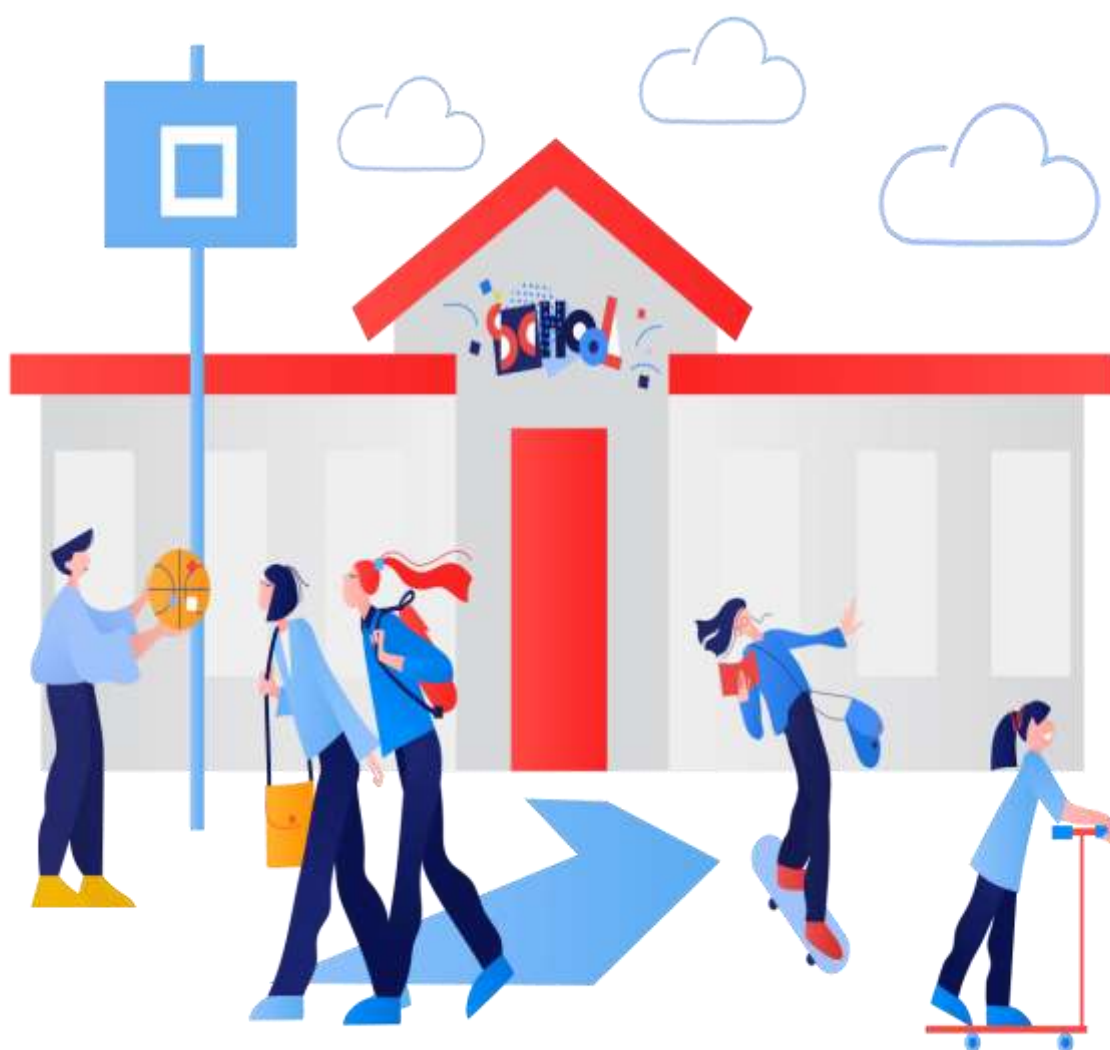


«НеPRESSные будни»

(независимое ученическое издание)

МБОУ «Школа № 61



От редакции...

Школьное питание... Никогда бы не подумала, что бесплатные обеды и завтраки, которые получают наши малыши в школе, станут поводом для жалоб, ссор и разбирательств...

