

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ромодановская средняя общеобразовательная школа № 1»

*Приготовление
горячего школьного
завтрака*

Школьное питание – залог здоровья

Горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению.

Хорошая организация школьного питания ведёт к улучшению показателей уровня здоровья населения, и в первую очередь детей, учитывая, что в школе они проводят большую часть своего времени.

Поэтому питание является одним из важных факторов, определяющих здоровье подрастающего поколения.



Меню школьного завтрака

Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Каша пшённая молочная	200	192,7	5,7	6,5	27,7
Яйцо отварное	50	157	12,7	11,5	0,7
Чай с лимоном	200	54,7	0,2	0,1	13,2
Хлеб пшеничный	50	117,5	3,8	0,4	24,6
Итого:	500	521,9	22,4	18,5	66,2

Технологическая карта

Наименование продукта	Ед. изм	Вес брутто	Вес нетто	Вес готового продукта	Вес нетто на 1 порцию
Пшено	кг	0,030	0,030	0,030	0,030
Молоко	кг	0,076	0,076	0,076	0,076
Сахар	кг	0,004	0,004	0,004	0,004
Соль йодированная	кг	0,000	0,000	0,000	0,000
Масло сливочное	кг	0,005	0,005	0,005	0,005
Чай	кг	0,001	0,001	0,001	0,001
Сахар	кг	0,013	0,013	0,013	0,013
Лимон	кг	0,005	0,005	0,005	0,005

Наливаем в кастрюлю молоко из расчёта 0,076 кг на 1 порцию. Добавляем соль и сахар. Доводим молоко до кипения.



Добавляем в кипящее молоко пшено из расчёта 0,030 кг на 1 порцию. Варим на медленном огне до готовности (30-40 мин).



Добавляем в молочную пшеничную кашу
растопленное сливочное масло.



Украшаем готовую кашу фруктами и ягодами.







