Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 10»
Рузаевского муниципального района

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ЗАВТРАКА В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

«Как день встретишь, так его и проведешь» - известная народная мудрость. Как начать утро, чтобы день был энергичным и продуктивным? Известно, первый час дня определяет его успех.

Завтрак – это самый важный прием пищи за день. Он определяет наше настроение. Важно, чтобы утренний прием пищи был приятным, вкусным и полезным. Правильный завтрак активирует умственную деятельность организма, концентрирует внимание. Правильно завтракать – это полезная привычка, способная улучшить наше самочувствие.

МЕНЮ

горячего завтрака МБОУ «СОШ № 10»

Завтрак		
Название (ккал)	**С 7 до 11 лет выход**	**С 11 лет и старше выход**
Джем (/б – 0,1; ж – 0; у – 19,5; ккал – 75/б – 0,1; ж – 0; у – 19,5; ккал – 75)	30	30
Каша рисовая молочная (/б – 5,5; ж – 6,4; у – 37,7; ккал – 230,8/б – 6,9; ж – 7,8; у – 47,3; ккал – 287,7)	200	250
Чай с лимоном (/б – 0,2; ж – 0,1; у – 13,2; ккал – 54,7)	200	200
Батон (/б – 2,8; ж – 0,4; у – 18,4; ккал – 88)	40	40
Хлеб пшеничный (/б – 2,3; ж – 0,2; у – 14,8; ккал – 70,5)	30	30

КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ

Каша из риса достойна восхищения,
А коли сахар или что повкусней
добавить- так это вообще объедение!
Давайте все обойдёмся без капризов
И отведаем кашу вкусную из риса!

Среди разнообразия каш рисовая каша занимает первое место по содержанию высококачественного крахмала и биологической ценности белка. Рис легко переваривается и усваивается. Его сильная сторона- это витамины группы В, РР и Е, которые способствуют укреплению нервной системы и оказывают благоприятное влияние на содержание кожи, волос и ногтей. В рисе есть кальций, калий, магний, натрий, фосфор, железо, цинк, тиамин, каротин, йод. Кроме того, рис содержит фолиевую кислоту, которая участвует в кроветворении. Рисовая каша- прекрасный источник сложных углеводов, которые наполняют детей необходимой энергией на весь день.

Организация: ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

Рецептура № 174

Технологическая карта

Наименование блюда: Каша рисовая молочная, 250, 1 пор

Наименование продукта	Ед.изм.	Вес брутто	% отходов холодной обработки	Вес нетто	% отходов горячей обработки	Вес готового продукта	Вес нетто на 1 пор
Рис	кг	0,048		0,048		0,048	0,048
Молоко	кг	0,119		0,119		0,119	0,119
Сахар	кг	0,006		0,006		0,006	0,006
Соль йодированная	кг	0,001		0,001		0,001	0,001
Масло сливочное	кг	0,006		0,006		0,006	0,006

Выход: 250

Технология приготовления: Подготовленную рисовую крупу, промывают в холодной воде, всыпают в кипящую жидкость (125 гр). Варят рис 15-20 минут, при постоянном помешивании, когда каша сделается густой, добавляют прокипяченное молоко, сахар, соль и варят до готовности. При подаче кашу поливают прокипяченным сливочным маслом.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна; 2015г

Температура подачи 65 градусов
Консистенция: Однородная, вязкая, зерна – мягкие
Цвет: Соответсвует норме
Вкус и запах: Умеренно сладкий с выраженным вкусом молока

Пищевые вещества (г)	
Белки	6,860
Жиры	7,810
Углеводы	47,300
ЭЦ	287,700

Витамины (мг)	
B1	0,252
C	1,547
A (мкг)	47,800
E	0,252

Минеральные вещества (мг)	
Ca	151,760
P	181,650
Mg	40,880
Fe	0,658

Примечание: Технологическая карта. По физико-химическим показателям соответствует требованиям ГОСТ Р 50763-2007 "Услуги общественного питания. Продукция общественного питания, реализуемая населению. Общие технические условия". По микробиологическим показателям соответствует требованиям СанПин 2.3/2.4.3590-20

ВЕРНО:

Директор _____ Аверьянов А. А.
Зав. производством _____
Инженер-технолог _____ Яушкина М.Н.

КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

Где-то был чай с лимоном -
На завтрак луны кусочек.
Где-то был чай с лимоном -
В счастье портал между строчек.