Однажды, войдя в столовую, я увидела странную сцену: чьи-то родители, вооружившись фотокамерой и ложкой, исследовали нечто в тарелках своих детей. Тетя Оксана, наша заведующая столовой, с горечью и обидой рассказала о том, что кто-то написал в Правительство Ростовской области о вареных яйцах, которыми (о, ужас!) кормят в школе учеников, и теперь ей нужно вместо супа готовить ответ на эту родительскую жалобу.



Я вспомнила свое недалекое еще детство... Пакеты бесплатного молока, которые нам выдавала Ирина Вадимовна, мы радостно несли домой или выпивали по дороге... Вспомнила завтраки, бесплатно у нас ел только Сережка, и все ему ужасно завидовали. Мы любили хлеб с маслом и сыром, какао, жареную картошку, и уплетали это все за обе щеки... А наши мамы были рады, что их дети сыты.

Что же не устраивает молодых родителей сегодня?

Как выяснилось из результатов анкетирования, проведенного учителями, не нравится им вот что:

- отсутствие шоколада;
- «несчастные» яйца на завтрак;
- очень горячая для одних и недостаточно горячая для других пища;
- сосиски (хотя многие родители хотели бы их видеть чаще)... и др.

Удивительно, но некоторые мамы и папы жалуются на отсутствие в школьной столовой «крабового и фруктового салата», морепродуктов, в т.ч. креветок. Кстати, мы узнали, что бесплатный завтрак одного ребенка обходится государству в 54,17 руб. На эти деньги можно купить «Доширак» и пакетик кофе, если постараться. По-моему, все ясно без дальнейших слов....

А мы, ученики старшей школы, с удовольствием ходим в столовую, где нас ждет не только НОРМАЛЬНАЯ еда, но и приветливые люди, любимые нами тетя Оксана, тетя Таня и тетя Аня... (И это не фамильярность, просто к ним иначе, как к близким и родным людям, никто и не обращается)

Мы хотим вступить за наших поваров, поэтому сегодняшней номер газеты посвящен им и школьному питанию.

Завтраки... Обеды... Ужины...

Часто мы не задумываемся, сколько усилий и времени требует банальное приготовление пищи. Чего стоит быстро сварить спагетти или гречневую кашу и за 5 минут накрошить салат...

Вопреки устойчивому мнению, кулинария не является чем-то простым, что можно освоить за короткий срок. Чтобы научиться вкусно готовить, необходимо прилежно учиться, изучать различные тонкости и хитрости. Всем этим искусно владеют повара нашей школы.



Высокая, стройная, быстрая, легка на подъем в прямом и переносном смысле, хоть 20 лет с едой на «ты».

Сегодня по-новому представим вам нашу очаровательную и добрейшую **Оксану Александровну Сарагович**, нашу тетю Оксану.

1. Оксана Александровна, скажите, пожалуйста, сколько времени Вы проводите на кухне?

- Много. С утра приходим, в 4 утра уже на работе. И ухажу по-разному, в зависимости от того, сколько нужно чего сделать. То есть девочки заканчивают, а у меня еще продолжается работа – документы, закупки и т.д. Ну, в 19:00, 19:30 домой приезжаю.

2. А как отдыхаете? Сколько времени спите?

- Обычно, как все... в среднем часов шесть, наверное, сплю. Но крепко, до утра даже не просыпаюсь...

3. А дома вы готовите?

- Честно, нет. У меня открываешь холодильник – ничего нет. Ребенок часто жалуется, что мы питаемся подножным кормом... Вот так, сапожник - без сапог.

4. Тетя Оксана, какое Ваше любимое блюдо?

- То, которое готовлю не я... салатик, легкий с фруктами.

5. Хотели бы что-нибудь изменить в своей работе, если бы была возможность?

- Ну, конечно. Поменьше работать, побольше отдыхать - Я шучу... Ну, вот если бы суббота была выходной, было бы просто замечательно.

6. Что Вас больше всего выводит из себя на работе?

- Иногда конфликты возникают в коллективе. Руководство требует чего-то, а мои девочки это в штывки принимают, приходится искать решение, тратить время... Проверяющие тоже... Когда нужно и работать, и пришедшей «тетеньке», наделенной властью, все объяснять, рассказывать: почему вода из крана капает, почему лампочка перегорела ...И ведь никто не хочет знать, как можно втроем успеть накормить полторы тысячи ребят в день.

