТ ИЗ: ОГУРЦОВ, ПОМИДОРОВ И МАЙОНЕЗА.

КАК ГОТОВИТЬ?
СНАЧАЛА НАРЕЗАЕМ ОГУРЦЫ, ПОТОМ ПОМИДОРЫ И МАЙОНЕЗ, А ПОТОМ МОЖНО КУШАТЬ, НО В САМОМ НАЧАЛЕ НАДО МЫТЬ ОВОЩИ.

