Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 4 города Новошахтинска

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!

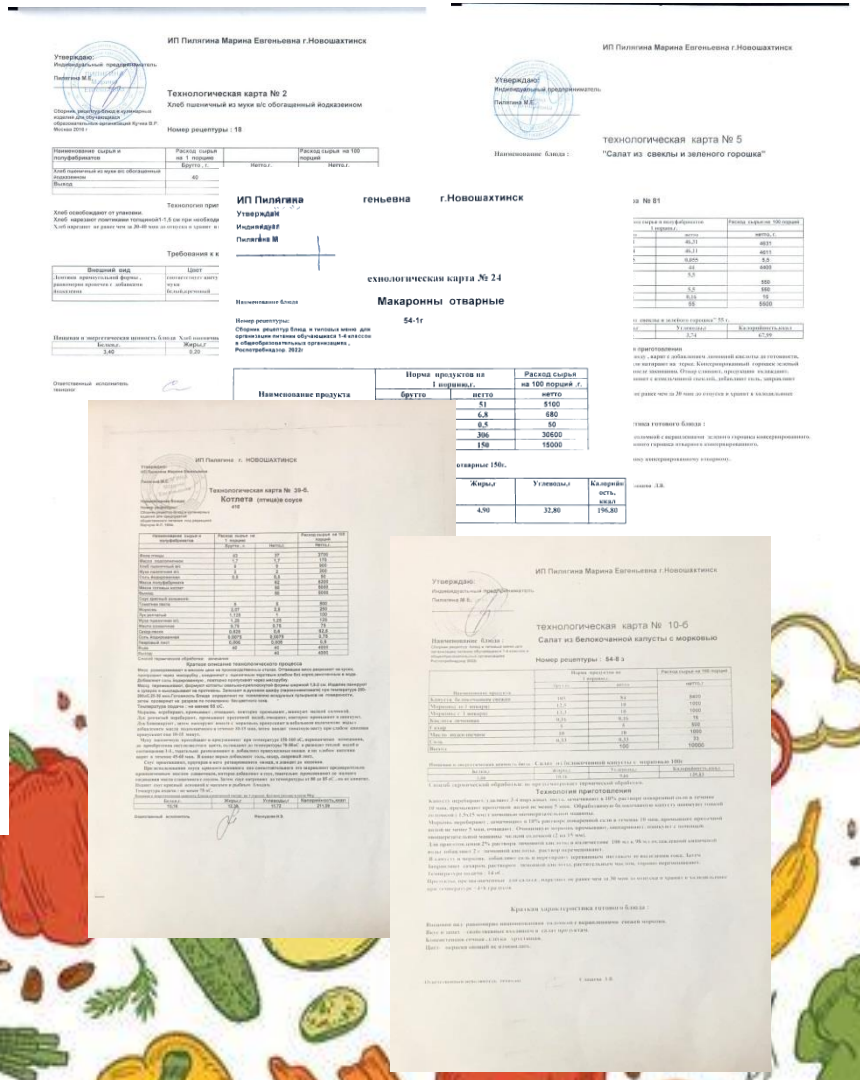




Завтрак

МЕНЮ

1. Салат из белокочанной капусты с морковью - 40 гр.
2. Котлета (птица) в соусе – 90 гр.
3. Макаронные изделия отварные – 150 гр.
4. Чай с сахаром – 200 гр.
5. Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином – 20 гр.



Технология приготовления котлеты (птица) в соусе

Приготовление фарша

1. **Подготовка мяса.** Мясо птицы (куриное, индюшиное или их смесь) зачищают от плёнок и жира, нарезают на кусочки.
2. **Измельчение.** Мясо пропускают через мясорубку.
3. **Замачивание хлеба.** Белый хлеб или батон замачивают в холодной кипячёной воде
4. **Соединение компонентов.** Измельчённое мясо соединяют с замоченным хлебом, добавляют соль, тщательно перемешивают.



Технология приготовления котлеты (птица) в соусе

Вторичное измельчение и выбивание.

Массу пропускают через мясорубку ещё раз, а затем тщательно вымешивают и «выбивают» (оставляют в холодильнике на 30 минут), чтобы она стала воздушной и котлеты не разваливались.

Формирование котлет

Готовую массу порционируют, панируют (в сухарях или белой панировке) и формуют котлеты.

Запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 250-280 градусов 25 – 30 мин.



Технология приготовления котлеты (птица) в соусе

Приготовление соуса

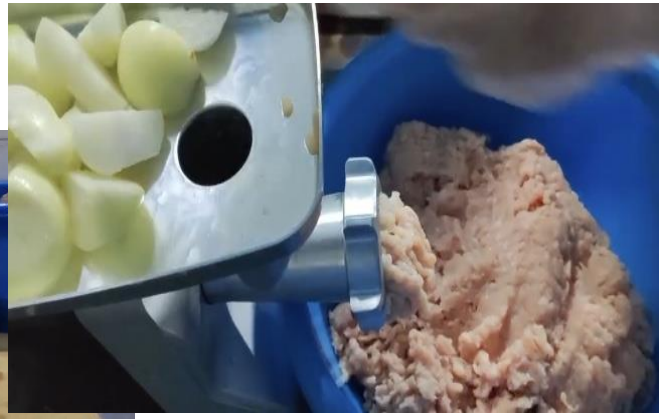
В сотейнике с толстым дном растапливают сливочное масло.

1. Добавляют муку и, постоянно помешивают, пассеруют её до кремового оттенка (не допуская подгорания).
2. Вводят томатную пасту (или пюре), перемешивают.
3. Постепенно вливают воду (или бульон), непрерывно помешивая, чтобы не было комочков.
4. Доводят массу до кипения и проваривают 2–3 минуты до загустения.
5. Солят, при необходимости добавляют сахар для баланса кислоты.
6. Доводят соус до кипения и снимают с огня.




Ашан
Ашань











Технология приготовления макаронных изделий отварных

- **Подготовить воду.** В кастрюлю налить воду, довести до кипения. Посолить (йодированная соль допустима и даже предпочтительна — она полезна).
- **Заложить макароны.** Опустить их в кипящую подсоленную воду.
- **Варить.** Время зависит от вида изделий: обычные макароны — 20–30 минут.
- **Проверить готовность.** На разрезе не должно быть прослоек непроваренной муки.
- **Слить отвар.** Откинуть макароны на дуршлаг. Дать воде полностью стечь.
- **Заправить, чтобы не слиплись.** Переложить макароны обратно в кастрюлю. Добавить примерно **1/3–1/2** от нужного количества растопленного сливочного масла. Перемешать.









Технология приготовления салата из белокочанной капусты с морковью

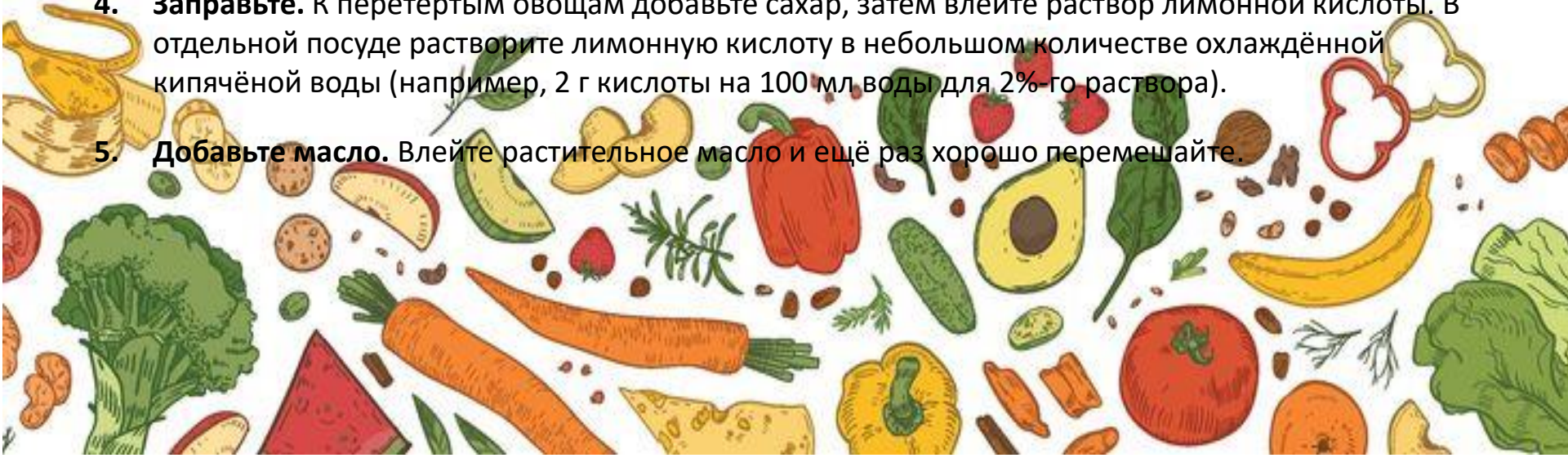
1. **Подготовьте овощи.** У капусты удалите 3–4 наружных повреждённых листа. И капусту, и морковь замочите в 10%-м растворе поваренной соли примерно на 10 минут. После замачивания тщательно промойте оба овоща проточной водой (не менее 5 минут).

