ГБОУ Гимназия№1505

**Полезные завтраки в школу**

**Работу выполнили:**

Подколзина Ю. 7 Е

Заруднева Е. 7 Е

Дудина Д. 7 Е

Мелконян С. 7 Е



Москва 2017

**Понедельник (Заруднева Ева)**

**Блюда:**

**Фруктовый салат**

Детям во время обучения в школе требуется много энергии. Мы хотели бы предложить вам рецепт фруктового витаминного салата. Недорогой и полезный, сытный и его легко приготовить.

**Ингредиенты:**

* *Бананы 3 шт*
* *Хурма 1шт*
* *Киви 1 шт*
* *Груша 1 шт*
* *Зелёный виноград 300 гр*
* *Йогурт питьевой (мы брали со вкусом яблока и злаков) 250 м*л

**Способ приготовления**:(салат в среднем готовится 5-7 минут)  
Очистить киви, бананы и хурму. Грушу разрезать пополам и удалить сердцевину. Порезать все ломтиками. Добавить виноградины. Йогурт для фруктового салата можно выбрать по вкусу. Заправить салат йогуртом. Витаминный салат с йогуртом готов. Приятного аппетита!

В среднем получается 700-750 грамм салата. Его хватает на 5 порций (1 порция стоит 50 рублей). Салат можно хранить в холодильнике в течение 2 дней.

**Рулет из лаваша**

Рулет из лаваша – самый оптимальный вариант для школьников. Быстро готовится, вкусный, а самое главное – заменит вашему ребёнку вредный фаст фуд.

**Ингредиенты:**

* *Лаваш тонкий*
* *Помидоры 1 шт*
* *Зелёный салат (несколько листочков)*
* *Сыр 100 гр*

**Способ приготовления:** (готовка занимает примерно 5 минут)  
Для начала промоем листья салата и помидор. Нарежем помидор и сыр ломтиками. На лаваш кладём листья салата, затем помидоры с сыром. Соль можно добавить по вкусу. Сворачиваем лаваш в рулет и всё готово. Приятного аппетита!

Рулета хватает на 2-3 порции. Оставшийся рулет можно положить в холодильник и оставить на завтра. Одна порция стоит 78 рублей.



**Ккал 325**

**Белки 21,4**

**Жиры 53**

**Углеводы 24,3**

**Вторник (Подколзина Юлия)**

**Блюда:**

**Омлет 49 руб**

**Ингредиенты**

* *Яйца 2 шт.*
* *Сыр 100 гр*
* *Зелень (несколько веточек)*

*Осторожно!* Пользоваться плитой можно только с разрешением родителей или с их помощью.

**Способ приготовления:** *(*готовка занимает 10 минут)  
Нужно аккуратно разбить 2яйца в чашку и взболтать. Затем нужно включить плиту и поставить на нее сковородку. Выльете содержимое чашки на сковородку. Затем вы можете добавить в омлет сыр и зелень (мы добавляли петрушку). Подождите 5 минут до того, как будет все готово. Приятного аппетита!

**Творог с фруктами 105 руб.**

**Ингредиенты**:

* *Творог рассыпчатый 100г*
* *Бананы 1 шт.*
* *Яблоки 1 шт.*
* *Апельсины 1 шт.*
* *Сметана чайная ложка*

**Способ приготовления:** (время готовки занимает 2 минуты)  
Насыпьте творог в тарелку и положите 1 чайную ложку сметаны. Хорошо перемешайте. Затем порежьте фрукты и добавьте их в творог. Готово!

**Вода с лимоном 15 руб.**

**Ингредиенты:**

* *Вода*
* *Лимон 1 шт*

**Способ приготовления:**  
Делать это проще простого. Вы должны налить воду в любую емкость и добавить в нее нарезанный лимон. Фрукт сделает воду чуть кислее, вкуснее и полезнее. Это не займет ни времени, ни сил.

