

*Презентация
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК
В НАШЕЙ ШКОЛЕ*

*ГОТОВИМ
ВМЕСТЕ !*



*Дружная команда сотрудников пищеблока
приглашает Вас на вкусный и полезный ЗАВТРАК*



Школьные завтраки – это не только важная составляющая часть дневного рациона ребенка, но и основа его физического и интеллектуального развития.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ ГОРЯЧЕГО ЗАВТРАКА



В МЕНЮ : каша рассыпчатая гречневая, голубцы ленивые с соусом красным основным, хлеб пшеничный, хлеб ржаной, кофейный напиток злаковый на молоке, пастила фруктовая, яблоки свежие

МЕНЮ
3 апреля 2025 г.

Завтрак с 1 - 4 класс

Обор.- мат. ресурсы	№ техн. задания	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Калорийный состав			Выход- полезность, ккал
					Белок, г	Жир, г	Угле- воды, г	
Завтрак								
0011	111.1	КАША РАССЫПАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	100	23.63	13.63	6.46	193.00	319.00
0010	000	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ КРАСНЫМ ОСНОВНЫМ	100	99.81	6.89	12.89	7.09	144.00
191	191	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	5.75	2.39	2.39	1.54	66.00
191	191	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	5.75	2.39	2.39	1.54	66.00
0010	010	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ЗЛАКОВЫЙ НА МОЛОКЕ (различное количество ингредиентов, количество ингредиентов)	300	96.24	4.39	6.46	10.09	120.00
0010	010	ПАСТИЛА ФРУКТОВАЯ	20	23.70	3.30	3.30	15.00	59.00
0011	010	ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	100	17.10	3.30	3.30	12.10	59.00
Итого:				173.26	29.39	22.89	107.89	699.00
Выход:				173.26	29.39	22.89	107.89	699.00

Директор школы: *Суровская И.*
Модератор: *Васильева О.*
Учитель: *Васильева О.*

Гречневая каша богата различными полезными веществами, среди которых витамины РР, Е, А, С, К и группы В, а также фосфор, йод, медь, железо, калий, кальций, магний, цинк, бор, кобальт, никель, незаменимые аминокислоты, клетчатка и полезные углеводы.

Гречневая каша полезна для детей, так как быстро усваивается и способствует росту и развитию.

По мнению детских врачей, каши должны быть в школьном рационе, так как содержат комплекс питательных веществ, необходимых для полноценного физического развития организма.

Особенно важно употреблять кашу на завтрак, так как она позволяет ощущать сытость довольно долгое время, что важно для школьников в период учебного года.

Ленивые голубцы богаты витаминами и минералами, содержат мало жиров и углеводов, легко сочетаются с другими продуктами. В составе блюда есть, например:

- витамин С, витамин Е, витамин К и витамин РР;
- калий, кремний, хлор, кобальт, медь и молибден.

Блюдо рекомендовано для детского питания, так как в нём нет продуктов, которые могли бы вызвать аллергическую реакцию или не усвоились детским организмом.

Кофейный напиток богат витаминами и минералами, например витамином С, группой В, железом, кальцием. В состав входят природные компоненты растительного происхождения: ячмень, цикорий, желуди. При этом в таком напитке нет кофеина, поэтому он безопасен для детей.

Яблоки содержат витамины Е, группы В, провитамин А и аскорбиновую кислоту, минералы (калий, кальций, магний, железо, цинк, хлор, сера, медь).

Фруктовая пастила полезна детям, так как содержит натуральные витамины и микроэлементы, необходимые для растущего организма. Некоторые полезные свойства пастилы:

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ГОРЯЧЕГО ЗАВТРАКА



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Каша рассыпчатая гречневая

1

Подготовка крупы



2

Подготовленную крупу
гречневую всыпают в
подсоленную кипящую
воду 100*С Варим до
загустения, помешивая 20-
30 мин



3

При отпуске горячую
рассыпчатую кашу
раскладывают в тарелки
добавляют растопленное масло



ПРИГОТОВЛЕНИЕ ГОРЯЧЕГО ЗАВТРАКА



ПРИГОТОВЛЕНИЕ ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ

1

Подготовка
полуфабрикатов



2

Голубцы ленивые
п/ф выкладываем в один слой на
смазанный маслом растительным
противень, дают дефrostироваться в
течении 1-2 часов



3

Жарка в пароконвектомате
при температуре 175-180 *С,
готовые п/ф заливаем соусом и
запекаем в жарочном шкафу
еще 10-15 мин

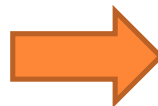


ПРИГОТОВЛЕНИЕ ГОРЯЧЕГО ЗАВТРАКА ПЕРЕД ПОДАЧЕЙ НА СТОЛ



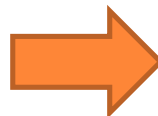
1

Готовим
кофейный напиток
злаковый на молоке



2

Моем
яблоки



3

Готовим пастилу



ПРИГОТОВЛЕНИЕ ГОРЯЧЕГО ЗАВТРАКА ПЕРЕД ПОДАЧЕЙ НА СТОЛ



4

Нарезается хлеб



5

Для
контроля
от каждого блюда отбираются
суточные пробы



6

Работает
бракеражная комиссия, с
занесением данных в журнал



ПРИГОТОВЛЕНИЕ ГОРЯЧЕГО ЗАВТРАКА ПЕРЕД ПОДАЧЕЙ НА СТОЛ



Размещается контрольное блюдо



Осматривается посуда
на отсутствие сколов



Накрываем столы в
соответствии с поданными
заявками



ПРИГОТОВЛЕНИЕ ГОРЯЧЕГО ЗАВТРАКА



**Спасибо за
внимание!**

