



**Выставка-дегустация
школьного питания в МКОУ
СОШ п.Ола**

Котлеты, биточки, шницели



2	Картофельное пюре Котлета мясная + подлив, хлеб Чай	<i>обеденно</i>
---	--	-----------------

2	Картофельное пюре Котлета мясная + подлив, хлеб Чай	<i>Обеденно</i>
---	--	-----------------

2	Картофельное пюре Котлета мясная + подлив, хлеб Чай	<i>Котлетки в соусе, картофель, салат</i>
---	--	---

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	10,4	В1, мг	0	Са, мг	18,1
Жиры, г	12,6	С, мг	0	Mg, мг	17,1
Углеводы, г	11,6	А, мг	0	Р, мг	103,4
Энергетическая ценность, ккал	205,8	Е, мг	1,9	Fe, мг	1,6

Технология приготовления:

Из готовой котлетной массы разделяют изделия овально-приплюснутой формы с заостренным концом (котлеты), или кругло-приплюснутой формы толщиной 2,0-2,5 см (биточки), или плоско-овальной формы толщиной 1 см (шницели). Котлеты, биточки и шницели можно приготовить с добавлением репчатого лука (5 г нетто) и чеснока (0,5 г нетто). Выход изделий при этом не изменяется, так как соответственно изменяется норма молока или воды. При отпуске изделий их гарнируют и поливают сливочным маслом или соусом сметанным, или сметанным с томатом, или сметанным с луком. Гарниры - каши рассыпчатые, бобовые отварные, макаронные изделия отварные, картофель отварной, пюре картофельное, картофель жареный (из отварного), картофель жареный (из сырого), овощи отварные с маслом, капуста тушеная.

Соус сметанный №330

Просеянную муку подсушивают в жарочном шкафу до слегка кремового цвета, не допуская пригорания. В подготовленную муку, охлажденную до 60-70 °С выливают 1/4 часть горячей воды или отвара и вымешивают. Для приготовления соуса сметанного в горячий белый соус кладут прокипяченную сметану, соль и кипятят 3-5 мин, процеживают и снова доводят до кипения. Подают соус к мясным, овощным и рыбным блюдам или используют для запекания рыбы, мяса, овощей.





Омлет натуральный



	Чай	
3	Омлет с зелёным горошком, хлеб Компот	<i>Омлет понравился.</i>

	Чай	
3	Омлет с зелёным горошком, хлеб Компот	<i>Заменяется.</i>

	Чай	
3	Омлет с зелёным горошком, хлеб Компот	<i>обязательно</i>

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	14,2
Жиры, г	25,6
Углеводы, г	2,7
Энергетическая ценность, ккал	297,8

В1, мг	0,1
С, мг	0,2
А, мг	0,4
Е, мг	2,5

Са, мг	95,5
Mg, мг	16,0
P, мг	214,6
Fe, мг	2,3

Технология приготовления:

К обработанным яйцам добавляют молоко и соль. Смесь тщательно размешивают, выливают на смазанный маслом противень слоем толщиной не более 2,5 см и запекают в жарочном шкафу до готовности. При отпуске поливают прокипяченным сливочным маслом.

Плов



4	Плов мясной, зимний салат, хлеб Чай	<i>Очень вкусный плов, рассыпчатый рис, рафинированное вливание, мясо светлого цвета, предварительно к кастрюле плову.</i>
	Солянка со свежей	

4	Плов мясной, зимний салат, хлеб Чай	<i>Плов с мясом, очень вкусный.</i>
---	--	-------------------------------------

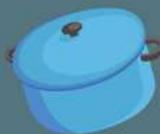
4	Плов мясной, зимний салат, хлеб Чай	<i>Мясо мягкое, рис разваристый, не склеивается, отменно!</i>
---	--	---

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	28,5	В1, мг	0,1	Ca, мг	25,0
Жиры, г	29,2	С, мг	2,0	Mg, мг	60,0
Углеводы, г	43,9	А, мг	0,2	P, мг	294,2
Энергетическая ценность, ккал	550,4	Е, мг	4,7	Fe, мг	3,9

Технология приготовления:

Нарезанное кусочками по 20-30 г мясо посыпают солью, обжаривают, добавляют слегка пассерованные или припущенные с томатным пюре морковь и лук. Мясо и овощи заливают водой (80 г), доводят до кипения, всыпают перебранный промытый рис и варят до полуготовности. Когда рис впитает всю жидкость, посуду закрывают крышкой, помещают на противень с водой и ставят в жарочный шкаф на 25—40 мин. Отпускают, равномерно распределяя мясо вместе с рисом и овощами. Плов можно готовить без томатного пюре.





