



ГБОУ Белокатайская коррекционная школа-интернат
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

Приготовление горячего завтрака в школьной столовой

Завтрак школьника. Каким он должен быть?

Завтрак - первый ранний горячий или холодный приём пищи в начале светового дня; завтраком именуют и саму еду, приготовленную для утренней трапезы. Завтрак помогает получить организму нужное количество железа, кальция и витаминов группы В, что в свою очередь повышает иммунитет.

Самые полезные продукты для завтрака



Фрукты

(витамины - для иммунитета)

зерновые продукты

(углеводы - для энергии)

молочные продукты

(кальций - для роста)

продукты содержащие

белки (для тонуса)



Завтрак отличника

Глюкоза - для мозга



Витамин В1 - для памяти и внимания

ЗАЧЕМ НУЖЕН ЗАВТРАК?



ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Здоровье школьника - основа здоровья взрослой жизни, т.к. в этот период растут и развиваются все органы и системы организма.

Питание в этом возрасте должно быть сбалансированным по белкам, жирам, углеводам, витаминам и минеральным веществам. Иначе - полнота, нарушение развития мозга, костей, мышц, других органов, нарушение иммунитета, трудности в обучении.



Количество некоторых необходимых продуктов школьнику (в сутки) (в возрасте от 7 до 11 лет)

Сливочное масло 30 - 40 г
Растительное масло 15 - 20 г
Хлеб (пшеничный и ржаной) 200 - 300 г
Крупы и макаронные изделия 40 - 60 г
Картофель 200 - 300 г
Овощи 300 - 400 г
Сок 150 - 200 г
Сахар 50 - 70 г
Кондитерские изделия 20 - 30 г
Молоко, молочные продукты 300 - 400 г
Мясо птицы (филе) 100 - 130 г
Рыба (филе) 50 - 70 г



Очень полезная, сытная и питательная молочная каша "Дружба" из смеси двух круп - пшенной и рисовой. Без горечи пшена. Готовится просто и быстро. Вкусная каша идеально подойдет на завтрак.

Каша вкусная дымится,
Дети кашу есть спешат.
Очень каша хороша, Ели кашу неспеша.
Ложка за ложкой, Ели по немножку

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

ГБОУ Белокатайская КШИ

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ Белокатайская КШИ
Г. Гусева Л.Г.

Источник рецептуры: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г., № 311 (далее об. шк. 2004 г.)

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №

Мясно-молочная "Пюре" №210 об. 2018 г.

Рецептура	Масса, г		Расход сырья нетто, г на выход		
	брутто	нетто	10 порций	20 порций	30 порций
Пюре мясное	20,00	22,00	320,0	440,0	660,0
Крупа рисовая	16,00	17,60	176,0	352,0	528,0
Слив	2,22	2,44	24,4	48,8	73,3
Молоко	103,20	103,20	1032,0	2064,0	3096,0
Яйца	68,80	68,80	688,0	1376,0	2064,0
Соль поваренная	0,40	0,20	2,0	4,0	6,0
Масса кухни	200,00	200,00	2000,0	4000,0	6000,0
Выход готового блюда	200	200,0	2000,0	4000,0	6000,0

Технологический процесс
Крупу перебрать, промыть. Рис засыпать в кастрюлю, добавить воду, перемешать, варить 10-15 мин, залить горячим кипящим молоком и засыпать сливки, сахар, перемешать и варить до готовности, периодически помешивая. Крупу можно готовить на цельном молоке.
При отпуске поливать растопленным сливочным маслом. Температура подачи 65°C.

Органолептические показатели качества

Внешний вид – зерна крупы достаточно разварены и утрачивают свою форму.

Цвет – кремовый.

Консистенция – вязкая.

Запах – запах из данного вида крупы, умеренно соленый, без признаков кислости и горечи.

Вкус – запах из данного вида крупы, умеренно соленый, без признаков кислости и горечи.

Информация о пищевой ценности

Всего, г	Жиры, г	Углеводы, г	Белки, г	Сах, г	Fe, мг	Ca, мг	В ₁ , мг	В ₂ , мг	С, мг	Калорийность, ккал/100г
6,6	4,1	36,31,3	128,5	0,9	0,1	0,2	0,5			212/208

Массовая

Повар

Повар

Кухня О.Ф.
Иванова Т.Н.
Дорофеева В.Н.

ГБОУ Белокатайская КШИ

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ Белокатайская КШИ
Г. Гусева Л.Г.

Источник рецептуры: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ при общеобразовательных учреждениях, школ-интернатах, детских домов и детских оздоровительных учреждений, Пермь, 2008 г., № 363 (далее об. Пермь, 2008 г.)

