

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ГОРЯЧЕГО ЗАВТРАКА

ПОВАРАМИ СТОЛОВОЙ
МБОУ «СОШ №8»





Утверждаю
Директор ООО "Экспресс-сервис"
В.И.Покрас
" 1 " _____ 2015 г.
"Экспресс-сервис"
ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ИНН 1031098156 ОГРН 1041800255984

5 день, пятница, 7-11 лет, весенне-летний период

№	Наименование блюда	Питательная ценность на 100 г продукта, г/100 г															Цена, руб.
		Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины						
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
Завтрак																	
268	Котлеты,биточки ,шницели (свинина)	50,0	6,62	12,02	8,63	168,94	19,79	12,7	71,53	0,86	2,06	2,94	1,8	0,2	0,03	35,67	
94/2008	Рис припущенный	150,0	3,48	4,31	36,63	199,78	10,73	23,22	70,69	0,52	18,76	34,61	0,26	0,03	0	19,98	
528/1994	Соус красный основной	50,0	0,38	0,91	3,00	21,39	3,61	2,69	5,85	0,11	0	84	0,51	0,01	0,33	1,82	
2	Батон школьный	61,9	5,31	2,36	36,12	186,20	11,03	7,51	41,55	0,59	1,21	2,09	1,61	0,06	0	4,48	
15	Сыр (порциями)	13,0	3,31	3,33	0,00	43,83	127,4	5,73	81,54	0,13	29,3	33,54	0,07	0	0,1	16,22	
685	Чай с сахаром	200,0	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	2,83	
Итого за 'Завтрак '		524,88	19,29	22,98	98,13	673,37	173	51,85	271,2	2,24	51,33	157,18	4,25	0,3	0,46	81,00	
Обед																	
39	Борщ из св.капусты с картофелем	200,0	1,34	3,04	10,75	72,48	28,96	16	36	0,77	14,16	152,6	0,16	0,03	6,45	17,21	
252	Сметана	10,0	0,25	1,96	0,33	20,12	8,43	0,78	5,88	0,02	14,7	16	0,04	0	0,03	4,24	
ТТК 248	Котлета рыбная /минтай с яйцом/	90,0	12,42	8,14	13,82	177,84	43,22	34,87	167,7	1,21	24,6	29,87	3,99	0,1	0,12	55,67	
92	Картофельное пюре	150,0	3,09	5,31	21,58	145,34	41,19	28,53	85,3	1,05	19,2	39,69	0,2	0,12	10,28	34,41	
2	Батон школьный	98,6	8,46	3,76	57,56	296,75	17,57	11,97	66,22	0,94	1,92	3,33	2,57	0,1	0	7,14	
685	Чай с сахаром	200,0	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	2,83	
Итого за 'Обед'		748,62	25,73	22,26	117,80	765,76	139,8	92,15	361,1	4,03	74,59	241,49	6,95	0,36	16,88	121,50	

БИТОЧЕК ИЗ СВИНИНЫ

Из готовой котлетной массы разделявают изделия кругло-приплюснутой формы толщиной 2-2,5 см.

Сформированные полуфабрикаты кладут на противень с маслом и запекают 3-5 минут с двух сторон, затем доводят до готовности в жарочном шкафу 5-7 минут при температуре 250-280 градусов.



РИС ПРИПУЩЕННЫЙ

Приготовленную для варки рисовую крупу всыпают в подсоленную кипящую воду, добавляют сливочное масло и помешивая, варят до загустения. Затем добавляют остальное масло, посуду плотно закрывают крышкой и доводят до готовности при умеренном нагреве.



СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ

Нарезанные овощи припустить с добавлением масла, добавить томат и продолжить припускать. Просеянную муку слегка подсушить в жарочном шкафу и развести бульоном или водой, проварить на слабом кипении, добавить овощи, соль и сахар.



БАТОН ШКОЛЬНЫЙ

Тесто готовится опарным способом. В дежу наливают воду 34-40 градусов, добавляют разведенные и процеженные дрожжи, всыпают муку и перемешивают до однородной массы. Оставляют для брожения на 2-3 часа. Когда опора увеличивается и начинает опадать, добавляют остальную жидкость, растворённую соль, сахар, яйца, муку. Перед окончанием замеса добавляют масло.



Тесто закрывают крышкой и оставляют для брожения на 2-2,5 часа, делают обминку. Готовое тесто формуют и кладут на смазанный лист. После этого ставят в теплое место для расстойки, перед выпеканием смазывают меланжем. Выпекают при температуре 200-220 градусов в течение 12-15 минут.



ЧАЙ С САХАРОМ

В кастрюлю заливают горячую воду и засыпают сухую заварку, накрывают крышкой и настаивают 5-10 минут. В отдельной посуде кипятят воду и в нее процеживают заваренный чай, добавляют сахар. Температура подачи 75 градусов.



СЫР

Порционно нарезать сыр



ПРИЯТНОГО
АПЕТИТА!

