

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение «Ленская средняя школа»**

Приготовление школьного обеда



2025 г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Ленская средняя школа»



Школьное питание играет важную роль в формировании здорового образа жизни учащихся.

Правильно сбалансированное меню способствует улучшению учебной активности, повышению иммунитета и общему самочувствию детей.

Учитывая важность здорового питания, школьная столовая старается предоставлять учащимся полноценные и полезные блюда, помогая им формировать правильные пищевые привычки с раннего возраста



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Ленская средняя школа»

Процесс приготовления *«Тефтели из говядины в молочном соусе»*

Мясо зачищают, пропускают через мясорубку, добавляют предварительно замоченный без корок пшеничный хлеб пропускают второй раз через мясорубку. В приготовленный фарш добавляют, нарезанный мелкими кубиками, пассерованный лук, перемешивают и разделяют на шарики по 20-25гр по 2-3 штуки на порцию. Полуфабрикаты укладывают на смоченную кипяченой водой решетку паровой коробки и варят на пару 20-25 минут. Готовые тефтели кладут на противень и заливают горячим соусом проваривают 2-3 минуты при слабом кипении. Отпускают с соусом в котором тефтели тушились.



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Ленская средняя школа»

Процесс приготовления *Макаронны отварные*

- Макаронные изделия закладывают в кипящую подсоленную воду и варят в большом количестве воды (6–7 л на 1 кг). 1 Макароны варят 20–30 минут.
- Сваренные макаронные изделия откидывают и перемешивают с $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ частью растопленного сливочного масла, чтобы они не склеивались и не образовывали комков. Остальной частью растопленного сливочного масла заправляют непосредственно перед отпуском. 1
- Блюда из макаронных изделий подают в горячем виде. Оптимальная температура подачи — 65 °С.



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Ленская средняя школа»

Процесс приготовления *Макаронь отварные*

Пищевая ценность блюда на выход 150г

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
32,47	5,48	20,61	196,00

Витамины				
В ₁	В ₂	С	А	Е
0,55	0,19	0,00	0,00	0,00

Минеральные вещества					
Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)
49,89	0,00	0,00	8,13	0,00	0,00



"Спасибо нашим поварам за то, что вкусно варят нам"- эти благодарственные слова говорят дети каждый день поварам нашей школы за вкусно приготовленные обеды

