

Приготовление горячего завтрака в столовой

технология,
польза,
организация
процесса



Зачем нужен горячий завтрак?

- **Проблема:** Дети часто пропускают завтрак дома

- **Решение:** Школьная столовая обеспечивает энергией на 4-5 уроков

- **Факт:** Горячая пища стимулирует мозг и улучшает успеваемость



Состав витаминов и минералов

(на 100 г готовой каши на молоке)

- Несмотря на распространённое мнение о «бесполезности» манки, она содержит ряд важных микроэлементов.
-

- **Макроэлементы:** Кальций (12% от суточной нормы), Фосфор (9%), Калий (3%), Магний (3%).
-

- **Витамины:** Витамин В2 (7%), Витамин А (4%), Витамин D (7%).



Как меняется состояние:

До завтрака (0-0.5 ч): После ночного сна уровень глюкозы в крови минимален. Энергия находится на низком базовом уровне (около 30%).

Сложные углеводы и белок: Такой завтрак (яйца, каши) дает постепенный приток сил. Энергия остается стабильной в течение 3-4 часов, что позволяет дождаться обеда без чувства голода и «тумана» в голове.

Быстрые углеводы: Сладости или выпечка вызывают резкий выброс сахара. Вы чувствуете мгновенный прилив сил, но уже через 2 часа уровень глюкозы стремительно падает, вызывая сонливость и повторное чувство голода.



Примерное меню на неделю

Понедельник

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным	200	8,30	7,60	34,30	228,60
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,30	0,40	20,00	100,00
Сыр порционно	10	2,60	2,70	0,0	38,20
Масло сливочное порционно	10	0,08	7,3	0,1	66,1
Печенье в ассортименте	40	3,00	4,5	28,3	164,5
Итого за завтрак	500	15,28	22,5	92,73	637,4

Вторник

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
Фрикадельки куриные с соусом томатным 40/50	90	7,14	3,13	7,9	88,60
Картофельное пюре	200	4,20	7,06	29,00	197,10
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,30	0,40	20,00	100,00
Итого за завтрак	530	14,5	10,6	66,9	425,7

Среда

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
Каша манная с маслом сливочным 165/5	170	5,20	6,60	26,30	186,90
Запеканка из творога со сгущённым молоком 70/20	90	13	9,9	20,70	228,2
Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	20,00	76,00
Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,30	0,40	20,00	100,00
Итого за завтрак	500	21,5	16,9	87,0	591,1

Примерное меню на неделю

Четверг

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
Плов из рисовой крупы с куриным фаршем	200	9,3	10,80	38,70	288,00
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,30	0,40	20,00	100,00
Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,8	47,00
Итого за завтрак	540	13,0	11,6	78,5	475,0

Пятница

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
Котлеты мясные с томатным соусом 60/30	90	9,70	11,00	13,00	193,10
Макароны отварные с маслом растительным	170	6,30	4,90	40,80	234,20
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,30	0,40	20,00	100,00
Итого за завтрак	500	19,3	16,3	83,8	567,3

Оборудование столовой



ООО "Общепит-3"

наименование организации и предприятия

Источник рецептуры

Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания, ООО
Фирма "Партнер", Уфа, 2013 № 184Утверждаю:  Шорохова Е.Н.

Технологическая карта № 000005387

Наименование блюда (изделия): Каша молочная манная с маслом сливочным

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто, г	Масса нетто или полуфабриката, г
Манная крупа	25,74	25,74
Молоко питьевое	87,12	87,12
Вода	58,08	58,08
Сахар песок	3,96	3,96
Масло сладко-сливочное 72,5 %	5,00	5,00
Соль кг	0,66	0,66
Выход готового блюда, г.		165/5

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Крупу просеивают, засыпают в кипящее молоко с водой. Крупу засыпают в кипящее молоко с водой, перемешивают, добавляют соль, сахар, и варят до готовности, периодически помешивая. При отпуске поливают растопленным сливочным маслом. Температура подачи 65 градусов.

Требования к качеству:

Внешний вид: зерна крупы набухшие, разваренные, каша выложена горкой, сохранила форму.

Консистенция: однородная, жидкая, зерна мягкие, без комков.

Цвет: свойственный данному виду крупы.

Вкус: с выраженным вкусом крупы.

Запах: свойственный данному виду крупы.

Информация о пищевой ценности

Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (Ккал)
5,20	6,6	26,3	186,90

Бухгалтер

Технолог

Повар школьной столовой





Гигиена



Приложение 1. Документ "Удостоверение о качестве и безопасности № С038516/201 от 06.04.2026"

Исполнитель: Уфагормолзавод ООО, 450112, Башкортостан Респ, Уфа г, Путьская ул, дом № 1, корпус 5

Удостоверение о качестве и безопасности к документу реализации № С038516/201 от 06.04.2026

Исполнитель: ООО "ОБЩЕПИТ-3", 453116, Башкортостан респ., Стерлитамак г., Ленина пр-кт, дом № 69

Наименование продукта	Обозначение документа, по которому выпускается продукция	№ партии	Время дата изготовления и упаковывания	Количество		Срок годности, сут	Условия хранения	Номер декларации	Декларация действует до	Органолептические и химические показатели соответствующие требованиям
				шт	кг					
Творог Молочный Фермер 5% флоупак 200 г	ГОСТ 31453-2013	03	03.04.2026 0.00.00	116	23,2	14	от +2 до +6	ЕАЭС N RU Д-RU.РА03.В.00 847/23	04.04.2028	ГОСТ 31453-2013
Творог Молочный Фермер 5% флоупак 200 г	ГОСТ 31453-2013	Т04	04.04.2026 0.00.00	18	3,6	14	от +2 до +6	ЕАЭС N RU Д-RU.РА03.В.00 847/23	04.04.2028	ГОСТ 31453-2013
Молоко пастеризованное Молочный Фермер 3,2% пленка 1000 мл (1027 г)	ГОСТ 31450-2013	04	05.04.2026 0.00.00	55	56,485	14	от +2 до +6	ЕАЭС N RU Д-RU.РА05.В.38 914/24	19.06.2029	ГОСТ 31450-2013
Сметана Молочный Фермер 15% пленка 500 г	ГОСТ 31452-2012	19	29.03.2026 0.00.00	8	4	30	от +2 до +6	ЕАЭС N RU Д-RU.РА05.В.16 020/25	16.05.2028	ГОСТ 31452-2012

Исдана в день выдачи удостоверения 06.04.26 час

06:00

Производитель гарантирует качество продукции при соблюдении условий хранения

М.П.
Исполнитель химического анализа

(ФИО с расшивкой)

(Дата)

Интересный факт

Цифры:

*Чтобы накормить 500 школьников,
поварам нужно:*

- сварить 40 литров каши;
- нарезать 10 кг хлеба;
- разлить 60 литров чая или компота.



Ссылка
Видеоролик «Готовим горячий завтрак
в столовой МАОУ СОШ №30



<https://disk.yandex.ru/i/eQdgtk6GyR2U7g>



https://m.vk.ru/clip-154195464_456239360