7. А есть ли среди детей нашей школы те, кого бы Вы хотели особо отметить, и за что?

- Разные детки: есть и хорошие, есть и вредные. Привыкаешь ко всем, они растут на глазах. Вот, когда я только пришла в эту школу, во 2-ом классе у Ирины Николаевны Ковпак учились девчонки, которые сейчас в 11-ом. А я их помню совсем маленькими, как они суетились,

плакали. В кабинете я их заплетала, успокаивала. Иногда жалко, что дети так быстро растут. В принципе, у нас все ребята хорошие. Но особенно хочу отметить Диму Борисова, нашего будущего военного, очень отзывчивый и воспитанный мальчик.

8. Какие пожелания хотели бы передать ученикам нашей школы. Может больше покупать булочек?

- Нет, лучше наоборот, наверное. Чтоб это были все-таки гарниры, салаты, мясные изделия. Я маленькая была, тоже приходила в столовую, булочки покупала. А когда потом в институт пошла, поняла, что желудок без горячей пищи садится очень быстро. Поэтому лучше полноценно питаться.

Хочу попросить не шуметь громко, убирать за собой со стола, быть терпимей и добрее друг к другу.

9. Если бы можно было все вернуть, повторили бы свой профессиональный выбор?

- Скорее всего, да. Несмотря на то, что это тяжело физически, эмоционально, с детьми рядом как-то и сам молодеешь, и, вдобавок, интересно. Каждый день вроде бы рутина, но не знаешь, что произойдет сегодня. Так что, я бы повторила свою судьбу.

Так закончилась наша встреча с самым важным, на наш взгляд, человеком в школе, чьи умелые натруженные руки каждый день с любовью и теплом готовят нам обеды и завтраки.

Спецкор Екатерина Овчарова.



О еде

Дорогие ребята и уважаемые взрослые! Давайте поговорим о еде и правильном питании в Школе № 61.

Узнав о неудовлетворенности некоторых родителей бесплатным школьным питанием, мы решили выяснить мнение учеников нашей школы по пищевому вопросу.

Проводя опрос среди учащихся 5-11 классов, наша группа преследовала следующие цели:



- узнать вкусовые предпочтения детей;
- изменить, по возможности, меню школьника.

Итак:

1. Посещаемость школьной столовой.

Как нам удалось выяснить, большинство учеников старшей школы ходят в столовую регулярно, в среднем один раз в день. Причем женская половина опрашиваемых питается в столовой чаще, чем мужская, что удивительно.

2. Предпочитаемая продукция.

Большая часть участников опроса из перечня блюд школьного меню, конечно же, выбрали выпечку. И снова, мальчики покупают булki и пирожки чаще, чем девочки (и в старшей и в средней школе). Зато девочки, помимо ароматной сдобы, регулярно выбирают вторые блюда и напитки. Наверное, сказывается страх набрать лишний вес!

Мы предполагаем, что выбор в пользу выпечки, ученики сделали не зря. Помимо вкуса, важными факторами, влияющими на объем продаж, являются цена и доступность (многие не хотят стоять в очереди, булку можно быстро съесть и не опоздать на урок и т.д.).

3. Менее продаваемые блюда.

Изучая ответы наших учеников, мы поняли, что меньше всего в столовой приобретают борщ, пшеничную и гречневую кашу, и курицу. Девочки добавили в этот список пиццу и сосиску в тесте.

4. Предпочтения.

Из представленных в нашем опроснике наименований блюд титул «любимчиков старшеклассников» завоевали:



- булочка с кокосом,
- булочка с сахаром,
- булочка со сгущёнкой,
- пицца,
- бургер,
- куриная отбивная,
- жареная картошка,
- рис;
- салаты.

5. Пожелания от респондентов.

Предложения по введению в меню новых напитков, блюд и выпечки были самые разные: от очень интересных (шаурма, блины оладьи, кексы) до труднореализуемых, нерациональных (черный кофе, горячий шоколад, десерты, наггетсы) и абсурдных или просто забавных (арбуз, красная икра, суши, мороженое и чипсы с колдой).

Было немало ребят, которых устроило ВСЁ!

