



Приготовление поварами школьной
столовой горячего завтрака
в МОУ «Оршанская средняя
общеобразовательная школа»

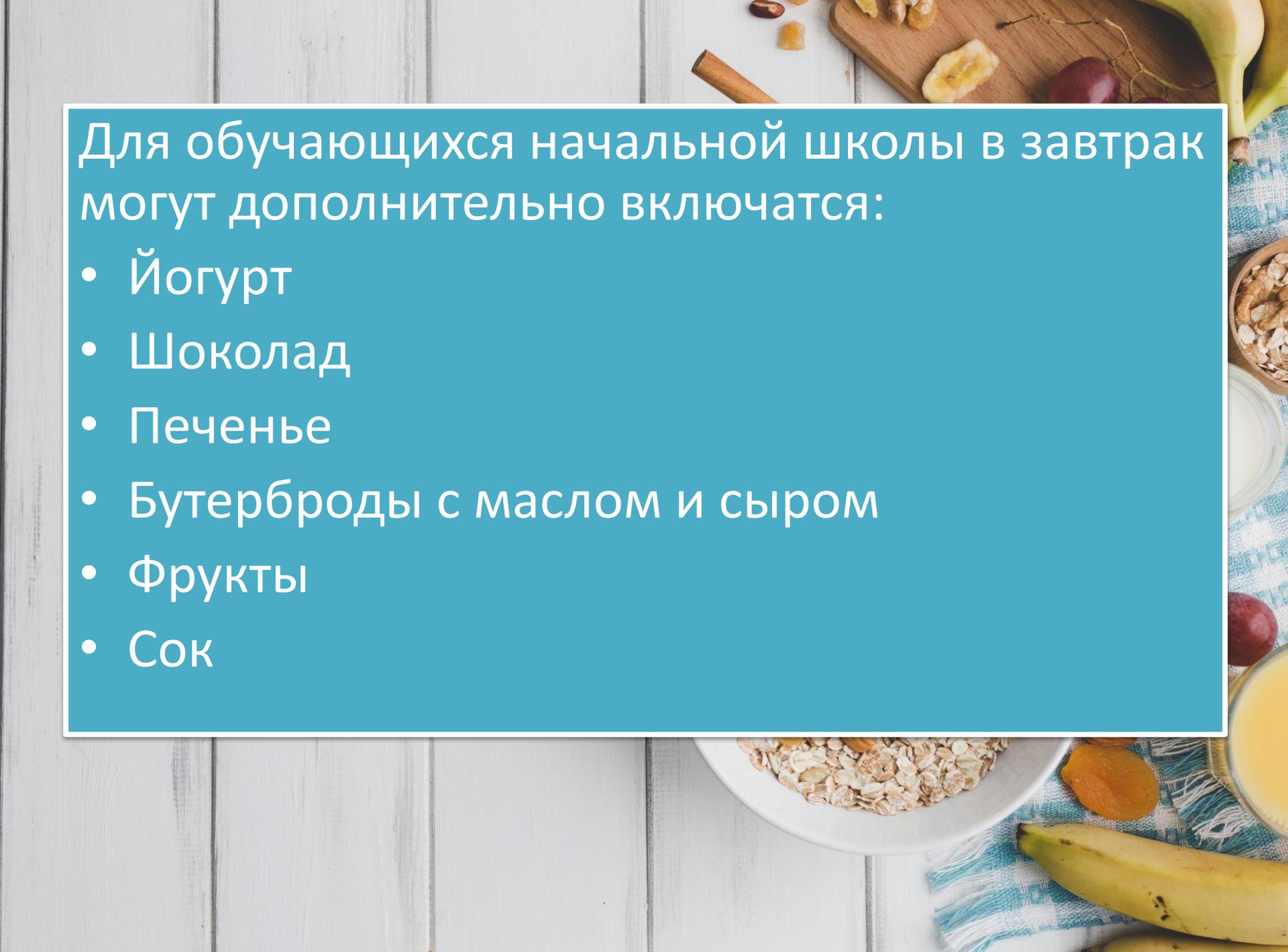
Школьное питание-залог здоровья обучающихся

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

Учитывая, что дети проводят в школе большую часть своего времени, питание является одним из важных факторов определяющих здоровье подрастающего поколения.

- Завтраки готовятся согласно перспективному 10-дневному меню.
- Завтракают в МОУ «Оршанская средняя общеобразовательная школа» 630 человек.
- В основном на завтрак подаются каши и горячие напитки(какао, кофейный напиток, чай с молоком, чай с лимоном)
- Раз в 2 недели на завтрак подается булочка 75 г, отварное яйцо.





Для обучающихся начальной школы в завтрак могут дополнительно включаться:

- Йогурт
- Шоколад
- Печенье
- Бутерброды с маслом и сыром
- Фрукты
- Сок

Рассмотрим приготовление завтрака на примере манной каши и кофейного напитка.

Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
каша манная вязкая молочная	250	276	4,8	8,1	30,4
кофейный напиток с молоком	200	135	2,4	1,8	26
пшеничный	40	90	2,6	1,14	17,8
масло сливочное	10	75		8,2	0,1
Итого:		576	9,8	19,24	74,3

Технология приготовления манной каши

- Манную крупу всыпают быстро в кипящую смесь воды и молока, соли и сахара при активном помешивании сверху вниз, и варят 20 минут при непрерывном помешивании. При отпуске заправляют растопленным сливочным маслом. Температура подачи 65°C.



Технология приготовления кофейного напитка.

В посуду всыпают кофейный напиток, наливают воду, доводят до кипения. Дают отстояться в течение 5 мин., после чего процеживают, добавляют сахар, размешивают и доводят до кипения. Температура подачи 65оС



После приготовления манной каши и кофейного напитка, нарезается свежий пшеничный хлеб, и завтрак готов.



Немного фактов.

- Чтобы приготовить завтрак на всех обучающихся повара школы начинают готовить в 6:30.
- На кашу в среднем расходуется 50 л молока и 10 кг крупы
- На кофейный напиток в среднем расходуется 35 л молока

В процессе наблюдения было выяснено следующее:
Любимые завтрака наших обучающихся:

- пшенная каша
- рисовая каша
- булочка

Любимый напиток:

- чай



A top-down view of a breakfast table. In the center is a white bowl filled with oatmeal, topped with fresh raspberries, blueberries, orange slices, almonds, and a dollop of white cream. To the right of the bowl is a small glass jar of honey with a wooden honey dipper. Further right is a wooden cutting board with sliced bananas and a bunch of purple grapes. In the bottom right corner, there is a small bowl of walnuts and a glass of milk. The background is a light-colored wooden surface with a blue and white patterned cloth.

Спасибо за внимание!