



КОНКУРС «ЛУЧШАЯ ШКОЛЬНАЯ СТОЛОВАЯ»

горячий завтрак

МАОУ «СОШ № 65»

г. Чебоксары

Команда «Профессионалы - 65»



«В нашей школьной столовой мы готовим вкусные, сытные, а главное, полезные завтраки и обеды»



Омлет



Ингредиенты

Наименование	Брутто, г	Нетто, г
Яйцо	2 шт.	80
Молоко или вода	30	30
Соль	1	1
Масло сливочное	5	5



Энергетическая ценность блюда на 100 г.

Белки (г)	10
Жиры (г)	16,7
Углеводы (г)	1,9
Энергетическая ценность	199

Омлет

Технология приготовления: к яйцам добавляют воду и соль. Смесь тщательно размешивают, выливают на порционную сковородку с растопленным сливочным маслом и запекают в пароконвектомате (или в жарочном шкафу) при температуре 180-200°C, время приготовления: 8-10 минут. Готовый омлет имеет упругую консистенцию.

При подаче омлет поливают сливочным маслом. Рекомендуется посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, укропа, кинзы или зеленым луком (1-3 грамма нетто на порцию). Подавать блюдо можно с сыром, нарезанным ломтиками.



Овсяная молочная вязкая каша



Ингредиенты

Крупа, гр.		Молоко	Вода	Сахар	Соль	Масло
Овсяная	250	480	320	10	4	10

Овсяная молочная вязкая каша

Технология приготовления: овсяные хлопья всыпают в кипящее молоко с водой, добавляют соль, сахар, и варят до готовности, периодически помешивая до тех пор, пока каша не загустеет. Посуду плотно закрывают крышкой и оставляют на выключенной плите для упаривания каши.

Кашу подают в горячем виде со сливочным маслом, растопленным и доведенным до кипения. Консистенция: однородная, не допускается присутствие комочков заварившейся крупы.



Булочка школьная



Ингредиенты

Наименование	Расход сырья на 100 шт. гот. изделия, в натуре, г.
Мука пшеничная высшего сорта	4682,0
Мука пшеничная высшего сорта (на подпыл)	234,0
Сахар-песок	281,0
Масло растительное	118,44
Масло растительное	24,0
Дрожжи прессованные	47,0
Соль	71,0
Вода	2410,0
Масса полуфабриката	7100,0

Энергетическая ценность блюда на 60 гр.

Белки (г)	5,01
Жиры (г)	1,92
Углеводы (г)	26,91
Энергетическая ценность	145

Булочка школьная

Технология приготовления: из дрожжевого теста с влажностью не более 40% формируют шарики, кладут их швом вниз на смазанные жиром листы на расстоянии 10 мм друг от друга и ставят в теплое место для расстойки на 40-50 мин. Выпекают в увлажненной камере 21-23 мин. При температуре 170-120°C.

Внешний вид готового блюда: форма круглая, без притисков, с гладкой поверхностью. Консистенция: мякиш хорошо пропечен, пористый. Цвет: от золотистого до светло-коричневого. Вкус: свойственный свежеспекечному изделию из дрожжевого теста. Запах: приятный, свойственный свежеспекечному изделию из дрожжевого теста.



Какао с молоком



Ингредиенты

Наименование	Нетто, г
Какао-порошок	20
Молоко	500
Вода	550
Сахар-песок	100
Выход	1000

Энергетическая ценность блюда на 60 гр.

Белки (г)	4,9
Жиры (г)	5,0
Углеводы (г)	32,5
Энергетическая ценность	190

Технология приготовления: какао-порошок смешивают с сахаром, добавляют небольшое количество кипятка (100 мл.) и растирают в однородную массу, затем при непрерывном помешивании вливают горячее молоко, остальной кипятком и доводят до кипения. Подают какао в чашках, температура подачи не ниже 75°C.

Внешний вид: цвет светло-коричневый, не допускается наличие на поверхности стакана пенки. На дне стакана допускается небольшой осадок. Вкус и запах: свойственный данному виду напитка с ароматом шоколада, приятно сладкий на вкус.



**ПРИЯТНОГО
АППЕТИТА!**