

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Борисовская основная общеобразовательная школа №4»

Приготовление горячего завтрака поварами школьной столовой

Борисовка, 2025

Школьное питание – залог здоровья

Горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению.

Хорошая организация школьного питания ведёт к улучшению показателей уровня здоровья населения, и в первую очередь детей, учитывая,

что в школе они проводят большую часть своего времени.

Поэтому питание является одним из важных факторов, определяющих здоровье подрастающего поколения.



Полезьа завтрака для школьников

Завтрак — это ключевой прием пищи, особенно для школьников. А правильный старт дня — залог успеха в учебе и повседневной жизни!



Утренний прием пищи помогает избежать многочисленных перекусов в течение дня, а также позволяет не переедать во время обеда. И еще одно важное свойство завтрака — он способствует хорошему настроению, помогает справиться со стрессом, это связано с тем, что во время завтрака в кровь выделяется глюкоза, обладающая определенным повышающим настроение эффектом.

Что готовим мы?

МБОУ "Борисовская ООШ №4"

"Утверждено"
Директор МБОУ "Борисовская ООШ №4"
Скрябин М.Н.

МЕНЮ на 16 мая 2025г.

завтрак 1-4 кл.			
	выход гр.	цена	ккал
1 омлет с сыром	83	31,16	239
2 кофейный напиток	200	6,06	118
3 икра кабачковая	30	4,8	45
4 хлеб пшеничный	30	1,8	42
5 яблоко	110	8,14	49,5
6 вафли	55	13,84	286
итого за завтрак:		65,8	779,3
завтрак 5-9 кл.			
1 омлет с сыром	83	31,16	239
2 кофейный напиток	200	6,06	118
3 икра кабачковая	30	4,8	45
4 хлеб пшеничный	30	1,8	42
5 яблоко	110	8,14	49,5
6 вафли	55	13,84	286
итого за завтрак:		65,8	779,3
обед 1-9 кл.			
1 салат из квашеной капусты с луком	70	9,66	48
2 суп с рыбными консервами	200	19,82	128
3 тефтели\соус	60\30	23,63	113
4 макароны отварные	150	12,9	129
5 нисель	200	4,86	108
6 хлеб ржано-пшеничный	80	3,13	96
7			
итого за обед:		74	322
итого за полдник:		0	0
итого за день:			1601,5

Старший повар:  Андриенко Е.В.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
"Борисовская ООШ №4"
Скрябин М.Н.

Технологическая карта №13

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Омлет с сыром**

Номер рецептуры: № 211

Наименование сборника рецептур: «Сборник рецептур на продукцию для обучающихся по всем образовательных учреждениях», под ред. Могильного М.П. и Тутельяна В.А. 2015 г.

1. Рецептура

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	брутто, гр.	нетто, гр.	брутто, кг.	нетто, кг.
Яйца	1 шт.	40	100 шт.	4,0
Молоко	15	15	1,5	1,5
Сыр	8,5	8	0,85	0,8
Масло сливочное	2	2	0,2	0,2
Выход	60		6,0	

4. Химический состав, витамины и микроэлементы

В 60 граммах данного блюда содержится											
Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.								
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe					
7,17	11,77	1,02	104,6	8,73	124,9	1,1					
Витамины											
A, мг.	B1, мг.	B2, мг.	B5, мг.	B6, мг.	B9, мкг.	B12, мкг.	C, мг.	D, мкг.	E, мг.	H, мкг.	PP, мг.
145,2	0,04	0,02					0,13				0,11

Энергетическая ценность (ккал) на 60 гр. данного блюда: 139

2. Технологический процесс

К обработанным яйцам добавляют молоко и соль затем добавляют тертый сыр и запекают в жарочном шкафу до готовности.

3. Требования к оформлению, реализации и хранению

При отпуске готовый омлет кладут на тарелку и поливают растопленным маслом. Срок реализации – 2 часа с момента приготовления.

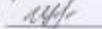
6.1. Органолептические показатели качества:

Внешний вид — поверхность омлета зарумянена, но без подгоревших мест.

Цвет — золотисто-желтый

Запах — свежих жареных яиц

Разработано: технолог 

Проверено: медработник 

Технология приготовления: **К обработанным яйцам**



Технология приготовления: добавляют молоко и соль



Технология приготовления: затем добавляют тертый сыр



Технология приготовления: запекают в жарочном шкафу до готовности



Технология приготовления:

Готовый омлет поливают растопленным маслом, срок реализации – 2 часа с момента приготовления.



Технология приготовления:

Сваренный процеженный кофейный напиток смешивают с горячим кипяченым молоком. Температура подачи напитка – не выше 60° С.





Здоровое питание – путь к отличным знаниям!