

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 11»

Приготовление поваром 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.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Директор МКОУ СОШ № 11

«12 декабря 2025 г.

Горячий завтрак:

Котлеты из мяса птицы	100 гр	265 ккал
Гарнир: каша рассыпчатая пшеничная	200 гр	356 ккал
Жир сливочный	40 гр	85,72 ккал
Масло сливочное	10 гр	85 ккал
Каша с шоколадом	200 гр	148,6 ккал
		<u>891,37 ккал</u>

Приготовление пшеничной каши

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 5

Наименование кулинарного изделия (блюда): каша рассыпчатая
 Номер рецептуры: 302
 Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: Дели плюс, 2015. – 544с

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов							
	1 порция							
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Крупа пшеничная	80	80	60	60				
Крупа перловая	66,67	66,67	50	50				
Крупа гречневая	94,67	94,67	71	71				
Крупа ячневая	66,66	66,66	50	50				
Соль поваренная	2	2	2	2				
Масло сливочное	13,3	13,3	10	10				
ВЫХОД		200		150				

Химический состав данного блюда

Выход, г	Пищевые вещества					Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал		Ca	P	Mg	Fe	B ₁	C	A
Крупа пшеничная												
200	11,66	6,5	57,41	356	22,98	3,81	185	6,2	0,38	0	0,04	
150	8,74	4,9	43,06	267	17,23	2,86	138,75	4,66	0,28	0	0,033	
Крупа перловая												
200	18,6	2,2	133,8	630	76	154	80	3,6	0,24	0	0	
150	13,95	1,65	100,3	472,5	57	115,5	60	2,7	0,18	0	0	
Крупа гречневая												
200	6,4	7,79	44,67	287,79	13,25	52,24	16,69	0,85	0,168	0	0	
150	4,83	5,84	33,5	215,84	9,93	39,17	12,52	0,64	0,126	0	0	
Крупа ячневая												
200	4,08	6,02	40,74	233,46	2,9	68,33	21,12	0,59	0,033	0	30	
150	3,058	4,52	30,56	175,09	2,18	51,25	15,84	0,44	0,025	0	22,5	

Технология приготовления:
 Подготовленную крупу всыпают в подсоленную кипящую жидкость. Всплывшие пустотелые зерна удаляют. Кашу варят до загустения, помешивая. Когда каша делается густой, перемешивание прекращают, закрывают котел крышкой и дают каше упереть около 2,5 ч. За это время она приобретает своеобразный приятный запах и цвет. При отпуске горячую рассыпчатую кашу кладут на тарелку и поливают растопленным маслом или посыпают сахаром. Молоко к каше отпускают в глубокой тарелке вместе с кашей или подают отдельно в стакане.

Требования к качеству:
Внешний вид: зерна крупы полностью набухшие, мягкие, сохраняют форму и упругость. Зерна крупы разделяются. Каша полита маслом, или посыпана сахаром, или отпущена с молоком, или маслом и сахаром.
Консистенция: однородная, крупинки плотные, рассыпчатая.
Цвет: свойственный данному виду крупы.



Пшеничная каша является не только сытной и вкусной пищей. Она служит источником полезных белков, клетчатки, обеспечивает организм минералами и витаминами.

Приготовление котлет

Технологическая карта № 101

Наименование блюда: Котлеты рубленые из мяса птицы (курица) или кролика (стр.351 п.904), (стр.927 п.361)

Сборник рецептов, базис и кулинарных изделий. Нормативная документация для предприятий общественного питания. Учебно-методическое пособие /Сост. А.В.Румянцев – 3-е издание переработанное и дополненное. –Москва: Издательство «Дело и Сервис», 2002г./

№ пп	Наименование продуктов	На 1 чел. гр.		Белки	Жиры	Угле-ды	Ккал
		брутто	нетто				
1	Тушка бройлера	154	74				
	или бройлер-цыпленок	154	74	13,3	13,6	0,51	107,0
2	Хлеб пшеничный	18	18	1,28	0,5	8,16	43,6
3	Вода	26	26	0,46	0,53	0,78	9,66
4	Внутренний жир	4	4	0,11	0	0,8	3,8
5	Сухари	10	10	0,6	0,43	5,75	30,3
6	Масса полуфабриката, панированного в сухарях	-	126				
7	Масло растительное	6	6	0	5,98	0	53,9
8	Соль	2,5	2,5				
9	Масса жареной котлеты	-	100				
10	ИТОГО:			15,75	21,0	16,0	319,75

Сырую мякоть кур (с кожей) или кролика пропускают через мясорубку вместе с внутренним жиром, затем соединяют с замоченным в воде хлебом, добавляют соль, перемешивают, снова пропускают через мясорубку и выбивают. Готовую котлетную массу порционируют, панируют в сухарях, формируют котлеты и запекают в жарочном шкафу без предварительного обжаривания при температуре 250-280 град.С в течение 20-25 мин.



Разделка фарша на котлеты

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

Приготовление пищи в пароконвектомате позволяет в достаточной степени обработать пищу горячим паром, чтобы в пище не осталось вредных микроорганизмов и бактерий, но при этом полезные вещества, содержащиеся в пище, абсолютно не подвержены разрушению.

Все полезные витамины и микроэлементы остаются в неизменной форме.



**Котлеты, приготовленные
в пароконвектомате**

Приготовление какао



Добавление какао-порошка с сахаром в кипящее молоко

Напиток какао, приготовленный на молоке, укрепляет детский иммунитет, оказывает противовоспалительное действие, способствует повышению гемоглобина в крови.

Нарезка хлеба для завтрака



Употребление хлеба насыщает наш организм важными микроэлементами, которые незаменимы для развития, роста мышц и костей.

Полезное питание – залог крепкого здоровья!!!



Рано утром на рассвете,
Когда спят ещё все дети,
Повар наш уже не спит,
Приготовить всё спешит.
Чтобы вкусные котлеты
Уплетали наши дети.
И полезное какао,
Чтоб учиться хорошо!

Здоровое питание – залог хорошей успеваемости!

И еще о завтраках ...

Завтрак очень важен для школьников, обеспечивая их необходимой энергией для наиболее активной части дня. Исследования показали, что регулярно и правильно завтракающие дети, проявляют большую энергию на уроках, лучше воспринимают информацию и достигают более высоких результатов.

Приятного аппетита!

