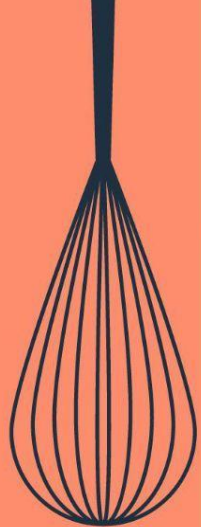


МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП Всероссийского конкурса «Лучшая школьная столовая - 2024»



Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение «Центр
образования им. Дунина-Горкавича А.А.»



Презентация о приготовлении
поварами школьной столовой
горячего завтрака

Школьное питание -

школьное питание играет важную роль в формировании здорового образа жизни учащихся. Правильно сбалансированное меню способствует улучшению учебной активности, повышению иммунитета и общему самочувствию детей. Здоровое питание важно не только для физического, но и для умственного развития школьников. Учитывая важность здорового питания, школы стараются предоставлять учащимся полноценные и полезные блюда, помогая им формировать правильные пищевые привычки с раннего возраста.



Энергетическая ценность продуктов

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№388/2013	Тефтели из говядины в молочном соусе	90	8,71	16,12	7,20	153,00
№429/2013	Сложный гарнир (шоре картофельное, капуста тушенная)	100/100	2,10 3,70	4,40 3,60	10,90 3,90	92,00 63,00
№106/2013	Подгарнировка из свежих овощей (томаты свежие)	30	0,33	0,06	1,14	7,20
№112/2013	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	71,00
№493/2013	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	15,00	60,00
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»	50	3,80	0,40	24,60	117,50
Итого:		520	19,20	17,86	83,00	563,70



Завтрак очень важен для школьников, обеспечивая их необходимой энергией для наиболее активной части дня. Регулярно и правильно завтракающие дети, проявляют большую энергию на уроках, лучше воспринимают информацию и достигают более высоких результатов.

Процесс приготовления «Тефтели из говядины в молочном соусе»

Говядина б/к
Хлеб пшеничный
Масло сливочное
Лук репка
Перец ч/м
Соус молочный



Мясо зачищают, пропускают через мясорубку, добавляют предварительно замоченный без корок пшеничный хлеб пропускают второй раз через мясорубку. В приготовленный фарш добавляют, нарезанный мелкими кубиками, пассерованный лук, перемешивают и разделяют на шарики по 20-25гр по 2-3 штуки на порцию. Полуфабрикаты укладывают на смоченную кипяченой водой решетку паровой коробки и варят на пару 20-25 минут. Готовые тефтели кладут на противень и заливают горячим соусом проваривают 2-3 минуты при слабом кипении. Отпускают с соусом в котором тефтели тушились.

Процесс приготовления «Пюре картофельное»

Картофель
Молоко
Масло сливочное
Соль



Очищенный картофель заливают горячей водой, чтобы она покрыла картофель на 1 см., солят, доводят до кипения варят при слабом кипении до готовности. Сливают воду, протирают, добавляя в 2-3 приёма кипячёное молоко и масло. Пюре доводят до температуры 100оС. Постоянно помешивая и прогревают 5-6 минут.

Процесс приготовления «Капуста тушёная»



Капуста свежая
Масло растительное
Морковь
Лук репчатый
Томат паста
Мука пшеничная
Сахар
Соль

Нарезанную соломкой свежую капусту кладут в котёл слоем до 30 см, добавляют воду (20-30% к массе сырой капусты) растительное масло, пассерованный томат и тушат до готовности при периодическом помешивании. Затем добавляют пассерованные нарезанные соломкой морковь, лук и тушат до готовности 40-45 минут. За 5 минут до конца кладут сахар, соль, лавр, заправляют мучной пассировкой (подсушенной мукой растёртой со сливочным маслом) и разведенной в небольшом количестве воды, и вновь доводят до кипения. Если свежая капуста горчит, её перед тушением ошпаривают в течение 3-5 минут.

Процесс приготовления

«Чай с сахаром или вареньем, или медом»



Чай – заварка сухая
Сахар
Или варенье
Или мёд
Вода

Чай заваривают в чайнике кипятком. Чайник ополаскивают горячей водой, насыпают чай на определённое количество порций, заливают кипятком примерно на 1/3 объёма посуды, настаивают 5-10 мин, накрыв, после чего доливают кипятком. Кипятить заваренный чай или длительно хранить его на плите нельзя, так как вкус и аромат чая ухудшаются. Не следует смешивать сухой чай с заваренным. Чай разливают в стаканы по 200г процеженного чая. Лимон или варенье, или мёд подают отдельно в розетке. При массовом отпуске допускается класть сахар в стакан с чаем.

Процесс приготовления «Овощи натуральные»

Огурцы свежие
или помидоры свежие



Огурцы или помидоры перебирают, промывают небольшими партиями в подсоленной или подкислённой воде. У огурцов отрезают стебель с частью мякоти, затем нарезают кружочками или дольками непосредственно перед отпуском у помидоров вырезают место прикрепления плодоножки.

Процесс приготовления «Яблоки свежие»

Яблоки



Подготовленные плоды, подают на десертной тарелке или вазочке.



Тефтели из говядины в молочном соусе со сложным гарниром с подгарнировкой из свежих овощей ГОТОВЫ!

Подаются с плодами свежими, чаем с сахаром и хлебом пшеничным!

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

