

МОУ «ООШ р.п. Озинки»

Тема:
приготовление горячего
блюда

Повара: Атакишиева Елена Николаевна
Глухова Татьяна Анатольевна

В марте 2020 года Президент России Владимир Путин подписал федеральный закон об обеспечении с 01 сентября 2020 года бесплатным горячим питанием учащихся начальной школы. Согласно положениям федерального законодательства все ученики начальных классов обеспечиваются сбалансированным горячим питанием, с учётом утверждённых норм по формированию рациона питания и его соответствия положениям санитарно – эпидемиологических требований .



Сегодня готовим на обед:

- *Борщ из свежей капусты, со сметаной.*
- *Гороховое пюре.*
- *Гуляш из говядины.*
- *Зеленый горошек*
- *Хлеб ржаной*
- *Хлеб пшеничный.*
- *Чай с лимоном.*

Энергетическая ценность продуктов:

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калл.	Белки	Жиры	Углеводы
54-20з.	<i>Зеленый горошек.</i>	<i>60</i>	<i>10</i>	<i>22,1</i>	<i>1,7</i>	0,1	3,5
54-2с.	<i>Борщ из свежей капусты, со сметаной.</i>	<i>200</i>	<i>25</i>	<i>110,4</i>	<i>4,7</i>	5,7	10,1
54-21.	<i>Гороховое пюре.</i>	<i>150</i>	<i>15</i>	<i>204,8</i>	<i>14,5</i>	1,3	33,8
54-3ГН.	<i>Гуляш из говядины.</i>	<i>90</i>	<i>35</i>	<i>185,7</i>	<i>13,6</i>	13,2	3,2
879	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>30</i>	<i>8</i>	<i>52,2</i>	<i>1,98</i>	0,36	10,02
278	<i>Хлеб пшеничный.</i>	<i>30</i>	<i>4</i>	<i>67,8</i>	<i>2,28</i>	0,5	14,91
	<i>Чай с лимоном.</i>	<i>180</i>	<i>3</i>	<i>27,9</i>	<i>0,2</i>	0	6,7

Борщ со сметаной



Технология приготовления:
Овощи хорошо промыть и очистить. Свеклу подготовить следующим образом: свеклу нарезают соломкой или ломтиками, тушат в толстостенной закрытой посуде с добавлением томатной пасты, лимонной кислоты, масла сливочного и небольшого количества бульона. В кипящий бульон закладывают нашинкованную свежую капусту, доводят до кипения, затем добавляют нарезанные брусочками картофель, варят 10-15 минут, кладут пассированные овощи, тушенную свеклу и варят борщ до готовности. За 5-10 минут до окончания варки добавляют соль, сахар. Борщ отпускают со сметаной, прошедшей термическую обработку.

Бобовые отварные с гуляшом.



Технология приготовления:

Бобовые отварные

Перед приготовлением блюд бобовые тщательно перебирают и промывают в холодной воде, затем замачивают в течении 5-8 часов. Перед варкой бобовые заливают холодной водой и варят под закрытой крышкой при слабом кипении, продолжительность варки гороха 1-1,5 часа. После готовности добавляют соль, перемешивают и оставляют на 15-20 минут в отваре. Затем отвар сливают, бобовые поливают маслом при отпуске.

Гуляш:

Подготовленное мясо нарезают кубиками и обжаривают. Мясо заливают бульоном и тушат с добавлением пассерованной томатной пасты в закрытой посуде около часа. На бульоне, оставшемся после тушения, готовят соус, добавляя в него пассированный лук, соль, заливают им мясо и тушат еще 25-30 минут.

Чай с лимоном



Технология приготовления:
Чай заваривают в чайниках.
Чайник ополаскивают горячей водой, насыпают чай, заливают кипятком примерно на 1/3 объема и настаивают 5-10 минут, накрыв салфеткой, после чего доливают кипятком. При отпуске в стаканы насыпают сахар, кладут тонкий кружочек лимона и заливают чаем.



**Борщ со
сметанной,
бобовые отварные
с гуляшом
готовы!
Приятного
аппетита!**