



**Региональный этап
Всероссийского конкурса
«Лучшая школьная столовая - 2025»**

**Приготовление горячего завтрака
поварами столовой**

МБОУ «СОШ с.Орлик Чернянского района»

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

«Хороший день начинается с хорошего завтрака» (С. Кинг)

Меню школьного завтрака

- *Макаронны отварные*
- *Фрикадельки с молочным соусом*
- *Чай с лимоном и сахаром*
- *Хлеб белый, хлеб ржаной*



Школьный завтрак

Макароны отварные



Ингредиенты на 1 порцию (150 г)

- макаронные изделия — 51 г,
- масло сливочное — 6,8 г,
- соль поваренная йодированная — 0,5 г,
- вода — 306 г.



Наименование сырья	Расход сырья	
	1 порц	
	Брутто, г	Нетто, г
Говядина по ГОСТ Р 54754	124,0	92,0
Лук репчатый	9,5	8,0
Вода	8,0	8,0
Яйца	6,4	6,4
Соль йодированная	0,6	0,6
<i>Приготовление соуса</i>		
Молоко	10,0	10,0
Мука пшеничная	5,0	5,0
Масло сливочное	1,0	1,0
Лавровый лист	0,01	0,01
Соль йодированная	0,3	0,3
Выход готового блюда	-	90

Фрикадельки в молочном соусе

Чай с лимоном



Ингредиенты на 1 порцию (200 г)

- лимон — 7 г,
- чай чёрный байховый — 1 г,
- вода — 190 г.

Школьный завтрак

Фрикадельки в молочном соусе



1. Сделаем фарш: к готовому мясному фаршу домешиваем размоченную булку, измельченные лук и чеснок, а также специи. Тщательно перемешаем и отправим пока в холодильник.

2. Теперь - соус. Пассированную на масле муку разводят горячим молоком, кладут лавровый лист и варят 7-10 мин при слабом кипении. Затем добавляют соль, процеживают и доводят до кипения.

Школьный завтрак

Фрикадельки в молочном соусе



3. Из фарша делаем шарики, при желании обваливаем их в муке. Выкладывают на смазанный растительным маслом противень и запекают с двух сторон до образования золотистого цвета на поверхности, заливают соусом и доводят до полной готовности в жарочном шкафу.

Польза мясных фрикаделек заключается в их богатом составе, который включает витамины и минералы:

- ✓ *Высокое содержание белка, необходимого для роста мышц, восстановления и нормального функционирования организма.*
- ✓ *Содержит важные витамины и минералы, такие как железо, цинк и витамины группы B, которые поддерживают общее здоровье и хорошее настроение.*
- ✓ *Обеспечивает длительную энергию благодаря сочетанию белка и жира, что делает их хорошим источником энергии для тела и мозга.*

Школьный завтрак

Макаронные отварные. Приготовление



1.Макаронные изделия варят в большом количестве кипящей подсоленной воды 25-30 минут (лапшу – 20-25 минут, вермишель – 10-12 минут); проверяют на готовность, чтобы на разрезе не было прослоек непроваренной муки.

2. Готовые макаронные изделия откидывают, дают стечь отвару, выкладывают на противень слоем 3–4 см, заправляют растопленным сливочным маслом и прогревают в жарочном шкафу при температуре 140-160° С 5 минут, блюдо готово к раздаче.

Макаронные изделия из пшеницы твердых сортов содержат витамины группы В и Е, калий, фосфор и другие минеральные вещества, а также клетчатку.

Макаронные изделия - основные источники углеводов. Калорийность 100 г макаронных изделий в среднем равна 330-350 ккал.

Школьный завтрак

Чай с лимоном



1. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объёма, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут.

2. Чай разливают по стаканам и добавляют нарезанный лимон.

Температура подачи: не менее 75° С. Вкус и запах – свойственные чаю с лимоном.

Полезьа чая с лимоном: Лимон богат витамином С, который помогает поддерживать иммунную систему, особенно в сезон простуд. Чай содержит антиоксиданты, такие как катехины, которые помогают защищать организм от свободных радикалов. Комбинация антиоксидантов из чая и витамина С из лимона помогает коже оставаться здоровой и сияющей.

Школьный завтрак

Хлеб белый, хлеб ржаной



*Макаронные изделия, мука, крупы, хлеб и хлебобулочные изделия - основные источники углеводов.
Калорийность 100 г хлебобулочных изделий в среднем равна 330-350 ккал.*

Накрываем завтрак



*Накрываем столы к приходу
учащихся*



Приятного Аппетита!



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

