



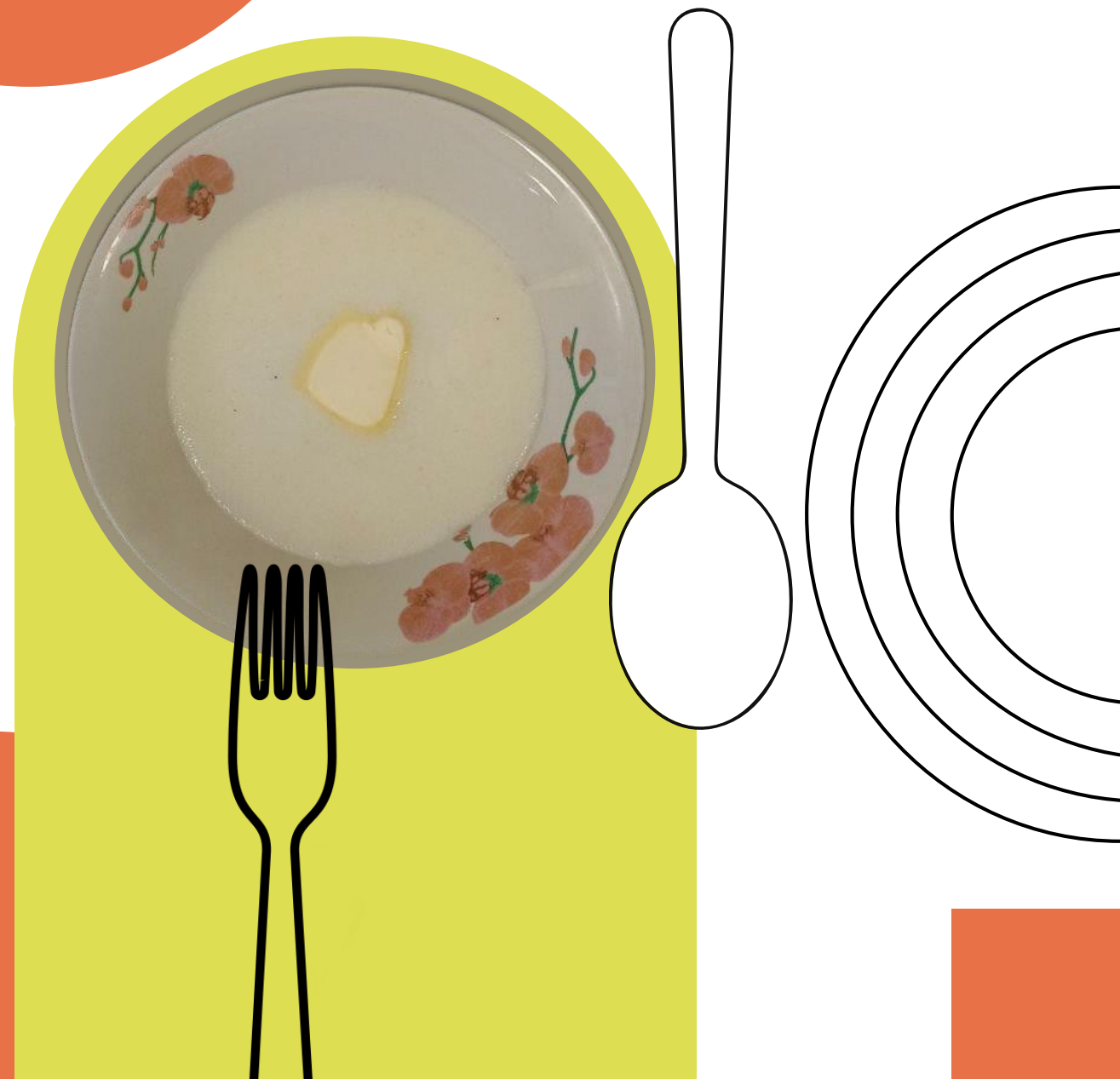
МБОУ «Чистопольско-Высельская
СОШ»

представляет:

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПОВАРОМ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ

ГОРЯЧЕГО ЗАВТРАКА

18.05.2024



А СЕГОДНЯ У НАС

Утверждаю:
Директор школы / Е.Ю.Осипова /

МБОУ «Чистопольско-Высельская СОШ»
МЕНЮ/Завтрак/ Иртэнге аш

1-4 класс				
Дата	Наименование блюда/ Аш-су исеMLEге	Выход/ Аш-суның чыгышы	кал-ии/ Калориясе	
04.05.2024	суббота	Каша манная со сливочным маслом	150	147
		Какао с молоком	200	125
		яблоко	150	57
		Хлеб ржаной	20	35
		Хлеб пшеничный	30	71

5-11 класс				
Дата	Наименование блюда/ Аш-су исеMLEге	Выход/ Аш-суның чыгышы	кал-ии/ Калориясе	
04.05.2024	суббота	Каша манная со сливочным маслом	200	196
		Хлеб пшеничный	60	71
		Какао с молоком	200	125

Повар:  О.А.Малова

Манка богата на натрий, калий, железо, кальций, магний, витамин Е и В1, фитин, крахмал, белок, глютен. Манная крупа легко усваивается организмом, выводит патологические слизистые отложения и жиры, положительно влияет на формирование костной ткани и мускулатуры, очищает организм от шлаков и токсинов.

НАМ ПОНАДОБИТСЯ

Рецептура блюд согласно Сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях

Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна Дели плюс 2015

Наименование блюда (изделия) – «Каша молочная манная с маслом».

Наименование продукта	Расход продукта	
	1 порция	
Масло сливочное	6	8
Сахар-песок	6	8
Молоко	10	13,3
Крупа манная	18	24
Соль	2	2
ВЫХОД:	150 гр.	200 гр.

Химический состав данного блюда

	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	E
150 гр.	4,5	4,8	23	147	125,4	18	15,1	0,4	0,06	0,22	0	0,3
200 гр.	6	6,4	36,6	196	167,3	24	20,4	0,5	0,09	0,27	0	0,4

Технология приготовления:

В кипящую жидкость (молоко с водой) кладут соль, сахар и тонкой струйкой всыпают при помешивании манную крупу. Варят при медленном кипячении 10-15 минут. При отпуске заправляют растопленным сливочным маслом. Температура подачи 65 °С.

Требования к качеству:

Цвет белый, вкус и запах, свойственные молоку.



1

ПРОЦЕСС ПРИГОТОВЛЕНИЯ/ИНГРЕДИЕНТЫ



НАМ ПОНАДОБИТСЯ:

1. Молоко пастеризованное 3,2%
2. Крупа манная
3. Песок сахарный
4. Масло сливочное 82,5%
5. Соль

- Налейте молоко в кастрюлю (5 литров)

2

НАСЫПЬТЕ САХАР



- Когда молоко закипит добавьте 300 грамм сахара

3

ДОБАВЬТЕ СОЛЬ

- Добавьте одну столовую ложку соли



4

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПОМЕШИВАТЬ



- Во время приготовления очень важно регулярно помешивать содержимое лопаткой

5

ДОБАВЬТЕ МАННУЮ КРУПУ



- Добавьте один килограмм манной крупы

6 ДОБАВЬТЕ МАСЛО

- Добавьте 250 грамм масла



7

ГОТОВО!



Мы приготовили манную кашу на молоке. Рассчитано на 46 человек (начальные классы). Такой прием пищи будет полезен каждому ребенку!

