# КОНКУРС «ЛУЧШАЯ ШКОЛЬНАЯ СТОЛОВАЯ»

## горячий завтрак

## МАОУ «СОШ № 65»

## г. Чебоксары

# Команда «Профессионалы - 65»

**«В нашей школьной столовой мы готовим вкусные, сытные, а главное, полезные завтраки и обеды»**

# Омлет

## Ингредиенты

| Наименование | Брутто, г | Нетто, г |
|---|---|---|
| Яйцо | 2 шт. | 80 |
| Молоко или вода | 30 | 30 |
| Соль | 1 | 1 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |

## Энергетическая ценность блюда на 100 г.

| | |
|---|---|
| Белки (г) | 10 |
| Жиры (г) | 16,7 |
| Углеводы (г) | 1,9 |
| Энергетическая ценность | 199 |

# Омлет

**Технология приготовления:** к яйцам добавляют воду и соль. Смесь тщательно размешивают, выливают на порционную сковородку с растопленным сливочным маслом и запекают в пароконвектомате (или в жарочном шкафу) при температуре 180-200ºС, время приготовления: 8-10 минут. Готовый омлет имеет упругую консистенцию.

При подаче омлет поливают сливочным маслом. Рекомендуется посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, укропа, кинзы или зеленым луком (1-3 грамма нетто на порцию). Подавать блюдо можно с сыром, нарезанным ломтиками.

# Овсяная молочная вязкая каша

## Ингредиенты

| Крупа, гр. | | Молоко | Вода | Сахар | Соль | Масло |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Овсяная | 250 | 480 | 320 | 10 | 4 | 10 |

# Овсяная молочная вязкая каша

**Технология приготовления:** овсяные хлопья всыпают в кипящее молоко с водой, добавляют соль, сахар, и варят до готовности, периодически помешивая до тех пор, пока каша не загустеет. Посуду плотно закрывают крышкой и оставляют на выключенной плите для упаривания каши.

Кашу подают в горячем виде со сливочным маслом, растопленным и доведенным до кипения. Консистенция: однородная, не допускается присутствие комочков заварившейся крупы.

# Булочка школьная

## Ингредиенты

| Наименование | Расход сырья на 100 шт. гот. изделия, в натуре, г. |
|---|---|
| Мука пшеничная высшего сорта | 4682,0 |
| Мука пшеничная высшего сорта (на подпыл) | 234,0 |
| Сахар-песок | 281,0 |
| Масло растительное | 118,44 |
| Масло растительное | 24,0 |
| Дрожжи прессованные | 47,0 |
| Соль | 71,0 |
| Вода | 2410,0 |
| Масса полуфабриката | 7100,0 |

## Энергетическая ценность блюда на 60 гр.

| | |
|---|---|
| Белки (г) | 5,01 |
| Жиры (г) | 1,92 |
| Углеводы (г) | 26,91 |
| Энергетическая ценность | 145 |

# Булочка школьная

**Технология приготовления:** из дрожжевого теста с влажностью не более 40% формируют шарики, кладут их швом вниз на смазанные жиром листы на расстоянии 10 мм друг от друга и ставят в теплое место для расстойки на 40-50 мин. Выпекают в увлажненной камере 21-23 мин. При температуре 170-120ºС.

Внешний вид готового блюда: форма круглая, без притисков, с гладкой поверхностью. Консистенция: мякиш хорошо пропечен, пористый. Цвет: от золотистого до светло-коричневого. Вкус: свойственный свежевыпеченному изделию из дрожжевого теста. Запах: приятный, свойственный свежевыпеченному изделию из дрожжевого теста.

# Какао с молоком

## Ингредиенты

| Наименование | Нетто, г |
|---|---|
| Какао-порошок | 20 |
| Молоко | 500 |
| Вода | 550 |
| Сахар-песок | 100 |
| **Выход** | **1000** |

## Энергетическая ценность блюда на 60 гр.

| | |
|---|---|
| Белки (г) | 4,9 |
| Жиры (г) | 5,0 |
| Углеводы (г) | 32,5 |
| Энергетическая ценность | 190 |

**Технология приготовления:** какао-порошок смешивают с сахаром, добавляют небольшое количество кипятка (100 мл.) и растирают в однородную массу, затем при непрерывном помешивании вливают горячее молоко, остальной кипяток и доводят до кипения. Подают какао в чашках, температура подачи не ниже 75ºС.

Внешний вид: цвет светло-коричневый, не допускается наличие на поверхности стакана пенки. На дне стакана допускается небольшой осадок. Вкус и запах: свойственный данному виду напитка с ароматом шоколада, приятно сладкий на вкус.

# ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!