

**ГБОУ «НОВОТРОИЦКАЯ ШКОЛА № 4
ВОЛНОВАХСКОГО М.О.»**

**Приготовление
школьного завтрака в
школьной столовой**



Рассмотрим один из вариантов завтраков



- ✓ Запеканка творожная
- ✓ Соус сметанный
- ✓ Сыр, масло
- ✓ Печенье
- ✓ Кофейный напиток с молоком
- ✓ Хлеб

Запеканка из творога
Номер рецептуры: 54-1т (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г		ккал							
творог	139,5	139,5	27,5	6,1	3,8	180,6								
крупа манная	9,7	9,7	0,94	0,1	6,2	29,4								
сахар-песок	9,0	9,0	0	0	8,2	32,7								
сметана	5,2	5,2	0,1	0,7	0,2	7,3								
сухари панировочные	5,2	5,2	0,5	0,1	3,2	15,5								
яйцо куриное	4,4	4,0	0,5	0,4	0,0	5,6								
масло сливочное	5,2	5,2	0,0	3,3	0,06	30,1								
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0								
ванилин	0,01	0,01	0	0	0,01	0								
вода	36	36	0	0	0	0								
		150	29,7	10,7	21,7	301,2								
Пищевая продукция	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг; ретинол; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
творог	0,04	0,29	27,6	0	0,28	43	130	201	28	267	0,49	13	36,8	45
крупа манная	0,01	0	0	0	0	0,2	10,4	1,7	1,5	7,2	0,08	0	0	1,9
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,22	0,2	0	0	0,02	0	0	0
сметана	0	0	3,32	0	0,01	1,6	4,98	4	0,4	2,7	0,01	0,5	0	0,7
сухари панировочные	0,01	0	0	0	0	21	8,16	1,4	2,1	5,6	0,15	0	1,1	0
яйцо куриное	0	0,01	6,2	0,09	0	4,1	4,62	1,9	0,4	6,6	0,09	0,8	1,1	2,2
масло сливочное	0	0	14	0,07	0	0,6	1,29	1,1	0	1,4	0,01	0	0	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	110	0,03	1,2	0,1	0,2	0,01	15	0	0
ванилин	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	11	0	0	0	0	0	0
	0,06	0,3	51,1	0,16	0,29	181	159	224	32	291	0,86	29	39	50

Технология приготовления

Творог перетирают.

В горячей воде растворяют ванилин и высыпают манную крупу, помешивая, проваривают 10 минут.

Протертый творог смешивают с заваренной и охлажденной вязкой манной кашей. Добавляют сырые яйца, сахар, соль. Приготовленную массу выкладывают в смазанный сливочным маслом и посыпанный панировочными сухарями противень слоем 3,4 см. Поверхность массы разравнивают, смазывают сметаной и запекают в духовом шкафу при температуре 250 ° до образования корочки. Затем при температуре 180°-200 ° доводят до готовности. Готовность блюда определяют по уплотнению структуры – запеканка легко отделяется от стенок противня.

Перед отпуском запеканку нарезают на порции.

Температура подачи не менее 65°



Кофейный напиток с молоком

Приготовление:

- Воду доводят до кипения.
- Добавляют растворимый кофейный напиток, дают отстояться в течение 5 минут.
- Процеживают, добавляют сахар.
- Вливают горячее молоко и вновь доводят до кипения.
- Температура подачи: не менее 75° С.



Хлеб с маслом и сыром.

Подготовить ингредиенты. Для бутербродов можно использовать любой хлеб, главное, чтобы он подходил по вкусу. Сливочное масло лучше заранее достать из холодильника, чтобы оно стало мягким и его было легче намазывать.

Нарезать хлеб ломтиками толщиной примерно 5 мм.

На каждый ломтик нанести слой сливочного масла. Равномерно распределить его по поверхности хлеба специальным ножом с зубринками или обычным, но не сильно узким.

Сыр нарезать ломтиками около 2 мм толщиной и выложить на слой сливочного масла.



Завтрак готов!

