

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.

Приготовление пшеничной каши

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 5

Наименование кулинарного изделия (блюда): каша пшеничная
 Номер рецептуры: 102
 Наименование образовательного учреждения: Средняя общеобразовательная школа № 10
 Адрес образовательного учреждения: Удмуртская Республика, Ижевск, ул. М. Горького, д. 102, 544000

Наименование сырья	Выход сырья в готовом виде (г)							
	Бульон	Молоко						
Мука пшеничная	80	80	80	80	80	80	80	80
Вода питьевая	60,07	60,07	60,07	60,07	60,07	60,07	60,07	60,07
Соль поваренная	0,187	0,187	0,187	0,187	0,187	0,187	0,187	0,187
Сахар-песок	30,08	30,08	30,08	30,08	30,08	30,08	30,08	30,08
Сливочное масло	2	2	2	2	2	2	2	2
Молоко сухое	11,2	11,2	11,2	11,2	11,2	11,2	11,2	11,2
Итого	184	184	184	184	184	184	184	184

Выход, г	Питательные вещества				Минер. вещества, мг			Витамины, мг		
	Белок	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Ca	P	Mg	B1	B2	C
200	11,46	6,5	87,41	356	22,49	2,81	185	6,2	6,39	0
150	8,74	4,9	65,56	267	17,22	2,11	138,75	4,65	4,79	0
200	16,8	8,2	133,8	638	76	184	80	10,8	11,18	0
150	12,6	6,15	100,3	478,5	57	138	60	8,1	8,39	0
200	6,4	7,79	44,67	287,79	13,25	82,24	16,89	0,85	0,108	0
150	4,83	5,84	33,5	215,84	9,94	61,68	12,67	0,64	0,081	0
200	4,28	6,82	40,74	255,46	8,9	48,11	11,31	0,79	0,101	0
150	3,21	5,12	30,56	191,59	6,68	36,08	8,48	0,59	0,076	0

Технологическое описание:
 Приготовление каши осуществляется в электрической духовке. Водяную баню готовят в течение 10 минут. Водяную баню готовят в течение 10 минут. Водяную баню готовят в течение 10 минут.

Требования к качеству:
 Внешний вид: каша имеет однородную структуру, желтый цвет, приятный запах. Каша имеет однородную структуру, желтый цвет, приятный запах.

Консистенция: каша имеет однородную структуру, желтый цвет, приятный запах.

Срок годности: каша имеет однородную структуру, желтый цвет, приятный запах.



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 рубленные из мяса птицы (свинья) или кролика (стр. 351, п. 904), (стр. 927 п. 361)

№ п/п	Наименование ингредиентов	На 1 чел. гр.		Белки	Жиры	Углево-ды	Калл
		Брутто	нетто				
1	Грушка	154	74				
	бройлера или бройлер-ципляток	154	74	13,3	13,6	0,81	107,0
2	Хлеб пшеничный	18	18	1,28	0,5	8,16	43,6
3	Яйца	20	26	0,46	0,53	0,78	9,66
4	Пшеничный мука	4	4	0,11	0	0,8	3,8
5	Соль	10	10	0,6	0,43	3,25	30,3
6	Масло сливочное, топленое и старая	-	120				
7	Масло растительное	6	6	0	5,98	0	53,9
8	Соль	2,5	2,5				
9	Масло сливочное	-	100				
10	Итого:			15,78	21,0	16,0	319,70

Свинью мыть (с кожей) или кролика пропустить через мясорубку вместе с высушенным луком, затем замочить в замоченном в воде хлебе, добавить соль, перемешать, яйца пропустить через мясорубку и добавить. Готовую котлетную массу топшивируют, вымешивают в сусло, формируют котлеты и запекают в жарочном шкафу без предварительного обжаривания при температуре 250-260 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!