

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №1

(с углубленным изучением отдельных предметов)»

## Номинация «Лучший повар»

Приготовление поваром  
школьной столовой горячего завтрака

Моршанск, 2023

# Луткова Юлия Сергеевна



- Луткова (Макалюкина) Юлия Сергеевна - повар, окончила областное государственное образовательное учреждение начального профессионального образования «Профессиональный лицей №11»: повар 4 разряда, 2008г. Стаж работы 9 лет



# Тушеная капуста

В капусте содержится витамин С, так необходимый для здоровья детей, а также В и К, клетчатка и микроэлементы.



Исходные данные рецептуры  
наименование блюда

Наименование блюда  
КАПУСТА ТУШЕНАЯ

Исходник (образец) - Образец рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных учреждениях, 2004 г.

Вид обработки: тушение  
Вес блюда: 100 грамм

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда

Продукт (маркировка)	Единица	Масса
Капуста белокочанная	119,6	114,5
или Квашеная капуста	119,7	114,5
Морковь	2,0	1,7
Соль пищевая	5	4,5
Зелень петрушки высшего сорта	1,1	1,1
Секлар	3,5	3,5
Помидоры	2,8	2,8
Масло сливочное	0,1	0,1
Масло растительное	3,5	3,5

Пищевая ценность, калорийность и минеральный состав в блюде (в граммах, микроэлементы)

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с СанПиН	Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда
Белки, г	2,37
Жиры, г	3,26
Углеводы, г	9,43
Калорийность, ккал	70,60
ВН, мг	0,00
ВС, мг	0,04
С, мг	16,48
Са, мг	21,5
К, мг	0,78

Рекомендуемый объем блюда для взрослых старше 14 лет и 1 порция (грамм)

Тип дошкольного учреждения	Величина блюда, грамм
Школьные от 7 до 11 лет	100
Школьные от 12 лет и старше	250

# Повар снимает пробу



**Хорошее самочувствие школьника в течение уроков обеспечивает вовремя съеденный школьный завтрак!**

# Тефтели , приготовленные в пароконвектомате



Приготовление пищи в пароконвектомате позволяет в достаточной степени обработать пищу горячим паром, чтобы в пище не осталось вредных микроорганизмов и бактерий, но при этом полезные вещества, содержащиеся в пище, абсолютно не подвержены разрушению. Все полезные витамины и микроэлементы остаются в неизменной форме.

# Картофельное пюре

Картофель содержит 32 полезных элемента и все они сохраняются при приготовлении пюре: витамины группы С, В и РР; минеральные вещества: калий, кальций, фосфор, магний. Картофель стимулирует выработку веществ, улучшающих память и работу мозга.



Отвариваем картофель и пропускаем вареный картофель через протирочную машину.

# Чай



Чай обладает бактерицидными свойствами, снижает риск различных заболеваний, потому что выводит из организма ненужные вещества и убивает вредные бактерии. Чай содержит вещества, которые способствуют укреплению кровеносных сосудов, улучшают кровообращение. Вещество кофеин, которого больше в зелёном чае, бодрит, избавляет от усталости, поднимает настроение. Чай укрепляет иммунитет благодаря витамину С, поэтому он очень полезен при простуде.

## Накрываем завтрак



**В меню учащихся систематически включаются блюда из мяса, рыбы, молока. В целях совершенствования организации питания школьников и преодоления дефицита микроэлементов, организовано снабжение столовой йодированной солью. Для профилактики авитаминоза и ОРВИ у учащихся школы, в рационе используется аскорбиновая кислота, ведется с-витаминизация третьих блюд.**

Приятного аппетита!