2. **Нашинкуйте.** Капусту нарежьте тонкой соломкой (примерно 1,5 × 15 мм). Морковь очистите, промойте, ошпарьте и нарежьте мелкой соломкой (около 2 × 15 мм). Для равномерности лучше использовать овощерезательную машину.

3. **Перетрите с солью.** Сложите нарезанную капусту и морковь в эмалированную посуду. Добавьте соль и аккуратно перетрите

4. **Заправьте.** К перетёртым овощам добавьте сахар, затем влейте раствор лимонной кислоты. В отдельной посуде растворите лимонную кислоту в небольшом количестве охлаждённой кипячёной воды (например, 2 г кислоты на 100 мл воды для 2%-го раствора).

5. **Добавьте масло.** Влейте растительное масло и ещё раз хорошо перемешайте.







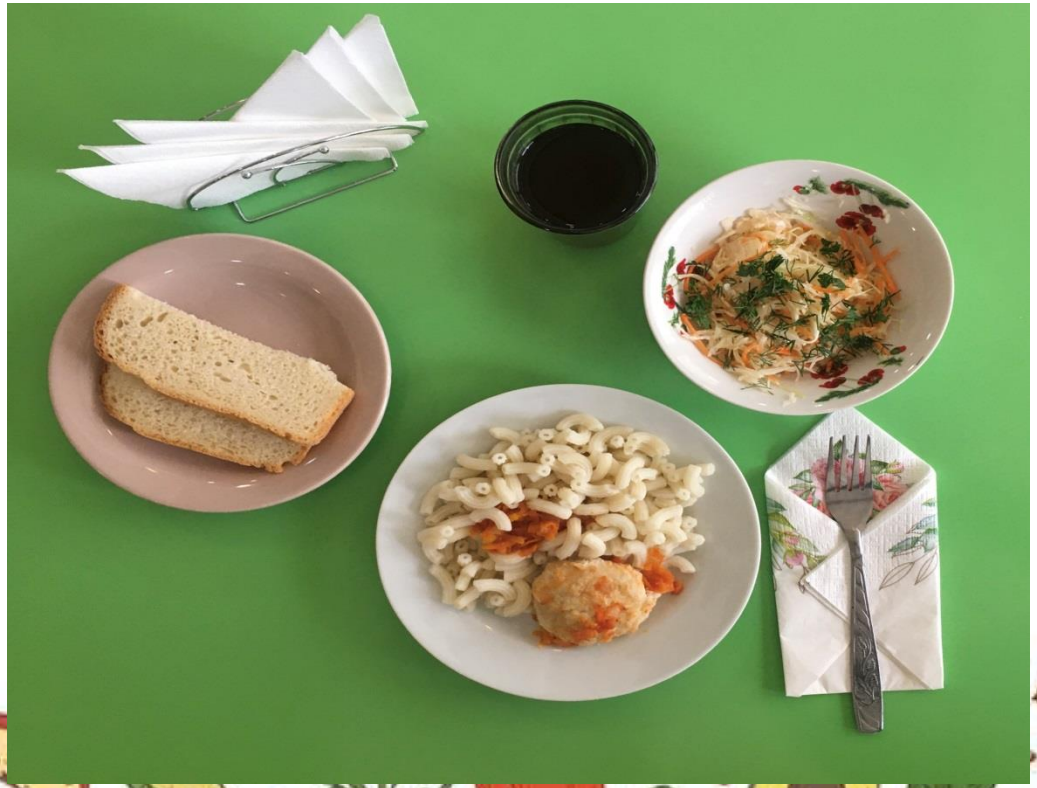








Приятного аппетита



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!



