

Муниципальный конкурс «Лучшая школьная столовая-2024»

Приготовление поварами
школьной столовой горячего
завтрака



Здоровое питание- залог хорошей успеваемости !

Рано утром на рассвете,
Когда спят ещё все дети,
Повара наши спешат,
Приготовить всё хотят.
Чтобы вкусные котлеты уплетали наши
дети.
И полезное какао,
Чтоб учиться хорошо!



Школьный завтрак

Школьные завтраки- это не только важная составляющая дневного рациона ребенка, но и основа его физического и интеллектуального развития



Питание детей в школе – один из важных факторов, определяющих здоровье учащихся

Меню школьного завтрака

1 вариант

1. Каша молочная (геркулесовая)
2. Масло сливочное, сыр
3. Хлеб пшеничный/ржаной
4. Чай с лимоном
5. Свежие фрукты (яблоко)

Меню школьного завтрака

2 вариант

1. Омлет натуральный
2. Масло сливочное
3. Хлеб пшеничный/ржаной
4. Чай с лимоном
5. Свежие фрукты (яблоко)

«СОГЛАСОВАНО»
Директор МБОУ СОШ №1
Гаврилов В.И.

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор ООО «Мария»
М.И.Биг
ИНН 2511002562

Гаврилов В.И.

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ Г.УССУРИЙСКА С 2023 г.

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ
Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,01	8,30	0,06	77,00	96
СЫР	15	4,64	5,90	8,85	71,66	97
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧ.	185	6,87	10,2	36,8	290,6	451
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	15	58	685
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,3	14,7	48,9	1/1.
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	1,3	0,4	8	40	2/1.
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,33	4,83	25,9	3
молоко	200	5,6	7	9	121,4	
Итого за прием пищи:	720	14,82	25,1	83,41	586,16	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,01	8,30	0,06	77,00	96
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	20,00	23,40	13,80	248,50	340/1.
ЗЕЛЕНЬ ГОРОШЕК КОНСЕРВ.	25	0,45	3,35	1,3	38	101
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,6	0	31,4	124	685
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,3	14,7	48,9	1/1.
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	1,3	0,4	8	40	2/1.
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,33	4,83	25,9	3
молоко	200	5,6	7	9	121,4	
Итого за прием пищи:	695	23,96	35,75	69,26	576,4	
ОБЕД 1 ВАРИАНТ						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0,72	3,12	5,7	60,4	45
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	2,96	4,48	17,84	119,08	139
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	7,16	10,88	10,80	189,76	499
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4,37	5,12	29,38	245	516
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	15	58	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,4	0,45	22,05	73,35	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	2,6	0,8	16	77,8	2/1.
молоко	200	5,6	7	9	121,4	
Итого за прием пищи:	910	20,41	24,85	116,77	813,17	
ОБЕД 2 ВАРИАНТ						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0,72	3,12	5,7	60,4	45
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	2,96	4,48	17,84	119,08	139
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	7,16	10,88	10,80	189,76	499
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4,37	5,12	29,38	245	516
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	15	58	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,4	0,45	22,05	73,35	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	2,6	0,8	16	77,8	2/1.
молоко	200	5,6	7	9	121,4	
Итого за прием пищи:	910	20,41	24,85	116,77	813,17	

ПРИГОТОВИМ КАШУ

Технология приготовления:

В кипящую смесь молока кладут сахар, соль, высыпают овсяные хлопья при активном помешивании сверху вниз и варят, непрерывно помешивая 20 минут.

При отпуске кашу заправляют растопленным маслом.

Требования к качеству блюда:

Внешний вид: хлопья крупы набухшие, полностью разваренные, каша заправлена сливочным маслом.

Консистенция: однородная, вязкая, хлопья - мягкие.

Цвет: свойственный соответствующему виду крупы.

Вкус: умеренно сладкий и соленый, с выраженным вкусом молока и привкусом сливочного масла. Запах: соответствующей каши в сочетании с молоком и маслом.



ПРИГОТОВИМ КАШУ



- Перебираем крупу.
- В горячую воду всыпаем подготовленную крупу и варим, периодически помешивая, 20 минут.
- После добавляем молоко и продолжаем варить до готовности.
- В кипящее молоко добавляем соль, сахар и перемешиваем.
- Перед отпуском заправляем кашу растопленным и доведенным до кипения сливочным маслом.

Чай с лимоном

Чай с лимоном содержит большое количество витамина С. Чай с долькой лимона помогает уберечься от простуд и вирусных заболеваний в период межсезонья. Лимон усиливает тонизирующие свойства чая. И этот напиток дарит детям заряд бодрости.



Режем лимон на дольки и добавляем в чай

Готовим омлет

Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду, яичную смесь добавляют молоко и соль, перемешивают и взбивают до образования пены.

Затем яичную массу выливают на разогретый смазанный маслом противень слоем 2,5–3,0 см и запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 180–200° С 8–10 минут до образования румяной корочки.

Перед подачей нарезают на порции, поливают оставшейся половиной растопленного сливочного масла. Температура подачи: не менее 65° С

Требования к качеству блюда:

Внешний вид: пористый, слегка зарумянен

Консистенция: нежная, пористая

Цвет: золотисто-жёлтый

Вкус: умеренно солёный, с выраженным вкусом молока и привкусом сливочного масла.

Запах: яично-молочный



Готовим омлет



***Омлет
готов !***



***Приятного
аппетита!***

*Муниципальный конкурс
«Лучшая школьная столовая-2024»*



Наши повара желают всем приятного аппетита и напоминают, что завтрак для школьника очень важен.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!