

*Всероссийский конкурс  
«Лучшая школьная столовая 2024»*

*Приготовление поварами  
школьной столовой  
горячего завтрака*

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Центр образования №11» г. Черкесск  
КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКАЯ РЕСПУБЛИКА**

*Рациональное школьное питание — один из важных факторов, определяющих здоровье учащихся.*

### **Меню школьного завтрака:**

- 1. Каша рисовая жидкая.*
- 2. Кофейный напиток с молоком*
- 3. Яйца вареные*
- 4. Фрукты свежие по сезону*
- 5. Сыр(порциями)*
- 6. Хлеб пшеничный.*



## Каша рисовая жидкая

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто,г	нетто, г	брутто,кг	нетто, кг
КРУПА РИСОВАЯ	30	29,7	3	2,97
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,4	68,4	6,84	6,84
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	101,9	101,9	10,19	10,19
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,08	0,08
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0,39	0,39
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,5	6,5	0,65	0,65
<b>Выход: 200</b>				

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	4,92
Жиры, г	7,96
Углеводы, г	29,88
Энергетическая ценность, ккал	211,56

С, мг	0,53
В1, мг	0,05
В2, мг	0,13
А, мг	0,05
Д, мкг	0,10

Са, мг	112,23
Р, мг	115,00
Мд, мг	25,56
Ре, мг	0,38
К, мг	179,85
І, мкг	9,59
Зе, мг	0,00
Р, мг	0,01



### Технология приготовления:

Крупу варят 20-30 мин в кипящей воде, после чего лишнюю воду сливают, добавляют горячее молоко и варят кашу до готовности.

Правила оформления, подачи блюда:

Отпускают каши в горячем виде с растопленным и прокипяченным маслом сливочным.

Оптимальная температура блюда 65° С.

### Характеристика изделия по органолептическим показателям:

- Внешний вид — зерна крупы, полностью разварившиеся, утратившие форму;
- цвет — соответствует виду каши;
- вкус — умеренно сладкий и соленый, с выраженным вкусом молока и привкусом сливочного масла;
- запах — соответствует виду каши в сочетании с молоком и маслом;
- консистенция — жидкая, однородная, масса растекается на тарелке, но ложка, положенная выпуклой стороной на поверхности каши, не тонет.



## Кофейный напиток с молоком

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто,г	брутто, кг	нетто, кг
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	5	5	0,5	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	12	12
САХАР ПЕСОК	20	20	2	2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	10	10
<b>Выход: 200</b>				



### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	3,31
Жиры, г	2,43
Углеводы, г	26,63
Энергетическая ценность, ккал	142,21

С, мг	0,52
В1, мг	0,05
В2, мг	0,12
А, мг	0,02
Д, мкг	0,00

Са, мг	111,41
Р, мг	87,89
Мд, мг	19,03
Ре, мг	0,40
К, мг	169,61
І, мкг	9,00
8е, мг	0,00
Р, мг	0,00

### Технология приготовления:

В сваренный процеженный кофейный напиток добавляют горячее кипяченое молоко, сахар и доводят до кипения.

### Характеристика изделия по органолептическим показателям:

Внешний вид: кофейный напиток налит в стакан или чашку.

Консистенция: жидкая Цвет: светло-коричневый

Вкус: сладкий, с выраженным привкусом кофейного напитка и кипяченого молока.

Запах: аромат кофейного напитка и кипяченого молока



## ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	100 шт.	4,03
Выход: 40				



Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	4,96
Жиры, г	4,49
Углеводы, г	0,27
Энергетическая ценность, ккал	61,29

С, мг	0,00
В1, мг	0,02
В2, мг	0,15
А, мг	0,10
Д, мкг	0,89

Са, мг	19,93
Р, мг	69,55
Мд, мг	4,35
Ре, мг	0,91
К, мг	56,35
І, мкг	8,05
Бе, мг	0,01
Р, мг	0,02



### Технология приготовления:

Яйца погружают в кипящую подсоленную воду (3 л воды и 40-50 г соли на 10 яиц) и варят вкрутую 8-10 мин с момента закипания. Для облегчения очистки от скорлупы яйца сразу же после варки погружают в холодную воду. Подают яйца очищенными по 1 и 1/2 шт. на порцию. Температура 20 градусов.

### Характеристика изделия по органолептическим показателям:

Внешний вид: кругло-овальной формы, без трещин на поверхности.

Консистенция: умеренно плотная Цвет: белок - белый, желток – желтый.

Вкус: свежего вареного яйца, приятный Запах: свойственный свежесваренным яйцам.

## Фрукты свежие-яблоки

Расход сырья и полуфабрикатов		1 порц.		100 порц.	
Наименование сырья		брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ яблоки	113,64	100	11,36

**Выход: 100**

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	0,40
Жиры, г	0,40
Углеводы, г	9,80
Энергетическая ценность, ккал	47,00

С, мг	10,00
В1, мг	0,03
В2, мг	0,02
А, мг	0,01
Д, мкг	0,00

Са, мг	16,00
Р, мг	11,00
Мд, мг	8,00
Ее, мг	2,20
К, мг	278,00
І, мкг	2,00
Зе, мг	0,00
Р, мг	0,01

#### Технология приготовления:

Яблоки свежие с удаленным семенным гнездом подают на десертной тарелке или вазочке.

#### Правила оформления, подачи блюд:

Целые плоды уложенные на десертную тарелку или вазочку

#### Характеристика изделия по органолептическим показателям:

Внешний вид: целые плоды, уложенные на десертную тарелку или вазочку

Консистенция: соответствует виду плодов Цвет: соответствует виду плодов или ягод

Вкус: соответствует виду плодов Запах: соответствует виду плодов



## Сыр (порциями)

Расход сырья и полуфабрикатов

Наименование сырья	1 порц.		100 порц.	
	брутто, Г	нетто,г	брутто, кг	нетто, кг
СЫР РОССИЙСКИЙ	12,8	12	1,28	1,2

Выход: 12

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	2,76
Жиры, г	3,56
Углеводы, г	0,00
Энергетическая ценность, ккал	43,60

С, мг	0,00
В1, мг	0,00
В2, мг	0,00
А, мг	0,04
Д, мкг	0,00

Са, мг	105,60
Р, мг	60,00
Мд, мг	4,40
Ре, мг	0,12
К, мг	0,00
І, мкг	0,00
Се, мг	0,00
Р, мг	0,00



### Технология приготовления:

Сыр нарезают ломтиками толщиной 3-4 мм.

Правила оформления, подачи блюд:

Оптимальная температура подачи 14° С.

### Характеристика изделия по органолептическим показателям:

- Внешний вид — ломтики сыра толщиной 3-4 мм, аккуратно уложены;
- цвет, вкус, запах, консистенция — натуральные, типичные для данного сорта, соответствуют требованиям технических нормативных документов на данный вид продукции.



# Хлеб пшеничный

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	4	4
<b>Выход: 40</b>				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	3,05
Жиры, г	0,25
Углеводы, г	20,07
Энергетическая ценность, ккал	94,73

С, мг	0,00
В1, мг	0,06
В2, мг	0,02
А, мг	0,00
Д, мкг	0,00

Са, мг	9,20
Р, мг	33,60
Мд, мг	13,20
Ре, мг	0,80
К, мг	51,60
І, мкг	0,00
Бе, мг	0,00
Р, мг	0,01



*Приятного аппетита!*

