



*Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение Алпаровская средняя общеобразовательная
школа Алькеевского муниципального района РТ*

***ПРЕЗЕНТАЦИЯ
«Приготовление поварами
школьной столовой горячего
завтрака»***



*Столовая - это вам не
буфет,
Там вы не купите себе
конфет.
Дадут на обед винегрет,
А потом, надо отведать
котлет,
А на гарнир макароны и
суп,
Наверно, все дети меня
поймут.
Я не знаю как в школах
соседних, не наших,
А в нашей столовой
такое бывает,
Что за минуту всё
убывает!*

Сегодня главная героиня завтрака- её Величество Каша!

*Геркулесовая каша на
молоке – это вкусный
и очень полезный
завтрак.*

*Варить геркулесовую
молочную кашу очень
легко и получается
очень вкусно.*

*В старину кашу
готовили и в будни и в
праздники. Даже
богатыри ели каш,
чтобы победить врага.*



Кто кашу кушает, то вырастает сильным, крепкими здоровым!

МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ КАША СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ

Наименование	Ед. изм., в гр.	Расход сырья и полуфабрикатов на 1 порцию	
		<u>Брутто</u>	<u>Нетто</u>
Крупа геркулесовая	гр	30	30
Молоко 2,5%	гр	140	140
Вода	гр	44	44
Сахарный песок	гр	5	5
Соль пищевая	гр	1	1
Масло сливочное 72,5%	гр	10	10
Выход:	<u>Гр</u>	200/5/10	

Химический состав данного блюда:

Выход, в гр	Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
200/5/10	7,3	10,39	16,43	188,4	1,3

Технология приготовления

Овсяные хлопья «геркулес» просеивают, перебирают. При этом удаляют посторонние примеси, просеивают крупы в зависимости от величины ядер или частиц через сита с разными разрезами ячеек. Овсяные хлопья «геркулес» не промывают.

В кипящую воду всыпают подготовленную крупу и варят, периодически помешивая 20 минут. После этого добавляют горячее молоко, соль, сахар и продолжают варку до готовности в течении 30-40 минут.

Горячую кашу отпускают с растопленным и доведённым до кипения маслом сливочным.

Температура подачи не ниже 75 °С.

Готовое блюдо может находиться на мармите или горячей плите не более 2-ух часов с момента изготовления. Подогрев остывших ниже температуры раздачи готовых горячих блюд не допускается.

Каша разные нужны, каши всякие важны

Благодаря своему богатому составу геркулесовая каша невероятно полезна.

В первую очередь, это связано с большим содержанием в ней сложных углеводов, которые насыщают организм энергией.

При варке каши можно заметить образование густой киселеобразной субстанции, называемой клейковиной. Это вещество способно обволакивать стенки желудка, защищая при этом их от раздражения.

Клетчатка, входящая в состав хлопьев, набухает и впитывает в себя токсины, очищая тем самым организм от их воздействия.

Употребление овсяных хлопьев способствует уменьшению уровня холестерина в крови и нормализации сахара.

Отвары геркулеса рекомендуют употреблять при нарушении сна, снижении аппетита, повышенной температуре, послеоперационном восстановительном периоде, а также в качестве мочегонного средства.

Содержащиеся в овсяных хлопьях соединения железа могут уменьшить риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.



Вкусный, горячий чай!



Технология приготовления:

В чайник или в емкость насыпать чай-заварку и сахар на определенное количество порций, залить кипятком на то же количество порций и настаивать 5 минут. Процедить, остудить до температуры не ниже 75 °С, после чего разлить по стаканам. Не рекомендуется кипятить заваренный чай и длительно хранить на плите.

Готовый чай может находиться на мармите или горячей плите не более 2-ух часов с момента изготовления. Подогрев остывшего ниже температуры раздачи чая не допускается.

- Температура подачи не ниже 75 °С.

Завтрак готов

Приятного аппетита !