Сосиска, запечённая в тесте



6	Сосиска в тесте Компот из сухофруктов	<i>Выпечка хороша &</i>
---	---	-----------------------------

6	Сосиска в тесте Компот из сухофруктов	<i>выпечка.</i>
<i>Спасибо. Все было вкусно, с душой приготовлено. Поварам огромное спасибо!</i>		

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	9,85	В1, мг	0,17	Ca, мг	27,04
Жиры, г	14,29	С, мг	0	Mg, мг	16,38
Углеводы, г	30,96	А, мг	0,01	P, мг	115,4
Энергетическая ценность, ккал	291,62	Е, мг	0,95	Fe, мг	1,44

Технология приготовления:

Предварительно сваренные сосиски охлаждают и запекают в тесте в виде рулета овальной формы. Перед выпечкой изделия смазывают яйцом и выпекают в течение 20-30 минут при температуре 230-240-град.

Тесто дрожжевое

Дрожжевое тесто готовят двумя способами - опарным и безопарным.

Безопарным способом тесто готовят преимущественно для изделий с малым содержанием сдобы (сахара, масла), опарным — для изделий с большим содержанием сдобы (тесто дрожжевое сдобное).

Безопарный способ.

В дежу тестомесильной машины вливают подогретую до температуры 35-40° С воду, предварительно разведенные в воде с температурой не выше 40° С и процеженные дрожжи, сахар, соль, добавляют яйца, всыпают муку и все перемешивают в течение 7-8 мин. После этого вводят размягченное масло и замешивают тесто до тех пор, пока оно приобретет однородную консистенцию и будет легко отделяться от стенок дежи.

Дежу закрывают крышкой и ставят на 3-4 ч для брожения в помещении с температурой 35-40° С. Когда тесто увеличится в объеме в 1,5 раза, производят обминку в течение 1-2 мин и вновь оставляют для брожения, в процессе которого тесто обминают еще 1-2 раза. Тесто, приготовленное из муки со слабой клейковиной, обминают 1 раз.

Опарный способ.

В дежу вливают подогретую до температуры 35-40° С воду (60-70% от общего количества жидкости), добавляют разведенные в воде и процеженные дрожжи, всыпают муку (35-60%) и перемешивают до получения однородной массы. Поверхность опары посыпают мукой, дежу накрывают крышкой и ставят в помещение с температурой 35-40° С на 2,5-3 ч для брожения. Когда опара увеличится в объеме в 2-2,5 раза и начнет опадать, к ней добавляют остальную жидкость с растворенными солью и сахаром, яйца, затем все перемешивают, всыпают оставшуюся муку и замешивают тесто. Перед окончанием замеса добавляют размягченное масло. Дежу закрывают крышкой и оставляют на 2-2,5 ч для брожения. За время брожения тесто обминают 2-3 раза.



Каша жидкая молочная



№ п/п	Название блюд	Отзывы
1	Каша молочная манная Батон, сыр, масло сливочное Кофейный напиток	<i>Каша вкусная крупнее и больше на вкус, кофе слабое.</i>

1	Каша молочная манная Батон, сыр, масло сливочное	<i>Каша без комочков достаточно кашевого масла и сахара</i>
---	---	---

1	Каша молочная манная Батон, сыр, масло сливочное Кофейный напиток	<i>Каша вкусная мелко тертое сладкая.</i>
---	---	---

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	7,2
Жиры, г	12,8
Углеводы, г	37,8
Энергетическая ценность, ккал	294,0

В1, мг	0,1
С, мг	0,6
А, мг	0,1
Е, мг	1,2

Са, мг	133,0
Mg, мг	20,1
Р, мг	115,8
Fe, мг	0,5

Технология приготовления:

При отпуске готовую жидкую кашу поливают прокипяченным сливочным маслом или посыпают сахаром, или поливают прокипяченным сливочным маслом и посыпают сахаром.



