

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 5 имени И.В. Панфилова города Белореченска  
муниципального образования Белореченский район

Региональный этап Всероссийского конкурса «Лучшая столовая -2023»

# Приготовление поварами школьной столовой завтрака



# Ежедневное меню

УТВЕРЖДАЮ: ИП Кивандов А.С. 18 мая 2023 г.

СОГЛАСОВАНО: Директор МБОУ СОШ 5 18 мая 2023 г.

МБОУ СОШ 5

МЭНО ЕЖЕДНЕВНОЕ для обучающихся от 7 до 11 лет (1-4 кл) (сезон зима-весна)

18 мая 2023 г.

Применение пищи, Наименование блюда	Выход порции	Цена, руб.	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
<b>2 недели (четверг) завтрак</b>						
Запеканка из творога с брусникой(80/60)	140,00	51,58	8,82	14,00	16,38	296,00
Салат из моркови с яблоком	100,00	7,47	1,06	0,17	8,52	39,90
Хлеб пшеничный	30,00	2,31	2,28	0,24	14,37	71,40
Хлеб ржано-пшеничный	30,00	3,06	2,22	0,24	13,68	71,40
Чай с молоком	200,00	7,13	2,31	1,35	15,90	81,00
Кондитерское изделие (печенье)	20,00	2,62	1,36	3,70	2,90	25,00
<b>Итого</b>	<b>520,00</b>	<b>74,17</b>	<b>18,05</b>	<b>19,70</b>	<b>71,81</b>	<b>584,70</b>
Норма по СанПиН 20-25%			15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
<b>2 недели (четверг) обед</b>						
Салат из свеклы с сыром	60,00	11,09	1,80	2,60	4,30	79,14
Суп с макаронными изделиями	200,00	6,60	1,90	4,06	10,39	63,60
Рыба припущенная(100/10)	110,00	32,98	5,60	12,22	11,92	146,00
Каша вязкая (пшеница)	150,00	7,26	3,20	4,30	18,38	125,15
Сок фруктовый, яблочный (виноградный)	200,00	20,04	1,00	0,00	20,20	84,80
Хлеб пшеничный	40,00	3,08	3,04	0,32	19,16	95,20
Хлеб ржано-пшеничный	30,00	3,06	2,22	0,24	13,68	71,40
Кисло-молочный продукт (йогурт 2,5 % жирности)	200,00	19,60	5,80	3,56	8,00	100,00
<b>Итого</b>	<b>990,00</b>	<b>103,81</b>	<b>24,56</b>	<b>27,30</b>	<b>106,01</b>	<b>795,29</b>
Норма по СанПиН 30-35%			23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,2	705-822,5
<b>2 недели (четверг) полдник</b>						
Ябло отарное	40,00	10,62	5,08	4,60	0,28	63,00
Бутерброд с маслом(30/10)	40,00	12,56	2,36	7,49	14,89	136,00
Хлеб ржано-пшеничный	20,00	2,04	1,48	0,16	9,12	47,60
Компот из свежих яблок(сморзана)	200,00	47,64	8,70	7,50	12,60	153,00
Кондитерское изделие (печенье)	10,00	1,31	0,68	1,85	1,48	43,30
<b>Итого</b>	<b>310,00</b>	<b>74,17</b>	<b>18,30</b>	<b>21,60</b>	<b>38,37</b>	<b>442,90</b>
Норма по СанПиН 10-15%			7,7-11,55	7,9-11,85	33,5-50,25	325-352,5

УТВЕРЖДАЮ: ИП Кивандов А.С. 18 мая 2023 г.

СОГЛАСОВАНО: Директор МБОУ СОШ 5 18 мая 2023 г.

МБОУ СОШ 5

МЭНО ЕЖЕДНЕВНОЕ для обучающихся от 12 лет и старше (5-11 кл) (сезон зима-весна)

18 мая 2023 г.

