

Приготовление поварами школьной столовой горячего завтрака



Меню

Школа	МКОУ школа с.Поповка 1 - 4 КЛАССЫ				Отд./корп		День	19.10.2021		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	260	Гуляш из свинины	50		155	5,32	14,1	4,68	
	гор.блюдо	302	Каша гречневая рассыпчатая	150		232	8,9	4,1	40	
	гор.напиток	ПР	Чай с сахаром	200		40	0,53		9,4	
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный	30		70,14	2,37	0,3	14,49	
				хлеб		66,12				



Приготовление гуляша

Технологическая карта № 44

Наименование кулинарного изделия (блюда): ГУЛЯШ

Номер рецептуры: № 260

Наименование сборника рецептур: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.

Рецептура

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов		100 порций	
	1 порция		брутто, кг.	нетто, кг.
	брутто, гр.	нетто, гр.		
Свинина	107	79	10,7	7,9
или свинина	87	74	8,7	7,4
Масло растительное	5	5	0,5	0,5
Лук репчатый	12	10	1,2	1
Томатное пюре	8	8	0,8	0,8
Мука пшеничная	2	2	0,2	0,2
Масса тушеного мяса	-	50	-	50
Масса соуса	-	50	-	50
Выход	100,0		10,0	

Технологический процесс:

Подготовленное мясо промывают. Нарезанное кубиками по 20-30 г и обжаренное мясо заливают водой (50 г на порцию) и тушат с добавлением пассерованного томатного пюре в закрытой посуде около часа. На бульоне, оставшемся после тушения, готовят соус, добавляя в него слегка пассерованный или припущенный лук, соль, заливают им мясо и тушат еще 25-30 мин. За 5-10 мин до окончания тушения кладут лавровый лист.

Приготовление гуляша

Мясо - важнейший элемент питания. Оно - поставляет организму - белок. - который незаменим для поддержания жизненных - процессов - в организме. Мясо - содержит также железо которое хорошо усваивается организмом.



Приготовление гречневой каши

рассыпчатой

Технологическая карта №55

Наименование кулинарного изделия (блюда): **ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ**
РАССЫПЧАТАЯ

Номер рецептуры: № 302

Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.

Рецептура

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	брутто, гр.	нетто, гр.	брутто, кг.	нетто, кг.
Гречка	45,9	45,9	4,59	4,59
Масло сливочное	3,5	3,5	0,35	0,35
Соль	1	1	0,1	0,1
Выход	100,0		10,0	

5. Технологический процесс

Перед варкой каши крупу просеивают, перебирают. Подготовленную крупу всыпают в подсоленную кипящую воду, варят до загустения, помешивая, затем перемешивание прекращают, закрывают котел крышкой и дают упреть около 2,5 часов.

Приготовление гречневой каши рассыпчатой

Самой полезной считается гречневая каша. В ней содержится много растительных белков, жиров, углеводов. Там есть фосфор, кальций, калий, железо, магний, витамины, которые так полезны для организма.



Приготовление чая с сахаром

Технологическая карта №66

Наименование кулинарного изделия (блюда): ЧАЙ – ЗАВАРКА

Номер рецептуры: № 375

Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.

Рецептура

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	брутто, гр.	нетто, гр.	брутто, кг.	нетто, кг.
Чай	10	10	1,0	1,0
Вода	1080	1080	108,0	108,0
Выход	100,0		10,0	

Технологический процесс

Чайник ополаскивают горячей водой, насыпают чай на определенное количество порций, заливают свежеприготовленным кипятком, примерно 1/3 объема чайника. Чай настаивают 5 – 10 минут, доливают кипятком.

Кипятить заваренный чай или длительно хранить его на плите нельзя.



Нарезка хлеба для завтрака



Употребление хлеба насыщает наш организм важными микроэлементами, которые незаменимы для развития, роста мышц и костей.



Приятного аппетита!



В столовой нашей
повара

Кулинары мастера!

Они готовят пищу нам,

А мы кричим –

Спасиб Вам!

