

# КОНКУРС «ЛУЧШАЯ СТОЛОВАЯ ШКОЛЫ-2026»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №5 с углубленным изучением английского языка»  
города Азнакаево Азнакаевского муниципального района Республики  
Татарстан

# Энергетическая ценность продуктов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Гуляш из говядины	100	10,39	14,79	10,3	221
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,77	2,29	39,72	214
Булочка с сыром	60	3,96	3,25	15,89	78,33
Чай с сахаром и лимоном	200	0,11	0,02	10,15	41,32
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>20,21</b>	<b>20,71</b>	<b>87,94</b>	<b>614,05</b>



# Технология приготовления блюда

## «Гуляш из говядины»



Говядина лопатка б/к
Соль йодированная
Лук репчатый
Морковь
Томатная паста
Масло растительное
Мука пшеничная в/с
Вода питьевая

Подготовленное, нарезанное кубиками по 20-25г. Запеченное до полуготовности мясо заливают водой и тушат с добавлением подготовленной томатной пасты (томатную пасту проваривают с добавлением воды в соотношении 1:1 и уваривают в течение 40 мин до половины первоначального объема) в закрытой посуде около часа. Овощи сортируют и очищают, промывают в проточной питьевой воде. На бульоне, оставшемся после тушения, готовят соус, добавляя в него припущенный лук и морковь, подготовленную муку, соль, заливают им мясо и тушат еще 25-30 мин.



# Технология приготовления блюда «Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным»



ПОДГОТОВЛЕННУЮ КРУПУ ВЫСЫПАЮТ В ПОДСОЛЕННУЮ ВОДУ И ВАРЯТ. КАШУ ВАРЯТ ДО ЗАГУСТЕНИЯ, ПЕРИОДИЧЕСКИ ПОМЕШИВАЯ. КОГДА КАША СДЕЛАЕТСЯ ГУСТОЙ, ВАРЕНИЕ ПРЕКРАЩАЮТ, ЗАКРЫВАЮТ КОТЕЛ И ДАЮТ КАШЕ УПРЕТЬ. ПРИ ОТПУСКЕ КАШУ ПОЛИВАЮТ РАСТОПЛЕННЫМ ДОВЕДЕННЫМ ДО КИПЕНИЯ СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ.

Крупа гречневая

Соль йодированная

Масло сливочное

Вода питьевая

# Технология приготовления блюда «Булочка с сыром»



Дрожжевое тесто. В емкость вливают подогретое до температуры 35-40С жидкость (60-70% от общего количества жидкости), добавляют разведенные в воде дрожжи, всыпают муку (35-60%) и перемешивают до получения однородной массы. Поверхность опары посыпают мукой, емкость накрывают крышкой и ставят в помещение с температурой 35-40С на 2,5- 3 часа для брожения. Когда опара увеличивается в объемах к ней добавляют остальную жидкость с растворенными солью, сахаром, затем все перемешивают, высыпают оставшуюся муку и замешивают тесто. Перед окончанием замеса добавляют растопленное масло сливочное. Из дрожжевого теста формируют шарики, кладут их швом вниз и ставят в теплое место для расстойки на 30-40 минут. Поверхность смазывают яйцом и посыпают натертым сыром. Выпекают в жарочном шкафу 12-15 минут при температуре 230-240С.

Мука пшеничная в/с
Соль йодированная
Сахарный песок
Масло сливочное
Дрожжи сухие
Масло растительное
Сыр голландский
Вода питьевая
Яйцо куриное

# Технология приготовления блюда «Чай с сахаром и лимоном»



Чай весовой
Сахарный песок
Лимон
Вода питьевая

Емкость ополаскивают горячей водой, насыпают чай на определенное количество порций, заливают его свежеприготовленным кипятком примерно 1/3 объема емкости. Настаивают 5-10 минут, доливают кипятком, кладут сахар и доводят до кипения. Готовый чай разливают в стаканы.

Лимон промывают холодной проточной водой, очищают, нарезают тонкими кружочками и кладут в стакан приготовленного чая с сахаром непосредственно перед отпуском.

***КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ  
С ГУЛЯШОМ ИЗ ГОВЯДИНЫ. ГОТОВО!  
ПОДАЁТСЯ С БУЛОЧКОЙ С СЫРОМ,  
ЧАЕМ С ЛИМОНОМ И  
ПШЕНИЧНЫМ ХЛЕБОМ.***



***ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!***