

Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Павловская общеобразовательная школа – интернат»



Всероссийский конкурс «Лучшая школьная столовая - 2025»

Номинация: «Лучшая столовая сельской школы - 2025»

Приготовление горячего завтрака в школьной столовой



Питание детей в школе – один из важных факторов, определяющих здоровье учащихся



типовое меню (12-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
200	<i>Запеканка из творога с соусом</i>	кКал-299, Бел-22, Жир-23, Угл-30
30	<i>Соус шоколадный</i>	кКал-55, Бел-1, Жир-1, Угл-14
200	<i>Апельсин</i>	кКал-76, Бел-2, Угл-16
200	<i>Чай с лимоном и сахаром</i>	кКал-39, Угл-10
50	<i>Батон</i>	кКал-113, Бел-4, Жир-1, Угл-25
40	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	кКал-76, Бел-2, Угл-13
Итого за завтрак		кКал-700, Бел-31, Жир-25, Угл-108





Творожная запеканка 200 г

Белки-22, жиры-23, углеводы-30, Ккал-299

Протертый творог смешивают с мукой или предварительно заваренной в воде (10 мл на порцию) и охлажденной манной крупой, яйцами, сахаром и солью. Подготовленную массу выкладывают слоем 3-4 мм на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень или в форму. Поверхность массы разравнивают, смазывают сметаной, запекают в пароконвектомате в комбинированном режиме 20-30 мин до образования на поверхности румяной корочки.





Приготовление творожной запеканки

Подготовленную массу выкладываем на смазанную маслом и посыпанную сухарями емкость слоем 3-4 см, поверхность смазываем сметаной и запекаем в жарочном шкафу при температуре 200-220 градусов до образования золотистой корочки 20-30 минут. Готовую запеканку через 5-10 минут порционируем. Блюдо готово!





Соус шоколадный-30г

Белки-1,жиры-1,углеводы-14,
Ккал-55

Какао смешивают с сахаром. Молоко сгущенное разводят горячей водой, нагревают до кипения и при непрерывном помешивании вливают в смесь какао с сахаром, доводят до кипения, процеживают и охлаждают. В охлажденный соус вводят ванилин, растворенный в теплой воде(1:20)



Чай с лимоном и сахаром – 200 г

Углеводы-10, Ккал-39

Предварительно промытый теплой водой лимон, ошпаривают кипятком в течение 1-2 мин. Лимон нарезают тонкими кружочками и кладут в стакан приготовленного чая с сахаром непосредственно перед отпуском. Воду кипятят, затем засыпают сахар, через сито процеживают предварительно заваренную кипятком заварку и ждем, когда готовый чай закипит, снимаем с плиты .





Апельсин-200г

Белки-2,углеводы-16,Ккал76

При приемке фрукты подвергают осмотру. Используются только фрукты без признаков порчи, нормальной зрелости.

Апельсины перед использованием (подачей) промывают дважды: в производственной ванне, а затем проточной водой.

Перед подачей не очищают.





Накрываем на стол



Приятного аппетита!