

## Рецепт конкурсного блюда «Фруктигрет» или всем передает привет наш чудесный Фруктигрет.

В последнее время все больше и больше наших одноклассников, к сожалению, оказывается на больничном. Сезон простуд и вирусов - и с этим не поспоришь.

Спору нет, в столовой нас кормят полезной едой, но далеко не всегда дети съедают ее полностью и с аппетитом. Ведь очень хочется вкусняшек. А всегда ли она полезна? Давайте разберемся.

Конечно, конфеты едят с удовольствием все. А есть ли им альтернатива? Можно ли предложить в школьное меню что-то не только вкусное, но и полезное? Да еще повышающее иммунитет!

Изучив свойства фруктов и овощей, мы пришли к выводу, что в школьных столовых их не хватает. В первую очередь не хватает фруктов. Конечно, удовольствие это не самое дешевое. Но можно рассмотреть варианты акционных или оптовых закупок.

Как вариант мы можем предложить праздничные завтраки в последний день четверти или накануне праздников.

Также можно поощрить старшие классы за хорошее дежурство по столовой. Или вообще любые классы за активное участие в жизни школы.

В общем, наше блюдо можно использовать и как средство для повышения иммунитета, и как способ формирования культуры потребления фруктов.

Свою конкурсную работу мы назвали «Фруктигрет». Название взяли от многими любимого винегрета. По сути это фруктовый салат. Но в отличие от наших одноклассников (2 группы), мы готовили салат, который рассчитан на тех, кто не страдает аллергией на цитрусовые. Почему мы взяли в состав именно их? Да просто в сезон простуд очень нужны те вещества, что содержатся в них.

Так запросто мы не раскроем секрет своего блюда.

Чтобы узнать, что входит в его состав, Вам, уважаемые эксперты, придется разгадать наши загадки.

### **Загадка 1 (примерно 300 гр)**

Кислое и сладкое  
С кожицей гладкою.  
Сочное, душистое  
С мякотью лучистою.  
Людам всем полезно.  
Лечит от болезней!  
Даже птичкам зябликам  
Вкусно. Это ж...



### **Загадка 2 (примерно 300 гр)**

Что за фрукт на вкус хорош  
И на лампочку похож,  
Бок зеленый солнцем греет,  
Он желтеет и краснеет?



### **Загадка 3 (примерно 300 гр)**

Сочные дольки в круглом «домишке»,  
Любят их кушать: девчонки,  
мальчишки,  
Взрослые тоже не прочь  
подкрепиться,  
Их витаминами хотят насладиться.  
Схож он с лимоном и мандарином,  
Но называется фрукт....



#### *Загадка 4 (примерно 300 гр)*

В кожуре он золотой,  
Весь изогнутый такой  
Привезён из дальних стран  
Мягкий, вкусный фрукт...



#### *Загадка 5(примерно 300 гр)*

Я и красный, я и белый,  
Я и чёрный – если спелый.  
И под солнышком в саду  
На лиане я расту.  
И такой я сочный, сладкий,  
Очень вкусный, ароматный.  
Гроздь мою съесть каждый рад  
И зовусь я...



+ питьевой биоюгурт.

Как мы готовили наше блюдо? Процесс простой, ничего особо сложного мы не делали. Конечно, хорошо бы украсить наше блюдо вырезкой из фруктов, но пока у нас нет такого опыта, да и вряд ли повара школьной столовой могут создать сложные украшения на такое большое количество народа. Поэтому в украшении нашего блюда доминирует минимализм.

1. Тщательно вымыть все фрукты.
2. Аккуратно чистим апельсин, делим на дольки и делим их пополам, затем укладываем по краю плоской тарелки.
3. Режем на мелкие ломтики яблоки и груши, смешиваем их, заправляем био йогуртом (4-5 столовых ложек). Аккуратно размещаем приготовленную смесь в центре тарелки.
4. Измельчаем бананы, как сами решите. Мы резали кольцами и укладывали сверху на яблоки и груши.
5. Украсили салат виноградом.
6. Дали настояться минут 10. И – приятного аппетита!

Время приготовления 20-25 минут.

Стоимость порции нашего салата 25-30 рублей. Нам кажется, вполне бюджетно.

На фото наше блюдо, а более подробно процесс приготовления представлен в приложении (Фотоархив) к нашей работе. А еще наши мальчишки выступили в роли экспертов – дегустаторов. Им все понравилось.