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №

Мясно-молочная (пюре) №210

Рецептура	Масса, г		Расход сырья нетто, г на выход		
	брутто	нетто	10 порций	20 порций	30 порций
Мясно-молочная	10,00	10,00	100,0	200,0	300,0
Выход готового блюда	10	100,0	200,0	300,0	450,0

Технологический процесс
Мясно-молочная на кусочках картофеля или другой формы.
Температура подачи 12°C.

Органолептические показатели качества

Внешний вид – кусочек

Цвет – соответствует виду мяса

Консистенция – мягкая

Запах – соответствует виду мяса

Вкус – соответствует виду мяса

Информация о пищевой ценности

Всего, г	Жиры, г	Углеводы, г	Белки, г	Сах, г	Fe, мг	Ca, мг	В ₁ , мг	В ₂ , мг	С, мг	Калорийность, ккал/100г
0,1	8,3	0,1	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	75/313

Массовая

Повар

Повар

Кухня О.Ф.
Иванова Т.Н.
Дорофеева В.Н.

ГБОУ Белокатайская КШИ

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ Белокатайская КШИ
Г. Гусева Л.Г.

Источник рецептуры: № 692 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. (далее об. шк. 2004 г.)

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №

Копченый напиток на мясе №304 об. 2018 г.

Рецептура	Масса, г		Расход сырья нетто, г на выход		
	брутто	нетто	10 порций	20 порций	30 порций
Копченый напиток	2,40	2,70	2,70	5,40	8,10
Слив	8,00	8,00	80,0	160,0	240,0
Молоко	100,00	100,00	1000,0	2000,0	3000,0
Мясо	110,00	110,00	1100,0	2200,0	3300,0
Выход готового блюда	200	200,0	2000,0	4000,0	6000,0

Технологический процесс
Порошок кофейного напитка засыпать в кастрюлю и довести до кипения. После отставления (3-5 мин) напиток сменить в другую посуду, добавить сахар, добавив горячего молока и вновь довести до кипения. Отпустить и охладить 60-70 С.

Органолептические показатели качества

Внешний вид – сливки с жидкостью светло-коричневого цвета.

Цвет – светло-коричневый.

Запах – сладкий, с выраженным ароматом и привкусом кофейного напитка.

Вкус – сладкий, с выраженным ароматом и привкусом кофейного напитка.

Информация о пищевой ценности

Всего, г	Жиры, г	Углеводы, г	Белки, г	Сах, г	Fe, мг	Ca, мг	В ₁ , мг	В ₂ , мг	С, мг	Калорийность, ккал/100г
2,9	2,8	14,9,0	105,9	0,1	0,9	0,1	0,5			94/293

Массовая

Повар

Повар

Кухня О.Ф.
Иванова Т.Н.
Дорофеева В.Н.

ГБОУ Белокатайская КШИ

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ Белокатайская КШИ
Г. Гусева Л.Г.

Источник рецептуры: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ при общеобразовательных учреждениях, школ-интернатах, детских домов и детских оздоровительных учреждений, Пермь, 2008 г., № 366 (далее об. Пермь, 2008 г.)

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №

Сыр неост

Рецептура	Масса, г		Расход сырья нетто, г на выход		
	брутто	нетто	10 порций	20 порций	30 порций
Сыр неост	10,00	10,00	100,0	200,0	300,0
или сыр Российский	0,64	10,00	100,0	200,0	300,0
или сыр Швейцарский	11,11	10,00	100,0	200,0	300,0
Выход готового блюда	10	100,0	200,0	300,0	450,0

Технологический процесс
Сыр разрезать на крупные куски, очистить от наружного покрытия и нарезать ломтиками толщиной 1,5-2 см, квадратной, треугольной или другой формы толщиной 2-3 см. Подготовку сыра проводить не ранее, чем за 30-40 мин до отпуски и хранить в холодильнике.

Температура подачи 12°C.

Органолептические показатели качества

Внешний вид – ломтики треугольной или треугольной формы

Цвет – соответствует виду сыра

Консистенция – мягкая, не крошащаяся

Запах – соответствует виду сыра

Вкус – соответствует виду сыра

Информация о пищевой ценности

Всего, г	Жиры, г	Углеводы, г	Белки, г	Сах, г	Fe, мг	Ca, мг	В ₁ , мг	В ₂ , мг	С, мг	Калорийность, ккал/100г
3,9	4,0	0,0	15,0,0	0,1	0,0	0,1	0,1			58/220

Массовая

Повар

Повар

Кухня О.Ф.
Иванова Т.Н.
Дорофеева В.Н.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛЮД











Контрольное блюдо



