



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 5 им. В.И. Данильченко
муниципального образования Каневской район



Краевой этап Всероссийского конкурса

«Лучшая школьная столовая»

Приготовление поварами

школьной столовой

горячего завтрака

**Завтрак — важнейший прием пищи.
Его главная задача – зарядить нас энергией.**

Завтрак 2-й день 2 недели циклического меню

-ОМЛЕТ С МЯСОМ

-САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ

- ЧАЙ С САХАРОМ

-ЯБЛОКО

- ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

Омлет с мясом

Технология приготовления:

Мясо отваривают и измельчают. Прогревают до 110 С° на смазанном сливочным масле сковороде, соединяют с омлетной смесью и перемешивают. Массу выливают на противень, смазанный сливочным маслом, слоем 2,5-3 см и выпекают в жарочном шкафу при температуре 180-200 С° 10-15 мин. до образования светло-золотистой корочки. При отпуске нарезают на ромбовидные куски

Омлетная смесь:

Яйца (предварительно обработанные согласно СанПин), смешивают с молоком, добавляют йодированную соль, слегка взбивают до тех пор, пока на поверхности не появится пена.



Рецептура

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов							
	1 порция с 7 до 11 лет		10 порций		1 порция 12 лет и старше		10 порций	
	брутто, гр.	нетто , гр.	брутто, гр.	нетто ,гр.	брутто, гр.	нетто, гр.	брутто, гр.	нетто, гр.
Яйца	2,06	82,4	20,6	824	2,27	90,8	22,7	908
Молоко	51,5	51,5	515	515	56,75	56,75	567,5	567,5
Масса омлетной смеси	0	133,9	0	1339	0	147,5	0	1475
Масло сливочное	4,12	4,12	41,2	41,2	4,54	4,54	45,4	45,4
Грудка птицы	67,98	49,44	679,8	494.4	74,91	54.48	749,1	544,8
Масса отварного мяса	0	30,9	0	309	0	34,05	0	340,5
Соль йодиров.	0,5	0,5	0,05	0,05	0,5	0,5	0,05	0,05
Выход		155				170		



Этап отваривания мяса



Подготовка яиц для омлетной смеси



Добавление соли



Добавление молока в омлетную смесь



Распределение мяса на противне



Заливка мяса омлетной смесью



Выпекание в жаропрочном шкафу



Готовый омлет

Салат из сырых овощей

Технология приготовления:

Подготовленную сырую морковь нарезают тонкой соломкой, свежие огурцы и помидоры тонкими ломтиками, капусту шинкуют. Овощи перемешивают и заправляют растительным маслом.



Рецептура

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов							
	1 порция с 7 до 11 лет		10 порций		1 порция 12 лет и старше		10 порций	
	брутто, гр.	нетто, гр.	брутто, гр.	нетто, гр.	брутто, гр.	нетто, гр.	брутто, гр.	нетто, гр.
Морковь	12	9,6	120	96	16	12,8	160	128
Помидоры свежие	17,64	15	176,4	515	56,75	56,75	567,5	567,5
Огурцы свежие	20,88	21	208,8	210	27,84	28	278,4	280
Капуста белокачанная, свежая	14,28	11,4	142,8	114	19,04	15,2	190,4	152
Масло растительное	3,6	3,6	36	36	4,8	4,8	48	48
Соль йодиров.	0,5	0,5	5	5	0,5	0,5	5	5
Выход		60				80		



**Добавление соли в
овощи.**



**Соединение и
перемешивание овощей.**



**Заправка салата
растительным маслом.**



Перемешивание салата.

Чай с сахаром

Технология приготовления:

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

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



Рецептура

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов							
	1 порция с 7 до 11 лет		10 порций		1 порция 12 лет и старше		10 порций	
	брутто, гр.	нетто, гр.	брутто, гр.	нетто, гр.	брутто, гр.	нетто, гр.	брутто, гр.	нетто, гр.
Чай заварка	50	50	500	500	50	50	500	500
Вода	150	150	1500	1500	150	150	1500	1500
Сахар	10	10	100	100	10	10	100	100
Выход		200				200		