

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НИЖНЕКАЗАНИЩЕНСКАЯ ГИМНАЗИЯ ИМЕНИ
АБУСУФЬЯНА АКАЕВА»
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ КОНКУРС**

Приготовление поварами завтрака школьной столовой



ЗАВТРАК — ВАЖНЕЙШИЙ ПРИЕМ ПИЩИ. ЕГО ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА – ЗАРЯДИТЬ УЧАЩИХСЯ ЭНЕРГИЕЙ.

Завтрак 1-й день 1 недели цикличного меню:

- Каша молочная пшеничная
- Какао с молоком
- Бутерброд с сыром
- Хлеб ржаной
- Яблоко
- Вафли

КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ

3

Завтрак

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша молочная пшеничная	кКал-220, Бел-6, Жир-8, Угл-29
молоко пастеризованное 3,5% жирности, крупа пшеничная, сахар-песок, масло сливочное, соль поваренная пищевая		
200	Какао с молоком	кКал-123, Бел-4, Жир-5, Угл-18
молоко пастеризованное 3,5% жирности, сахар-песок, какао-порошок		
50	Бутерброд с сыром	кКал-157, Бел-5, Жир-7, Угл-15
хлеб пшеничный, сыр, масло сливочное		
20	Хлеб ржаной	кКал-52, Бел-1, Угл-7
100	Яблоки	кКал-47, Угл-10
40	Вафли	кКал-116, Бел-8, Жир-5, Угл-26
Итого за Завтрак		кКал-715, Бел-24, Жир-25, Угл-105
Итого за день		кКал-715, Бел-24, Жир-25, Угл-105

РЕЦЕПТУРА

Наименование		Завтрак							Итого по 'Первая смена'
		Каша молочная пшеничная	Какао с молоком	Бутерброд с сыром	Хлеб ржаной	Яблоки	Вафли		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Количество порций		686	686	686	686	686	686	686	
Выход - вес порций		200	200	50	20	100	40		
1. Вафли	кг						40 27,44	27,44	
2. Какао-порошок	кг		6 4,116					4,116	
3. Крупа пшеничная	кг	47 32,242						32,242	
4. Масло сливочное	кг	6,7 4,573562		5 3,43				8,004	
5. Молоко пастеризованное 3,5% жирности	кг	90 61,74	100 68,6					130,34	
6. Сахар-песок	кг	6,7 4,573562	10 6,86					11,434	
7. Соль поваренная пищевая	кг	0,3 0,2058						0,206	
8. Сыр	кг			16 10,976				10,976	
9. Хлеб пшеничный	кг			30 20,58				20,58	
10. Хлеб ржаной	кг				20 13,72			13,72	
11. Яблоки	кг					113 77,518		77,518	

КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ

1. ПЕРЕБРАТЬ КРУПУ

2. ПРОМЫТЬ

3. ЗАГРУЗИТЬ В КОСТРЮЛЮ

И ВАРИТЬ ПЕРЕМЕШИВАЯ

4. ДОБАВИТЬ МОЛОКО

5. ДОБАВИТЬ МАСЛО



ПЕРВЫЙ ЭТАП ПЕРЕБРАТЬ КРУПУ



ВТОРОЙ ЭТАП ПРОМЫТЬ



ТРЕТИЙ ЭТАП ЗАГРУЗИТЬ И ПЕРЕМЕШАТЬ



ЧЕТВЕРТЫЙ ЭТАП ДОБАВИТЬ МОЛОКО



ПЯТЫЙ ЭТАП ДОБАВИТЬ МАСЛО

КАКАО

ПЕРВЫЙ ЭТАП РАСПАКОВАТЬ КАКАО

ВТОРОЙ ЭТАП ДОБАВИТЬ САХАР И
ПЕРЕМЕШАТЬ

ТРЕТИЙ ЭТАП ДОБАВИТЬ КИПЯТОК И
ПОМЕШАТЬ

ЧЕТВЕРТЫЙ ЭТАП ВЫЛИТЬ В МОЛОКОМ НА
ПЛИТЕ



ПЕРВЫЙ ЭТАП
НАРЕЗАТЬ ХЛЕБ И
СЫР

ВТОРОЙ ЭТАП
ОБЪЕДИНИТЬ

