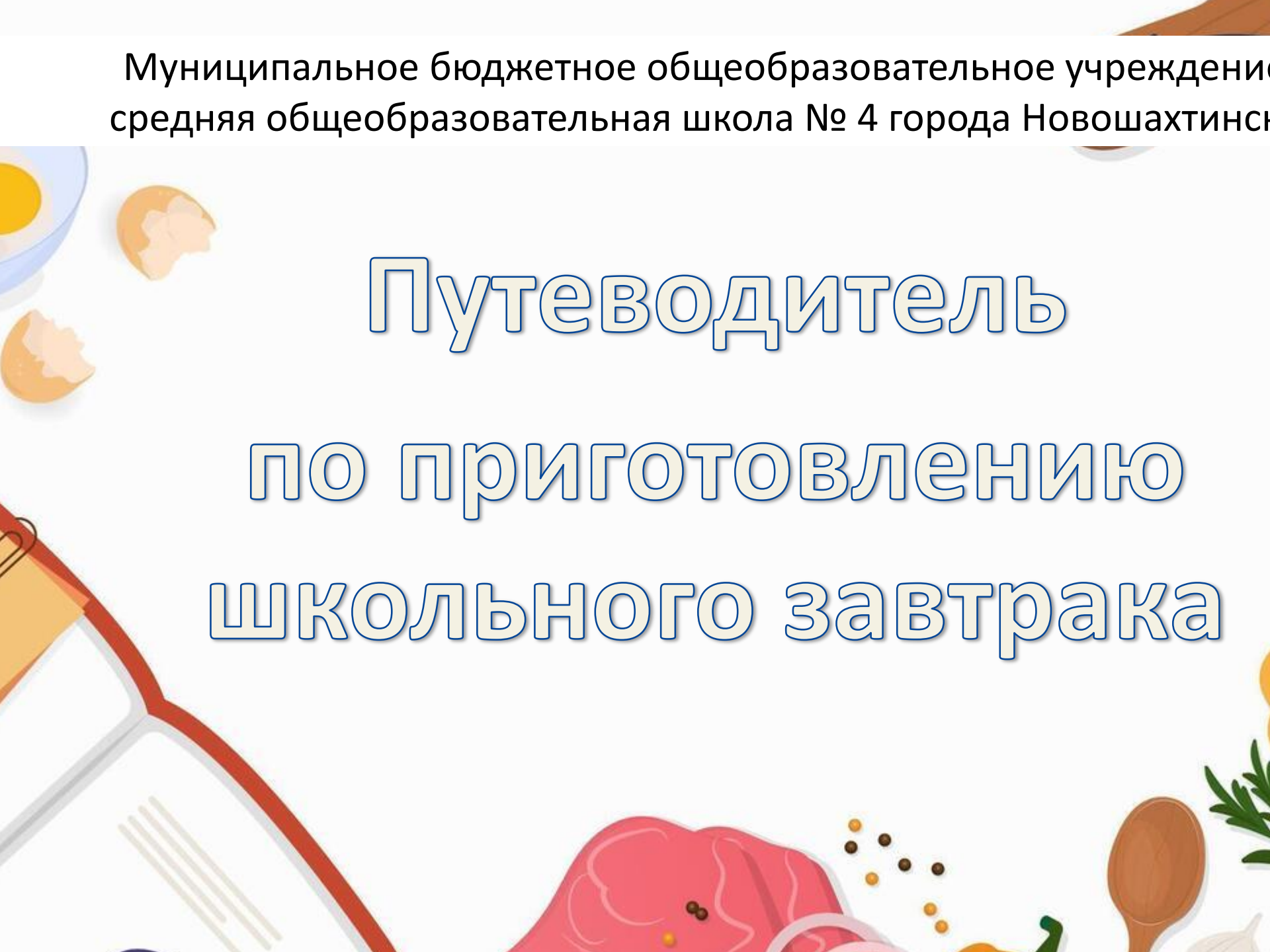


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 4 города Новошахтинск

The background of the slide is decorated with various food and kitchen items. In the top left, there is a blue bowl with a yellow egg yolk and some orange slices. In the bottom left, a red book with a white page and a yellow paperclip is visible. In the bottom center, there is a pink piece of meat with black pepper. In the bottom right, there is a wooden spoon, a green herb, and some yellow and black seeds.

Путеводитель по приготовлению школьного завтрака

Полезное питание – залог крепкого здоровья

Школьный завтрак – средство поддержания жизни, роста и развития, здоровья и высокой работоспособности человека, поэтому хорошее самочувствие в течение уроков обеспечивает во время съеденный горячий завтрак!



Завтрак

- **МЕНЮ**

- 1. Салат из свеклы и зеленого горошка - 40 гр.
- 2. Котлета рыбная в томатном соусе – 90 гр.
- 3. Рис отварной – 150 гр.
- 4. Кофейный напиток – 200 гр.
- 5. Хлеб пшеничный из муки в/с
- обогащенный йодказеином

ИП Пилигина Марина Евгеньевна г.Новошахтинск

Утверждено:
Инспекторский штаб
Пилигина М.Е.

Технологическая карта № 2
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином

Номер рецептуры : 18

ИП Пилигина Марина Евгеньевна г.Новошахтинск

Утверждено:
Инспекторский штаб
Пилигина М.Е.