6. Из рационального:

Резюмируя высказывания учеников, мы хотели бы предложить следующие изменения:

- во-первых, проведение различных акции, например «Блюдо дня». Это означает, что в определённый день недели снижалась бы цена на непопулярные блюда. Возможно, тогда наши дети «распробуют» каши, борщи и пюрешку;
- во-вторых, многие ребята хотели бы видеть терминал, т.к. оплата картой удобнее;
- в-третьих, увеличить количество работников столовой, что ускорит обслуживание.

7. ИТОГ:

Хотим:

- сказать спасибо всем тем, кто участвовал в опросе, вы нам очень помогли.
- от лица учеников нашей школы высказать огромную благодарность нашим поварам и другим работникам столовой! Большое вам спасибо, что каждый день радуете нас вкусной едой, мы это очень ценим.

*С уважением, группа корреспондентов
(Анастасия Домущей, Денис Чавтуров, Николай Дроздов)*



Я думаю, каждый из нас хоть раз в жизни задумывался о том, кто такой повар и что это за профессия.

Повар - это человек, специальностью которого является приготовление пищи. Так же существуют разные направления этой специальности – повар-кондитер, шеф-повар, но об этом поговорим чуть позже.

Если вы хорошо готовите, у вас есть интерес к этому, то как вообще получить такое образование. После окончания 9 - 11-го класса можно поступить, например, в «Донской техникум кулинарного искусства», где вам расскажут все секреты и хитрости этой специальности. Так же после основного обучения можно пойти на квалифицированные курсы поваров и в течение 2 - 5 месяцев научиться новым профессиональным техникам.

Профессия повара подходит как мужчинам, так и женщинам. **Карьерная лестница** для специальности повара или кондитера выглядит следующим образом:

1. После колледжа или техникума можно устроиться в кафе или ресторан быстрого питания. Можно быть поваром-кассиром в "фастфуде", поваром - сушистом или пиццером, делать полуфабрикатные заготовки в компаниях, доставляющих еду на дом.

2. С опытом работы от 1 года можно устроиться поваром-стажером в кафе или сеть ресторанов. Там могут доверить работу в холодном цеху или стать помощником повара.

3. Следующей ступенью в карьере может стать горячий цех или даже су-шеф в небольшом ресторане.

4. Су-шеф - это правая рука шефа. Он организует работу на кухне, обучает персонал, помогает шефу следить за качеством, принимает участие в заказе продуктов, иногда - разработке меню.

5. Самая высокая ступень - шеф-повар. А еще лучше шеф-повар своего ресторана или даже сети ресторанов.

Разновидности профессии:

- Повар холодного цеха делает закуски, салаты и заготовки.
- Повар горячего цеха отвечает за все блюда, требующие термической обработки, то есть парит, жарит и варит.
- Повар мясного цеха разделывает мясо, птицу, иногда и рыбу, а также делает полуфабрикаты.

- Пекарь отвечает за хлебобулочные изделия.
- Кондитер создает торты, пирожные, шоколад, конфеты ручной работы, мороженое, воздушное суфле, легкие муссы, нежные кремы.

Какими же качествами должен обладать повар?

Чтобы развиваться в профессии повара, необходимо иметь:

- ✎ Хороший вкус, обоняние
- ✎ Хорошую координацию
- ✎ Умение действовать по инструкции
- ✎ Креативность
- ✎ Умение работать в команде
- ✎ Пунктуальность
- ✎ Ответственность
- ✎ Энергичность



Если следовать всем этим правилам и советам, то можно достичь огромных высот и в будущем получить Звезду Мишлен (Это наивысший знак качества, который присуждается заведениям с отменной кухней)!

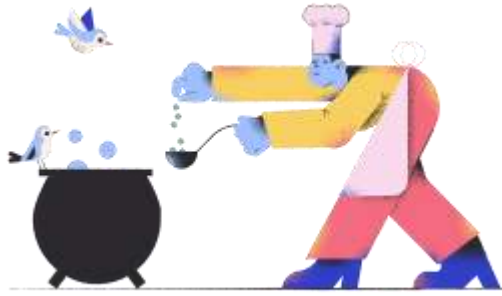
Выбор профессии — сложный и длительный процесс.

Сейчас перед будущими выпускниками стоит огромная и непростая задача — с каким видом деятельности они хотят связать свою дальнейшую жизнь.

