


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение муниципального образования «Кошехабльский район» «Средняя общеобразовательная школа №7»

Приготовление горячего завтрака





Приготовление поварами школьной столовой горячего завтрака



Питание детей в школе - одна из важных проблем, определяющих их здоровье. В меню учащихся систематически включаются блюда из мяса, рыбы, молока. В целях совершенствования организации питания школьников и преодоления дефицита микроэлементов, организовано снабжение столовой йодированной солью. Для профилактики авитаминоза и ОРВИ у учащихся школы, в рационе используется аскорбиновая кислота, ведется с-витаминизация третьих блюд.

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

Меню школьного завтрака

Котлета говяжья

Каша пшеничная

Овощи (помидоры)

Чай с лимоном

Свежие фрукты (яблоко)

Хлеб (ржаной и пшеничный)

МБОУ СОШ №7
п. Майский Кошкеевского района
на 2022-2023 учебный год

Меню
столовой МБОУ СОШ №7
п. Майский Кошкеевского района
на 2022-2023 учебный год

Завтрак

Наименование блюда в день. Значения	В 1-4 классах			В 5-11 классах		
	Масса порции в граммах	Калорийность в ккал	Цена руб.	Масса порции в граммах	Калорийность в ккал	Цена руб.
Котлета говяжья	75	209,75		95	228,0	
Каша пшеничная	100	154,5		150	231,78	
Хлеб пшеничный/ржаной	30	72,6		30/30	122,52	
Чай с лимоном	200	61,62		200	61,62	
Овощи <i>помидоры</i>	95	58,88		60	37,9	
Фрукты <i>яблоко</i>	1шт	41,4		1шт	41,4	
Итого за завтрак	501	598,75	70,88	566	723,22	78,19





Приготовление котлет

Хорошее самочувствие школьника в течение уроков обеспечивает вовремя съеденный школьный завтрак!



Разделка фарша на котлеты





Приготовление котлет

Котлеты делают овально-приплюснутой заостренным концом. Изделия панируют в сухарях и обжаривают с двух сторон, доводя до готовности в жарочном шкафу.

Утверждено:
Директор МБОУ СОШ № 7 Сельского района

Технологическая карта № 22

Технологическая карта № 189

Наименование блюда: Котлеты, обжаренные в масле

Рецептура № 189 сборник: Варенье 2008

Наименование продукта	Масса, г		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто	нетто	Б	Ж	У	
Говядина	92	63,4				
Хлеб пшеничный	15	15				
Сухари	6,6	6,6				
Молоко пастеризованное	18	18				
Масло сливочное	3,7	3,7				
Масса полуфабриката		90				
Масло сливочное	2	2				
Масса готов. изделия		98				
Итого			10,88	13,72	5,24	176,13

Общий выход блюда: 85

Технология приготовления: Заготовленные котлетные шарики выкладывают на жарочницу, обжаривают с двух сторон до образования корочки, выкладывают в воде под крышкой, добавляют соль, перемешивают и повторно приправляют через запарубку. Мясо перемешивают, формируют батончик, круг или овальную форму толщиной 2-2,5см. Изделия панируют в сухарях или в белой сухарной крошке и обжаривают на раскаленной сковороде с жаром, погружая на сковороду (150-160°С) 2-3 мин с двух сторон до образования легкой корочки, затем доводят до готовности в жарочном шкафу при температуре 230-240°С в течение 3-7 мин. Готовность определяют по появлению золотистой пухлячки на поверхности изделия, затем прожаривают на жарочке. Отпускают с гарниром, посыпав растительным или сливочным маслом.

Температура подачи 95°С.

Требования к качеству: Изделия имеют овальную форму, тонированы жидким сливком. Поверхность без трещин, покрыта сухой корочкой. Вкус и запах соевый, консистенция мягкая, сочная, запах мяса.





Приготовление каши



Технологическая карта № 9
 Наименование блюда: Каша пшеничная рассыпчатая
 Рецепт № 221 сборник 1972г. 2003

Наименование продукта	Масса, г		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто	нетто	Б	Ж	У	
Крупа пшеничная	38	38				
Вода	103,5	103,5				
Масло сливочное		145				
Масло сливочное	3	3				
Итого			6,18	3,55	34,58	154,52

Общий выход блюда: 180

Технология приготовления: Крупу перебрать, промыть в теплой воде, выложить в кипящую подсоленную воду. Необходимо учитывать, что в крупе 10% влаги. Крупу варить в кипящей воде в количестве 17% от массы зерна. Кашу варить при слабом кипении до готовности, вынуть 10 минут, растопленного сливочного масла, кашу накрыть крышкой и доваривают до готовности на медленном огне при температуре 100°C или в жарочном шкафу при температуре 100°C.

За 5 минут до готовности воду выключают, добавляют растопленное сливочное масло, кашу перемешивают и кашу выкладывают на подогретый фарфоровый или керамический шкаф.

Температура подачи 65°C

Требования к качеству: Зерно крупы свободные от сорной примеси, не ферментированное, хорошо очищенное от зерна.

Зав. Производства
 Калькулятор

Пшеничная каша является для ребенка не только сытной и вкусной пищей. Она послужит источником полезных белков, клетчатки, обеспечит организм минералами и витаминами.



Овощи и фрукты

Учреждение
Директор МБОУ СОШ № 2 Сельского района

Технологическая карта № 27

Технологическая карта № 246

Наименование блюда: **Огурцы свежие**

Рецептура № 246 сборная **Первая 2008**

Наименование продукта	Масса, г		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто	Чистая	В	Ж	У	
Помидоры свежие или	100	100	0,33	0,10	2,30	11,50
Огурцы свежие	100	100	0,43	0,05	1,82	7,0
Итого						

Общая калорийность: 100

Технология приготовления: Огурцы и помидоры (размером) промыть, высушить, нарезать порциями и заправить салатом в порционной посуде. У огурцов удалить семена с помощью ножа, затем нарезать кружочками или дольками непосредственно перед употреблением.

У помидоров вырезать место прикрепления к стеблю, удалить семена.

Требования к качеству: огурцы и помидоры нарезать кружочками или дольками. Консистенция: огурцы – хрустящая, помидоры – мягкая. Цвет: огурцы – зеленый, помидоры – красный. Вкус и запах соответствующие огурцам и помидорам.



Овощи и фрукты для детей – источник полезных соединений, необходимых для правильного функционирования организма. Польза овощей заключается в их быстрой усвояемости, что позволяет своевременно доставить в детский организм требуемые микроэлементы.

Хлеб — кормилец.



Хлеб нарезаем непосредственно перед подачей. Нарезанный хлеб накрываем, чтобы он не заветрелся или не зачерствел.

Чай с лимоном



Технологическая карта № 294
Наименование блюда: Чай с лимоном
Рецептура № 294

сборник Перевод 2009

Наименование продукта	Масса, г		Химический состав			Энергетическая ценность/ккал
	Брутто	нетто	Б	Ж	У	
Чай заварка	1	1				
Вода	150	150				
Сахар	15	15				
Лимон	8	7				
Итого			0,07	0,01	15,31	61,62

Общий выход блюда: 200

Технологи приготовления: В стакан заливают заварку чая, кладут сахар, лимон и лимона, заливают кипящей водой.

Температура подачи 65°C.

Требования к качеству: Аромат и вкус напитка характерны для сорта чая, имеет цитрус лимона. Прозрачный. Цвет карамельный.

Если чай не прозрачен и тускло-коричневого цвета, значит, он испорчен и не пригоден.

Зав. Производствам
Калькулятор

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.



Всероссийский конкурс «Лучшая школьная столовая»

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

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

