

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Плотавак средняя общеобразовательная школа Корочанского района Белгородской области»

**ВСЕРОССИЙСКИЙ КОНКУРС
«ЛУЧШАЯ ШКОЛЬНАЯ СТОЛОВАЯ»**

ШКОЛЬНЫЙ ЗАВТРАК



Лукинова

Меню

16 мая 2025

1- 4 класс

№	Наименование блюд	Вес грамм.	Ккал	Цена руб.
Завтрак				
1	Сыр адыгейский	20	80,2	
2	Омлет натуральный	200	386,2	
3	Огурец консервированный	40	6,44	
4	Чай с сахаром	200	61	
5	Батон пшеничный	40	70,4	
				65,30
Обед				
1	Суп картофельный с вермеш.	200	94,6	
2	Котлета куриная	90	153,8	
3	Каша гречневая	180	138,42	
4	Сок фруктовый	200	87	
5	Хлеб р/п	40	69,6	
6	Хлеб пшеничный	30	46,9	
7	Икра кабачковая	60	71,4	
				75,20
Итого		1300,00	1265,96	

5-9 класс

№	Наименование блюд	Вес грамм.	Ккал	Цена руб.
Завтрак				
1	Сыр адыгейский	20	80,2	
2	Омлет натуральный	250	482,5	
3	Огурец консервированный	40	6,23	
4	Чай с сахаром	200	61	
5	Батон пшеничный	40	70,4	
6				67,10
Обед				
1	Суп картофельный с вермеш.	250	275,6	
2	Котлета куриная	100	153,8	
3	Каша гречневая	180	231,92	
4	Сок фруктовый	200	87	
5	Хлеб р/п	40	69,6	
6	Хлеб пшеничный	30	46,9	
7	икра кабачковая	100	119	
				78,60
Итого		1450,00	1115,22	

Повар:

Абдуллаева

Абдуллаева Л.Ф.



ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №

Наименование кулинарного изделия (блюда): Омлет натуральный с маслом

Номер рецептуры: 210

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А.-М.: ДеЛи принт, 2015
Химический состав российских пищевых продуктов. Скурихина М.Н. Институт питания РАМН. М.: ДеЛи принт 2002

Наименование сборника рецептур: Сб. рец. и кулин. изделий для ОП при общеобраз. школах."Хлебпродинформ"

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Яйцо С-1 (столовое)	125,0	125,0	12,50	12,50
Молоко	100,0	100,0	10,00	10,00
Масло сливочное	3,8	3,8	0,38	0,38
Вода	56,3	56,3	5,63	5,63
Масло сливочное	3,75	3,8	0,38	0,38
Соль йодированная	0,5	0,5	0,05	0,05
Выход готового блюда	-	250	-	-

Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов

К обработанным яйцам добавляют молоко, воду и соль, растопленное сливочное масло. Смесь тщательно взбивают, выливают на смазанный противень и запекают в жарочном шкафу при Т 180-200 °С в течении 8-10 мин., высотой 2,5-3 см, тщательно прожаривая. Масса омлетной смеси 225 гр. Готовый омлет имеет упругую консистенцию. Поверхность готового омлета поливается растопленным сливочным маслом.

Размеры потерь при тепловой обработке составляет 12%.

ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ:

Внешний вид: поверхность омлета тщательно зарумянина, но без подгорелых мест.

Консистенция: однородная, сочная.

Цвет: золотисто-желтый.

Вкус: свежих жареных яиц, молока, сливочного масла.

Запах: свежих жареных яиц, сливочного масла.

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Калорийность	320,288	ВитаминВ1	0,146	Фосфор	310,625
Белки	20,363	ВитаминВ2	0,338	Магний	26,938
Жиры	23,738	ВитаминС	0,405	Железо	1,888
Углеводы	6,300	Витамин Е	2,425	Цинк	1,688
ВитаминА	0,045	Кальций	164,225	Йод	0,038



СЫР АДЫГЕЙСКИЙ БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ



наименование предприятия

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №

Наименование кулинарного изделия (блюда): Сыр твердо-мягкий порционнно

Номер рецептуры: 15

Сброник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учре под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А.-М.:ДеЛи принт, 2015

Химический состав российских пищевых продуктов. Скурухина М.Н.Институт пита

Наименование сборника рецептур: М.: ДеЛи принт 2002

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабриката		
	1 порц		100 п
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг
Сыр твердо-мягкий с м.д.ж. 45%	21,0	20,0	2,1
Выход готового блюда	-	20	-

Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов

Технология приготовления.

Сыр нарезают тонкими ломтиками толщиной 2-3 мм за 30-40 мин. до отпуска и хранят его в холодильнике. Не допускае подсыхание.

Требования к качеству:

Внешний вид: ломтики прямоугольной или треугольной формы.

Консистенция: мягкая, не крошащаяся.

Цвет: соответствует виду сыра.

Вкус: соответствует виду сыра.

Запах: соответствует виду сыра.

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Калорийность	79,84	ВитаминВ1	0,008	Фосфор
Белки	4,64	ВитаминВ2	0,06	Магний
Жиры	6,80	ВитаминС	0,14	Железо
Углеводы	0,02	Витамин Е	0,10	Цинк
Витамина	0,046	Кальций	176,00	Йод

ЧАЙ С САХАРОМ



наименование предприятия

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №

Наименование кулинарного изделия (блюда): Чай с сахаром
Номер рецептуры: 376

± 75°C

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А.-М.: ДеЛи принт, 2015
Химический состав российских пищевых продуктов. Скурихина М.Н. Институт питания РАМН. М.: ДеЛи принт 2002

Наименование сборника рецептов: Сб. рец. и кулин. изделий для ОП при общеобраз. школах. "Хлебпродинформ"

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Чай	0,6	0,6	0,06	0,06
Сахар	15,0	15,0	1,50	1,50
Выход готового блюда	-	200	-	-

Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов

Перед заваркой чайник ополаскивают кипятком, после чего в него кладут чай-заварку по норме на определенное количество порций и заливают кипятком на 1/3 объема чайника.

Для сохранения чайник накрывают салфеткой или полотенцем и оставляют на 5-10 мин. для настаивания. после этого чайник заливают кипятком.

Общее количество кипятка для заварки чая определяется из расчета 50 мл на 200 мл выхода.

Запрещается кипячение заваренного чая или длительное его хранение на плите.

При отпуске в стакан кладут сахар по норме, наливают заварку и доливают кипятком. В случае необходимости сахар подают отдельно.

ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ:

ВНЕШНИЙ ВИД: жидкость - золотисто-коричневого цвета, налита в стакан.

КОНСИСТЕНЦИЯ: жидкая.

ЦВЕТ: чуть терпкий.

ЗАПАХ: свойственный чаю.

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Калорийность	61,290	ВитаминВ1	0,000	Фосфор	8,240
Белки	0,200	ВитаминВ2	0,010	Магний	4,400
Жиры	0,050	ВитаминС	9,000	Железо	0,870
Углеводы	15,010	Витамин Е	0,045	Цинк	0,008
Витамина	0,000	Кальций	5,250	Йод	0,000

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

