**Описание работы Ерёмкина Ивана Игоревича, МБОУ СОШ № 3 Выселковский район**

**Блюдо 1.** Предлагаю вам простой и быстрый способ приготовить жареную рыбу. Из рыбы у нас сегодня свежемороженая мойва.

На первое мы приготовим рыбу.

Ведь рыбий жир нам так необходимый.

Добавим соли с перцем мы для вкуса,

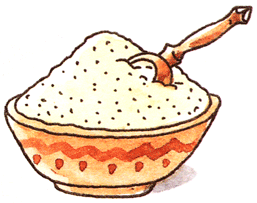
Чтоб рыба нам не показалась скучной.

Добавим лука и морковки тёртой,

Чтоб крепким был иммунитет ,

А взгляд был зоркий!

**Блюдо 2.** На гарнир у нас овсяная каша. Крайне простое, очень полезное и многими любимое блюдо. В зёрнах овса очень много фосфора, хрома, магния, есть никель цинк, фтор, калий, кальций, пектины, витамины А, С, Е, РР, довольно редкие В6 и В12, много белков и углеводов. При этом блюда из овса диетические.

А к рыбе приготовим кашу.

Ведь в каше притаилась сила наша.

Сегодня приготовим мы овсянку,

В ней фосфор, углеводы, даже кальций.

Ещё в ней много микроэлементов,

Они помогут нам с пищевареньем.

**Блюдо 3.** Предлагаю вашему вниманию рецепт простого салата из помидоров и огурцов. Этот салат из огурцов и помидоров можно назвать классическим.

А на закуску сделаем салатик.

Дружить нам с овощами очень надо.

Огурчик, помидорчик, лук и зелень,

На милы придадут на всю неделю.

Ведь овощи подарят витамины,

Что для здоровья так необходимы.

**Блюдо 4.** Чаще всего в нашей семье варятся компоты ассорти. У них всегда получается новый вкус.

А чтоб у нас не заболел живот,

Мы приготовим вкусненький компот.

В нём алыча, черёмуха и слива,

От ежевики цвет необходимый.

И я уверен, что со мной не будут спорить,

Что фрукты придают нам всем здоровья.