**Ккал 502**

**Белки 41,7**

**Жиры 40,2**

**Углеводы 10,1**

**Среда (Дудина Дарья)**

**Блюда:**

**Бутерброд с котлетой из индейки (60 руб.)**

**Ингредиенты:**

* *Цельнозерновой бездрожевой хлеб 2 куска*
* *Помидор 2 ломтика*
* *Салат листовой 2 листка*
* *Котлета из индейки 1 шт*

**Для котлет:**

* *Индейка филе 500 г*
* *Лук ¼ головки Яйцо куриное 1шт*

**Способ приготовления:** (готовка примерно займёт 25 минут)Приготовление котлет: пропустите индейку и лук через мясорубку. Добавьте яйцо и посолите по вкусу. После получения однородной массы промокните руки в воде и сформируйте котлеты. Возьмите сотейник, наполните его водой примерно на 2 см, доведите воду до кипения. Опустите котлеты на 15 мин. Котлеты готовы!

Приготовление бутерброда: на кусок хлеба положить нарезанную вдоль котлету. Сверху положить дольки помидора и посыпать мелко порубленными листьями салата. Бутерброд готов!

**Батончик из сухофруктов (20 руб)**

**Ингредиенты на 12 порций:**

* *Финики 2столовые ложки*
* *Курага шоколадная 1столовая ложка*
* *Изюм 0,5 столовой ложки*
* *Инжир 0,5 столовой ложки*
* *Семечки подсолнечные сырые 0,5 столовой ложки*
* *Овсяные хлопья 0,5 столовой ложки*
* *Семя льна молотое 4 столовые ложка (не обязательно)*

**Способ приготовления:**(готовка займёт 1 час)Сначала размельчите в блендере овсяные хлопья и семечки. Семя льна размелите на кофемолке. Затем размельчите в блендере чистые сухофрукты. Постепенно добавьте остальные ингредиенты. Когда добьетесь однородной массы, размажьте её на антипригарной бумаге толщиной 0,5 см. и разделите лопаткой на квадраты 3х3 см. Поставьте в духовку , разогретую до 100⁰ на 50 мин. Батончики должны подсохнуть и легко сниматься с бумаги. Батончики готовы! Храните их в холодильнике до 14дней.

**Смузи (от 28-37 руб.)**

**Ингредиенты:**

* Банан ½ шт
* Клубника ½ столовой ложки (размороженная)
* Апельсин ½ шт
* Молоко ½ столовой ложки

**Способ приготовления:** (готовка займёт примерно 10-15 минут)  
Банан предварительно очистите, апельсин освободите от кожуры и косточек. Взбейте 2 любых фрукта и молоко в блендере в представленных количествах. Перелейте в бутылку, заморозьте до использования. Удобно приготовить сразу несколько порций.

****

**Ккал 471**

**Белки 19,1**

**Жиры 17,6**

**Углеводы 59**

**Четверг (Мелконян Софья)**

**Блюда:**

**Салат из моркови и яблока (45 руб)**

**Ингредиенты:**

* *Яблоко 2-3 шт.*
* *Морковь 1шт.*

**Способ приготовления:**Сначала промываем морковь и яблоки. Снимем кожуру яблок и начистим в тарелочку. Проделать такую же процедуру с морковью. Смешаем всё в одной тарелочке. Салат готов. Приятного аппетита!

**Ккал 264,6**

**Белки 2,4**

**Жиры 22,6**

**Углеводы 14,1**

**Пятница (Мелконян Софья)**

**Блюда:**

**Запеченные яблоки в духовке (40 руб)**

**Ингредиенты:**

* *2-3 яблока*
* *Мёд 2 чайные ложки*

**Способ приготовления:** (готовка займёт 30-40 минут)  
Вырезать середину яблока, при этом, не проткнув его насквозь. Поставить в духовку на 30 мин при температуре 220°. Вынимаем и кладём чайную ложку мёда в середину. Наши яблоки готовы. Приятного аппетита!

**Сырники с бананом (100 руб )**

**Ингредиенты:**

* *Мука 2-3 столовые ложки*
* *Сметаны 1 столовая ложка*
* *Сливочного масла 1 чайная ложка*
* *Банан 1 шт*
* *Творог 100 гр*

**Способ приготовления:** (готовка займёт 30 минут)  
Добавить в творог яйцо, сметану соль, сахар, порезать банан и все хорошо перемешать в миске. Слепить овальные сырники, обвалять их в муке и поставить их в духовку на 20-25 минут при температуре 160 градусов. Вытащить сырники из духовки, подождать, пока они остынуть. Сырники готовы, приятного аппетита!

**Ккал 257**

**Белки 3,5**

**Жиры 13,1**

**Углеводы 37,9**