Этой статьей мы хотели показать, что работа повара важна и интересна.

Спецкор Яна Негреева

«Спорщицы»



Однажды сахарница, стоя на обеденном столе, услышала странные звуки, доносившиеся с плиты:

- Пых - пых! — говорила одна кастрюля.

- Пых-пых-пых!!- отвечала ей другая.

Сахарница прислушалась:

- Я самая вкусная и полезная каша, - пропыхтела гречневая каша из кастрюли с маками.

- Нет, нет! Самая вкусная и полезная- Я, - возражала ей овсяная каша из маленькой кастрюльки со стеклянной крышкой.

- Меня можно варить на воде и на молоке. А если добавить сахар, то я стану еще вкуснее, - не успокаивалась гречневая.

- Подумаешь, - отвечала овсяная. — Зато если в меня добавить не только сахар, но и варенье или изюм, то я стану еще более полезной и вкусной!

- А я наиболее полезная, - продолжала гречка. — Во мне больше всего полезных веществ, микроэлементов, нужных для здоровья каждого человека.

- Во мне тоже много витаминов, которые помогают детям расти здоровыми и сильными, - отвечала овсяная каша.

- А если в меня добавить сливочное масло и соль, то я стану прекрасным гарниром!

- Ну и что! Зато у меня два имени: Овсяная и Геркулесовая, - хвасталась Овсянка.

Этот спор продолжался бы еще долго, но вмешался Чайник — всей посуды начальник.

- Я так скажу, - произнес важный Чайник, - любая каша — это полезная еда, которая поможет стать человеку здоровым и сильным. В кашах много витаминов и разных веществ, которые необходимы всем людям, а особенно детям. Если в кашу добавить ягоды, варенье, изюм или орешки, то она будет еще вкуснее и полезнее. На свете существует много разных каш: рисовая, перловая...

- Манная и кукурузная, - подхватила со стола Сахарница.

- Верно, верно! Все они являются полезными продуктами, - сказал Чайник. - А есть просто удивительные каши

Но он не успел закончить, потому что пришла хозяйка, выключила под кастрюлями огонь, а наши спорщицы в красивых тарелках отправилась в гостиную.

Но это уже совсем другая история...

Ребята, а какие каши знаете и любите вы? Расскажите нам о них, и лучшие истории мы напечатаем в следующем выпуске.

Геркулесовая каша на молоке

При дискомфорте в ЖКТ любого происхождения – сварите такую геркулесовую кашу на молоке, а ее приготовление на завтрак на регулярной основе – привычка невероятно полезная. Почему?

Потому, что в овсянке содержится огромное количество ценных веществ, делающих ее одной из самых полезных культур. Йогурты, пробиотики и другие всячески рекламируемые продукты и препараты не справятся с дискомфортом так, как это сделает овсянка – она и все вредное выведет, и полезными веществами организм наполнит. А еще она обволакивает слизистые, благодаря чему можно даже вылечить гастрит. Так, во всяком случае, говорят многие врачи.



Овсянка поддерживает энергетический баланс в организме, поскольку содержащиеся в ней сложные углеводы расщепляются не сразу, а медленно, постепенно, за счет этого в крови поддерживается стабильный уровень сахара. Кроме того, геркулесовая каша способствует очищению сосудов и снижению в крови уровня холестерина.

Рассуждать о полезных свойствах такой каши можно не один час. Лучше просто научиться ее правильно готовить и включать в рацион как можно чаще. Улучшение самочувствия будет ощутимым!

Ингредиенты: -2,5 стакана молока;
- 1 стакан овсяных хлопьев;
- соль и сахар по вкусу.

Как приготовить:

1. В кастрюлю налить немного воды (пару столовых ложек), влить молоко, довести до кипения на среднем огне.

2. В кипящее молоко всыпать овсянку, добавить щепотку соли, при постоянном помешивании проварить кашу в течение 5-15мин – время варки зависит от выбранного вида овсянки (мелкого, среднего или крупного размера хлопьев), что указывается на упаковке.

3. Добавить в кашу сахар по вкусу и сливочное масло, убрать с плиты, накрыть крышкой, настоять 10 мин и перед подачей добавить кусочки фруктов, орехи, мед по желанию.

4. Приятного аппетита!

От редакции