Технологическая карта № 38
Рис отварной

ИП Пилигина Марина Евгеньевна г.Новошахтинск

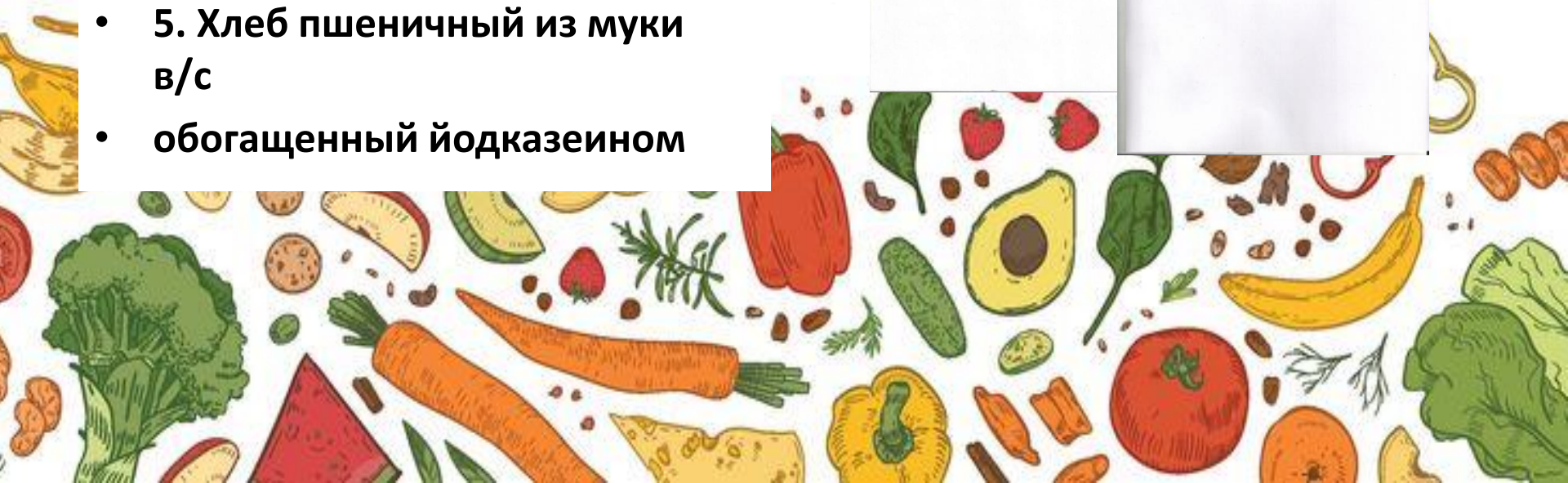
Утверждено:
Инспекторский штаб
Пилигина М.Е.

Технологическая карта № 31
Каша с молочком

ИП Пилигина Марина Евгеньевна г.Новошахтинск

Утверждено:
Инспекторский штаб
Пилигина М.Е.

Технологическая карта № 5
"Салат из свеклы и зеленого горошка"



Технология приготовления рыбной котлеты

- Филе рыбы без кожи и костей промывают, дают стечь воде, нарезают на куски.
- Рыбу пропускают через мясорубку вместе с очищенным луком. К рыбной массе добавляют яйцо, сухую манную крупу, молоко (или воду), соль йодированную, тщательно перемешивают и выбивают.
- Из полученной котлетной массы формируют **котлеты** овально-приплюснутой формы с заострённым концом.
- Изделия панируют в сухарях.
- Обжаривают с двух сторон на сковороде или противне в разогретом масле **8–10 минут**
- Затем укладывают на противень, смазанный маслом, и доводят до готовности в жарочном шкафу при температуре **250–280 °C** в течение **5–8 минут**





Технология приготовления риса отварного

- Рис перебирают, промывают многократно в тёплой воде до полного удаления крахмальной пыли.
- Подготовленную рисовую крупу всыпают в кипящую подсоленную воду и варят при слабом кипении. Когда зерна набухнут и станут мягкими, рис откидывают на сито и дают воде стечь.
- Рис перекладывают на противень слоем 3–4 см, заправляют горячим прокипячённым сливочным маслом, перемешивают и прогревают в жарочном шкафу при температуре 160 °С в течение 5–7 минут.



Технология приготовления салата из свеклы и зеленого горошка

- Свёклу тщательно моют щёткой, не обрезая хвостик и верхушку (чтобы сохранить цвет и питательные вещества). Варят в кипящей воде при слабом кипении 40–60 минут до мягкости (прокол ножом — без усилия). Альтернатива: запекание в пароконвектомате при 180–200 °С 40–50 минут. После варки охлаждают в холодной воде 10–15 минут, очищают, нарезают кубиком 8–10 мм либо натирают на крупной тёрке.
- Горошек откидывают на сито, промывают кипячёной охлаждённой водой, дают стечь.
- В гастрорёмкости соединяют свёклу, горошек, добавляют соль, заправляют маслом растительным и перемешивают
- Порционируют в салатники или на тарелки



Приятного аппетита



Школьная столовая -
Как второй наш дом!
Пищу там здоровую
Каждый день жуем!
Знаем, что питание
Там всегда на «пять»!
В школьную столовую
Мы идем опять!
Руки золотые там
У наших поваров!
Вкусно приготовят нам
Борщ, котлеты, плов!

