

Приготовление горячего завтрака в МБОУ СОШ №4 им. Косова

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ –
ЗАЛОГ УСПЕВАЕМОСТИ
В ШКОЛЕ!





МЕНЮ

завтрак:

- *Каша овсяная жидкая*
- *Чай с сахаром*
- *Хлеб*
- *Масло (порциями)*

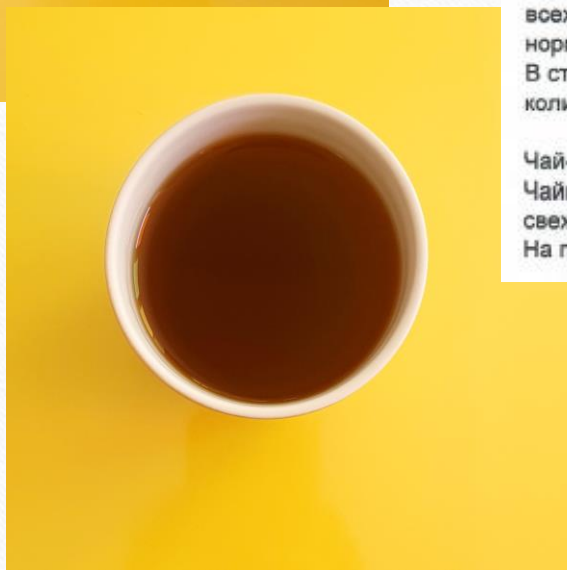
Добавочные блюда:

- *Плов из птицы*
- *Чай с сахаром*
- *Хлеб*
- *Масло (порциями)*



ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

Крупу перебирают. Смесь молока и воды доводят до кипения, добавляют соль, сахар, вводят крупу “Геркулес” и варят, при помешивании, до готовности. В готовую кашу добавляют прокипяченное сливочное масло, все тщательно.



3. РЕЦЕПТУРА

Наименование сырья и продуктов	Расход сырья и продуктов на 1 порцию, г		Расход сырья и продуктов на 100 порций, кг	
	брутто	нетто	брутто	нетто
ЧАЙ-ЗАВАРКА		50		5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,1	0,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	5,4	5,4
САХАР ПЕСОК	15	15	1,5	1,5
ЛИМОН	5	5	0,5	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	20	20
Выход: 200				

4. ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

Подготовка сырья производится в соответствии с рекомендациями сборника "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Дели принт, 2011.-544с.", санитарных норм и правил и технологическими рекомендациями для импортного сырья.

В стакан или чашку наливают заварку чая и доливают кипятком. Сахар, лимон кладут в стакан или чашку или подают отдельно. - количество указано на 250 мл чая.

Чай-заварка

Чайник ополаскивают кипятком, кладут в него чай по норме на определенное количество порций и заливают его свежеприготовленным кипятком на 1/3 объема чайника. Настаивают 5-10 мин. и доливают кипятком.

На порцию чая (200 мл) расходуют 50 мл заварки, что равноценно 0,5 г сухого чая.

Польза хлеба с маслом



- **Наполнит энергией.** Это отличный старт для дня, наполненного активной деятельностью.
- **Дешево и вкусно.** Ингредиенты подобного блюда стоят недорого, но получается вкусно.
- **Полезно для внешнего вида.** В обоих продуктах содержатся витамины, ни один из которых не взаимоуничтожает другой.
- **Укрепит здоровье.** Масса полезных веществ, содержащихся как в хлебе, так и в масле, помогут поддержать состояние многих биологических систем организма.
- **Успокоит.** Вместе с хлебом и маслом в организм поступает не только энергия, но и уйма гормонов. Среди них есть те, что отвечают за самочувствие, хорошее настроение и спокойствие.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

Подготовленные овощи (морковь, лук репчатый) нарезают соломкой, пассируют. Крупу рисовую просеивают, перебирают, промывают теплой (40°C), а затем горячей водой (60-70°C).



Птицу рубят на порции (по 1 куску), обжаривают до образования корочки, посыпав солью, кладут в посуду. Добавляют подготовленные овощи, заливают горячим бульоном и дают закипеть (2,1л воды на 1 кг крупы рисовой), затем кладут промытую рисовую крупу и варят до загустения. После этого посуду с пловом ставят на 40-50 мин. в жарочный шкаф с температурой 250-280°C.



Приятного завтрака!