

*МБОУ СОШ № 30*

*Муниципальный конкурс  
«Лучшая школьная  
столовая»*

*Приготовление горячего  
завтрака командой «Уют и  
Вкус» в школьной столовой*

# Горячий завтрак

Питание детей в школе – один из важных факторов, определяющих здоровье учащихся

## Меню:

**Закуска** – Горошек зеленый

**Горячее блюдо** – омлет с сыром

**Горячий напиток** – чай с лимоном

**Фрукты** - мандарин

Хлеб ржаной

Хлеб пшеничный



ВРЕМЯ  ОБЕДАТЬ



# Приготовление омлета с сыром

## Ингредиенты на 1 порцию (150 г)

*яйцо куриное — 85,7 г,*

*молоко — 53,6 г,*

*сыр полутвёрдый — 33,2 г,*

*масло сливочное — 10,7 г,*

*соль поваренная йодированная — 0,45 г.*

## Приготовление

Сыр нарезают на крупные куски, очищают от наружного покрытия, натирают на тёрке.

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 штуки и потом соединяют с общей массой.

В яичную смесь добавляют молоко и соль, добавляют тёртый сыр, перемешивают и взбивают до образования пены.

Затем выливают на разогретый смазанный маслом (половина от закладываемого масла) противень слоем 2,5–3,0 см и запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 180–200° С 8-10 минут до образования румяной корочки.

Омлет можно варить на пару 25-30 минут. Перед подачей нарезают на порции, поливают оставшейся половиной растопленного сливочного масла.

Температура подачи: не менее 65° С. Внешний вид – пористый, слегка зарумянен; консистенция – нежная, пористая поверхность слегка зарумянена; вкус и запах соответствуют наименованию блюда.





# Приготовление чая



1. Количество чайного листа (сухого): 3 г на 100 мл — для многократного заваривания или 1 г на 100 мл — для однократного заваривания.
  2. Объём заварочной ёмкости: 100–500 мл.
  3. Время настаивания: от 5 секунд до 4 минут.
  4. Температура воды: для всех чаёв, кроме зелёных, — около 100 °.
- Перед тем как положить чайный лист в заварочную ёмкость, прогрейте её и чашки кипятком.
  -

# Требования к внешнему виду чая



**Цвет:** листья хорошего чёрного чая должны быть однородного насыщенного чёрного цвета.

**Размер:** выбирайте продукт с одинаковым размером чаинок — это говорит о качестве.

**Чистота:** выбирайте чай с минимальным количеством примесей.

**Форма:** скрученные листья говорят о том, что ферментацию проводили с соблюдением необходимых требований.

**Влажность:** влажные листья говорят о низком качестве продукта.

**Аромат:** у чёрного чая бывает терпкий или цветочный аромат, у зелёного — травяной.

**Свежесть и сорт:** чем свежее продукт, тем дороже он стоит.

**Маркировка:** при выборе обращайте внимание на упаковку.

**Страна происхождения:** перед покупкой внимательно изучайте чаи из Индии и Китая.



# Муниципальный конкурс «Лучшая школьная столовая»



**Наши повара желают всем приятного аппетита и напоминают, что завтрак для школьника очень важен.**

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**



*Спасибо за  
внимание!!!*