Применение пищи, Наименование блюда	Выход порции	Цена, руб.	Цена, руб. за порцию	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал
				Б	Ж	У	
<b>2 недели (четверг)завтрак</b>							
Запеканка из творога с брусникой(100/50)	150,00	54,69	49,33	9,92	15,75	18,43	333,00
Салат из моркови с яблоком	100,00	7,47	7,47	1,06	0,17	8,52	39,90
Хлеб пшеничный	40,00	3,08	3,08	3,04	0,32	19,16	95,20
Хлеб ржано-пшеничный	30,00	3,06	3,06	2,22	0,24	13,68	71,40
Чай с молоком	200,00	7,13	5,13	2,31	1,35	15,90	81,00
Кондитерское изделие (печенье)	30,00	3,93	3,93	2,04	5,55	4,44	37,50
<b>Итого</b>	<b>550,00</b>	<b>79,36</b>	<b>72,00</b>	<b>20,59</b>	<b>23,38</b>	<b>80,13</b>	<b>658,00</b>
Норма по СанПиН 20-25%				18-22,5	18,4-23	76,6-95	544-680
<b>2 недели (четверг) обед</b>							
Салат из свеклы с сыром	100,00	18,48	9,37	4,67	9,39	7,19	131,90
Суп с макаронными изделиями	250,00	8,25	7,25	2,38	5,08	12,99	117,00
Рыба припущенная(80/30)	110,00	46,81	45,81	5,60	12,22	11,92	146,00
Каша вязкая (пшеница)	180,00	8,83	7,83	3,20	4,30	18,38	125,15
Сок фруктовый, яблочный (виноградный)	200,00	20,04	20,04	1,00	0,00	20,20	84,80
Хлеб пшеничный	60,00	4,62	3,62	4,56	0,48	28,74	142,80
Хлеб ржано-пшеничный	40,00	4,08	3,08	2,96	0,32	18,24	95,20
<b>Итого</b>	<b>940,00</b>	<b>111,11</b>	<b>97,00</b>	<b>24,37</b>	<b>31,79</b>	<b>117,66</b>	<b>842,85</b>
Норма по СанПиН 30-35%				27-31,5	27,6-32	114,9-116-952	
<b>2 недели (четверг) полдник</b>							
Ябло отарное	40,00	10,62		5,08	4,60	0,28	63,00
Бутерброд с маслом	40,00	10,79		2,36	7,49	14,89	136,00
Компот из свежих яблок(сморзана)	200,00	49,41		8,70	7,50	12,60	153,00
Кондитерское изделие (печенье)	20,00	2,62		0,68	1,85	1,48	43,30
Хлеб ржано-пшеничный	20,00	2,04		1,48	0,16	9,12	47,60
Хлеб пшеничный	30,00	3,88		2,28	0,24	14,36	71,40
<b>Итого</b>	<b>350,00</b>	<b>79,36</b>		<b>20,50</b>	<b>21,84</b>	<b>52,75</b>	<b>514,30</b>
Норма по СанПиН 10-15%				9-13,5	9,2-13,4	38,3-57	272-408

# Технологические карты приготовления блюд

УТВЕРЖДАЮ  
Колосов В.А. 201222  
(Ф.И.О., дата)

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №222

**3 ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ, РЕАЛИЗАЦИИ И ХРАНЕНИЮ**

Закуску отпускают с мелкими или средними куском. Блюдо реализуют при температуре 65 °С, срок реализации в течение 3-х часов с момента приготовления блюда. СанПиН 2.3.2.4.3590-20

**6 ПОКАЗАТЕЛИ КАЧЕСТВА И БЕЗОПАСНОСТИ**

6.1 Органолептические показатели качества:

Внешний вид: аппетитная корочка без трещин и подгорелых мест, пышный оусом.

Консистенция: оладьи, нежная, мягкая.

Цвет: корочка – золотисто-желтый, на разрезе – белый.

Запах: кисло-ароматный – типичный.

Вкус: свойственный продуктам, входящим в блюдо.

**7 ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ**

Пищевая ценность блюда на 100г ТМ

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
7,91	16,38	25,80	230

Зав. производством \_\_\_\_\_

**1 ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ**

Настоящая технико-технологическая карта распространяется на блюдо «Закуска из картофеля, вареной картошки и репчатого лука».

**2 ТРЕБОВАНИЯ К СЫРЬЮ**

Продовольственное сырье, пищевые продукты и полуфабрикаты, используемые для приготовления блюда «Закуска из картофеля, вареной картошки и репчатого лука», должны соответствовать требованиям действующих нормативных и технических документов, иметь сопроводительные документы, подтверждающие их безопасность и качество (сертификат соответствия, санитарно-эпидемиологическое заключение, удостоверение безопасности и качества и пр.).

**3 РЕЦЕПТУРА**

Наименование сырья и продуктов	Расход сырья и продуктов на 1 порцию, г	
	брутто	нетто
Творог	111	100
Круто яичная	5	5
Яйца куриные	3	3
Сметана	3	3
Яйца	120 шт	2
Масло сливочное	5	5
Сухари	5	5
Сметана	5	5
Масло сливочное		10
Соль МЭЗ		30
Яйца куриные		30
Выход		150

**4 ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС**

Протертый творог соединяют с яичной массой, добавляют заваренный в масле (10 мл на 100г) и охлажденной яичной массой, яичные, сахар и соль. Подготовленную массу выкладывают слоем 3-4 см на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень или форму. Поверхность массы ровняют, смазывают сметаной, запекают в жарочном шкафу, 20-30 мин до образования на поверхности румяной корочки.