На родине чая — в Китае добавлять лимон в свежеприготовленный напиток не принято. А в странах Европы, хотя и ароматизируют напиток цитрусами, но делают это добавляя сырье непосредственно в заварку до добавления кипятка. Традиция класть в чай дольку лимона принадлежит больше русским. Ни в одной другой стране мира она не обрела такую же популярность, как у нас. Добавление лимонного сока в чай или ярко-оранжевой лимонной дольки не просто делает напиток ароматнее и вкуснее, но и придает ему «волшебные» свойства.

Рецептура № 377

Организация: ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

Технологическая карта

Наименование блюда: Чай с лимоном, 200, 1 пор

Наименование продукта	Ед.изм.	Вес брутто	% отходов холодной обработки	Вес нетто	% отходов горячей обработки	Вес готового продукта	Вес нетто на 1 пор
Чай	кг	0,001		0,001		0,001	0,001
Сахар	кг	0,013		0,013		0,013	0,013
Лимон	кг	0,005	20,00	0,004		0,004	0,004

Выход: 200

Технология приготовления: В посуду всыпают чай, заливают его свежеприготовленным кипятком (54гр), добавляют сахар, доводят до кипения и, прекратив нагревание, дают настояться 5-8 минут, затем доливают кипяток (150гр). Произвести первичную обработку лимона, ошпарить кипятком в течение 1-2 минут. Лимон нарезают на полукольца или четвертинки и кладут в стакан при отпуске.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна; 2015г

Температура подачи 75 градусов
Консистенция: Жидкая
Цвет: Яркий золотисто-красный
Вкус и запах: С приятным слабовяжущим вкусом, без горечи

Пищевые вещества (г)	
Белки	0,245
Жиры	0,056
Углеводы	13,193
ЭЦ	55,088

Витамины (мг)	
B1	0,010
C	2,100
A (мкг)	0,600
E	0,010

Минеральные вещества (мг)	
Ca	6,950
P	9,340
Mg	5,000
Fe	0,889

Примечание: Технологическая карта. По физико-химическим показателям соответствует требованиям ГОСТ Р 50763-2007 "Услуги общественного питания. Продукция общественного питания, реализуемая населению. Общие технические условия". По микробиологическим показателям соответствует требованиям СанПин 2.3/2.4.3590-20

ВЕРНО:

Директор _____ Фионов Т. В.
Зав. производством _____
Инженер-технолог _____ Яушкина М.Н.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ

… Жуют джем без возражений,
с восторженным выраженьем
съедают свой бутерброд.

Считается, что бутерброды с джемом появились примерно в XIX веке в Соединённом Королевстве. Бутерброд с джемом был доступным по цене блюдом. Одной из вероятных причин этого было то, что его ингредиенты стоили недорого, а из-за отмены налогов на сахар в 1880 году он стал широко доступен как дешёвый продукт питания.

Шахтёры в Великобритании брали с собой в шахту бутерброд с джемом и кусок сыра; они помогали продержаться, пока не закончится смена, и придавали пище разные текстуры и вкусы.

Рецептура № ER-00001416

Организация: ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

Технологическая карта

Наименование блюда: Джем, 30, 1 пор

Наименование продукта	Ед.изм.	Вес брутто	% отходов холодной обработки	Вес нетто	% отходов горячей обработки	Вес готового продукта	Вес нетто на 1 пор
Повидло	кг	0,030		0,030		0,030	0,030

Выход: 30

Технология приготовления:

Консистенция: Мягкая
Цвет: Соответствует продукту
Вкус и запах: Соответствует продукту, без посторонних запахов

Пищевые вещества (г)	
Белки	0,120
Жиры	
Углеводы	19,500
ЭЦ	75,000

Витамины (мг)	
B1	
C	0,150
A (мкг)	
E	

Минеральные вещества (мг)	
Ca	4,200
P	2,700
Mg	2,100
Fe	0,390

Примечание: Технологическая карта. По физико-химическим показателям соответствует требованиям ГОСТ Р 50763-2007 "Услуги общественного питания. Продукция общественного питания, реализуемая населению. Общие технические условия". По микробиологическим показателям соответствует требованиям СанПин 2.3/2.4.3590-20

ВЕРНО:

Директор _____ Аверьянов А. А.
Зав. производством _____
Инженер-технолог _____ Яушкина М.Н.

БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 10»
Рузаевского муниципального района

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!