

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: Уфа, ул. М.И. Мухоморова, д. 10  
 М.И. Мухоморова, 2015 - 2016

| Наименование сырья | Выход сырья в готовом виде (г) |        |       |      |                 |      |         |        |
|--------------------|--------------------------------|--------|-------|------|-----------------|------|---------|--------|
|                    | Крупа                          | Молоко | Сахар | Соль | Масло сливочное | Яйца | Сметана | Сливки |
| Крупа пшеничная    | 80                             | 80     | 80    | 80   |                 |      |         |        |
| Крупа гречневая    | 60,07                          | 60,07  | 60    | 60   |                 |      |         |        |
| Крупа рисовая      | 61,67                          | 61,67  | 61    | 61   |                 |      |         |        |
| Крупа перловая     | 66,66                          | 66,66  | 66    | 66   |                 |      |         |        |
| Соль поваренная    | 2                              | 2      | 2     | 2    |                 |      |         |        |
| Масло сливочное    | 11,2                           | 11,2   | 11    | 11   |                 |      |         |        |
| <b>Итого сырья</b> | <b>280</b>                     |        |       |      | <b>110</b>      |      |         |        |

  

| Выход, г               | Питательные вещества |      |          |           | Минер. вещества, мг |       |        | Витамины, мг |       |   |
|------------------------|----------------------|------|----------|-----------|---------------------|-------|--------|--------------|-------|---|
|                        | Белок                | Жир  | Углеводы | Зольность | Ca                  | P     | Mg     | B1           | B2    | C |
| <b>Крупа пшеничная</b> |                      |      |          |           |                     |       |        |              |       |   |
| 200                    | 11,46                | 6,5  | 67,41    | 796       | 22,49               | 2,81  | 185    | 6,2          | 6,39  | 0 |
| 150                    | 8,74                 | 4,9  | 47,96    | 597       | 17,22               | 2,36  | 138,75 | 4,65         | 4,79  | 0 |
| <b>Крупа гречневая</b> |                      |      |          |           |                     |       |        |              |       |   |
| 200                    | 16,8                 | 8,2  | 131,8    | 638       | 76                  | 184   | 80     | 2,6          | 9,24  | 0 |
| 150                    | 13,05                | 6,15 | 103,3    | 478,5     | 57                  | 138,0 | 60     | 2,7          | 6,93  | 0 |
| <b>Крупа рисовая</b>   |                      |      |          |           |                     |       |        |              |       |   |
| 200                    | 6,4                  | 7,79 | 44,67    | 287,74    | 13,25               | 82,24 | 16,69  | 0,85         | 6,168 | 0 |
| 150                    | 4,83                 | 5,84 | 33,5     | 215,81    | 9,94                | 61,68 | 12,52  | 0,64         | 4,626 | 0 |
| <b>Крупа перловая</b>  |                      |      |          |           |                     |       |        |              |       |   |
| 200                    | 4,28                 | 6,82 | 41,74    | 215,16    | 8,9                 | 44,51 | 21,32  | 0,79         | 9,011 | 0 |
| 150                    | 3,21                 | 5,12 | 31,31    | 161,37    | 6,68                | 33,38 | 15,99  | 0,59         | 6,758 | 0 |

**Технологическое описание:**

Подготовленное сырье выложить в подготовленную емкость, засыпать. Влить молоко, сахар, соль, масло сливочное, яйца, сметану, сливки. Варить на медленном огне, помешивая. Когда каша станет густой, равномерно перемешать, добавить масло сливочное и дать каше застыть около 2,5 ч. За это время для приготовления рассыпчатой пшеничной каши в кашу при отходе горячей воды добавить на тарелку и добавить растопленное масло или сливочное масло. Масло в кашу добавляют и в тарелку (кашу) вместе с кашей или отдельно в тарелку.

**Требования к качеству:**

Внешний вид: каша крупа рассыпчатая, воздушная, нежная, однородная форма и структура. Запах: каша рассыпчатая. Цвет: каша рассыпчатая, однородная, рассыпчатая. Цвет: каша рассыпчатая, однородная, рассыпчатая.



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 (курица) или кролика (стр. 351, п. 904), (стр. 927 п. 361)

© ООО «Специализированная компания «Специализированная компания» - Московская область, г. Истринский район, с/пос. «Село А.И.Рубцова» - 5000000. Производство и реализация продукции. Москва, Московская область, 125017

| № инг. | Наименование ингредиентов                              | На 1 чел. гр. |       | Белки | Жиры | Углево-ды | Калор. |
|--------|--|---------------|-------|-------|------|-----------|--------|
|        |  | Брутто        | нетто |       |      |           |        |
| 1      | Грибок<br>бройлеров<br>или бройлер-<br>птенцов         | 154           | 74    |       |      |           |        |
| 2      | Хлеб<br>пшеничный                                      | 18            | 18    | 1,28  | 0,5  | 8,16      | 43,6   |
| 3      | Яйца   | 20            | 26    | 0,46  | 0,53 | 0,78      | 4,66   |
| 4      | Пшеничный<br>лир.                                      | 4             | 4     | 0,11  | 0    | 0,8       | 3,8    |
| 5      | Сухари   | 10            | 10    | 0,6   | 0,43 | 3,25      | 20,3   |
| 6      | Масло<br>подсолнечное,<br>рафинированное<br>и дезодор. | -             | 128   |       |      |           |        |
| 7      | Масло<br>растительное                                  | 6             | 6     | 0     | 5,98 | 0         | 53,9   |
| 8      | Соль   | 2,5           | 2,5   |       |      |           |        |
| 9      | Масло<br>запеченной<br>косточки                        | -             | 100   |       |      |           |        |
| 10     | Итого:   |               |       | 15,78 | 21,0 | 16,0      | 119,79 |

Сырье мыть (с о. кожей) или кролика пропустить через мясорубку вместе с высушенным луком, затем замочить в замороженной воде хлеба, добавить соль, перемешать, яйца пропустить через мясорубку и добавить. Готовую котлетную массу попаривают, высушивают в сушилках, 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!**