УТВЕРЖДАЮ  
Колосов В.А. 201222  
(Ф.И.О., дата)

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 89

**Салат из моркови с яблоком**

**1 ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ**

Настоящая технико-технологическая карта распространяется на Блюдо «Салат из моркови с яблоком», составленная по Могильной М.П., Тутельян В.А. «Сборник рецептов», изготавливаемое и реализуемое \_\_\_\_\_

**2 ТРЕБОВАНИЯ К СЫРЬЮ**

Продовольственное сырье, пищевые продукты и полуфабрикаты, используемые для приготовления блюда «Салат из моркови с яблоком», должны соответствовать требованиям действующих нормативных и технических документов, иметь сопроводительные документы, подтверждающие их безопасность и качество (сертификат соответствия, санитарно-эпидемиологическое заключение, удостоверение безопасности и качества и пр.).

**3 РЕЦЕПТУРА**

Наименование сырья и продуктов	Расход сырья и продуктов на 1 порцию, г	
	брутто	нетто
Морковь столовая	918	740
Яблоки свежие	337	250
Сахар	10	10
Выход	-	1000

**4 ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС**

Сырье очищают, морковь нарезают соломкой. Очищенные яблоки с удалением семечек, также, нарезают тонкими дольками. Морковь соломкой и яблоками добавляют сахар.

**5 ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ, РЕАЛИЗАЦИИ И ХРАНЕНИЮ**

Блюдо реализуют при температуре от +2 – +14°С, срок реализации в течение 3-х часов с момента приготовления блюда.

**6 ПОКАЗАТЕЛИ КАЧЕСТВА И БЕЗОПАСНОСТИ**

6.1 Органолептические показатели качества:

Внешний вид: морковь нарезана тонкой соломкой, яблоками - дольками. Салат сложен горкой.

Консистенция: нежная, сочная.

**7 ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ**

Пищевая ценность блюда «Салат из моркови с яблоком» на 100г

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
10,62	1,72	85,2	399

Минеральные вещества

Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
239,92	445,28	303,85	10,65

Зав. производством \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ  
Колосов В.А. 201222  
(Ф.И.О., дата)

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №378(ТТК)

**Чай с молоком**

**1 ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ**

Настоящая технико-технологическая карта распространяется на напиток «Чай с молоком», составленная по Могильной М.П., Тутельян В.А. «Сборник рецептов, изготавливаемый и реализуемый \_\_\_\_\_».

**2 ТРЕБОВАНИЯ К СЫРЬЮ**

Продовольственное сырье, пищевые продукты и полуфабрикаты, используемые для приготовления напитка «Чай с молоком», должны соответствовать требованиям действующих нормативных и технических документов, иметь сопроводительные документы, подтверждающие их безопасность и качество (сертификат соответствия, санитарно-эпидемиологическое заключение, удостоверение безопасности и качества и пр.).

**3 РЕЦЕПТУРА**

Наименование сырья и продуктов	Расход сырья и продуктов на 1 порцию, г	
	брутто	нетто
Чай-заварка № 375	50	50
Сахар	10	10
Вода	100	100
Молоко	51	50
Выход	-	200

**6 ПОКАЗАТЕЛИ КАЧЕСТВА И БЕЗОПАСНОСТИ**

6.1 Органолептические показатели качества:

Внешний вид: жидкость золотисто-коричневого цвета, напиток в стакане или чашку.

Консистенция: жидкая.

Цвет: серовато-белый.

Запах: свойственный молоку и чаю.

Вкус: сладкий, с привкусом молока.

6.2 Микробиологические показатели напитка «Чай с молоком» должны соответствовать требованиям СанПиН 2.3.2.4.3590-20 согласно техническому регламенту готовой продукции.

**7 ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ**

Пищевая ценность напитка «Чай с молоком» на выход 200г

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
1,52	1,35	15,9	81

Минеральные вещества

Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
126,6	92,8	15,4	0,41

# Готовим горячий завтрак – «Творожная запеканка с йогуртом»







PERMATA

PERMATA

PERMATA

PERMATA

PERMATA

PERMATA

PERMATA

PERMATA

PERMATA

PERMATA

PERMATA

PERMATA

PERMATA

PERMATA

PERMATA

PERMATA

PERMATA

PERMATA

PERMATA

PERMATA

PERMATA

PERMATA

PERMATA

PERMATA

PERMATA

PERMATA

PERMATA

PERMATA

PERMATA

PERMATA

PERMATA

PERMATA

PERMATA

PERMATA

PERMATA

PERMATA

PERMATA

PERMATA

PERMATA

PERMATA

PERMATA

PERMATA

PERMATA

PERMATA

PERMATA



Блюдо готово.





# Можно накрывать столы!



Запеканка – просто класс! Приятного аппетита!

