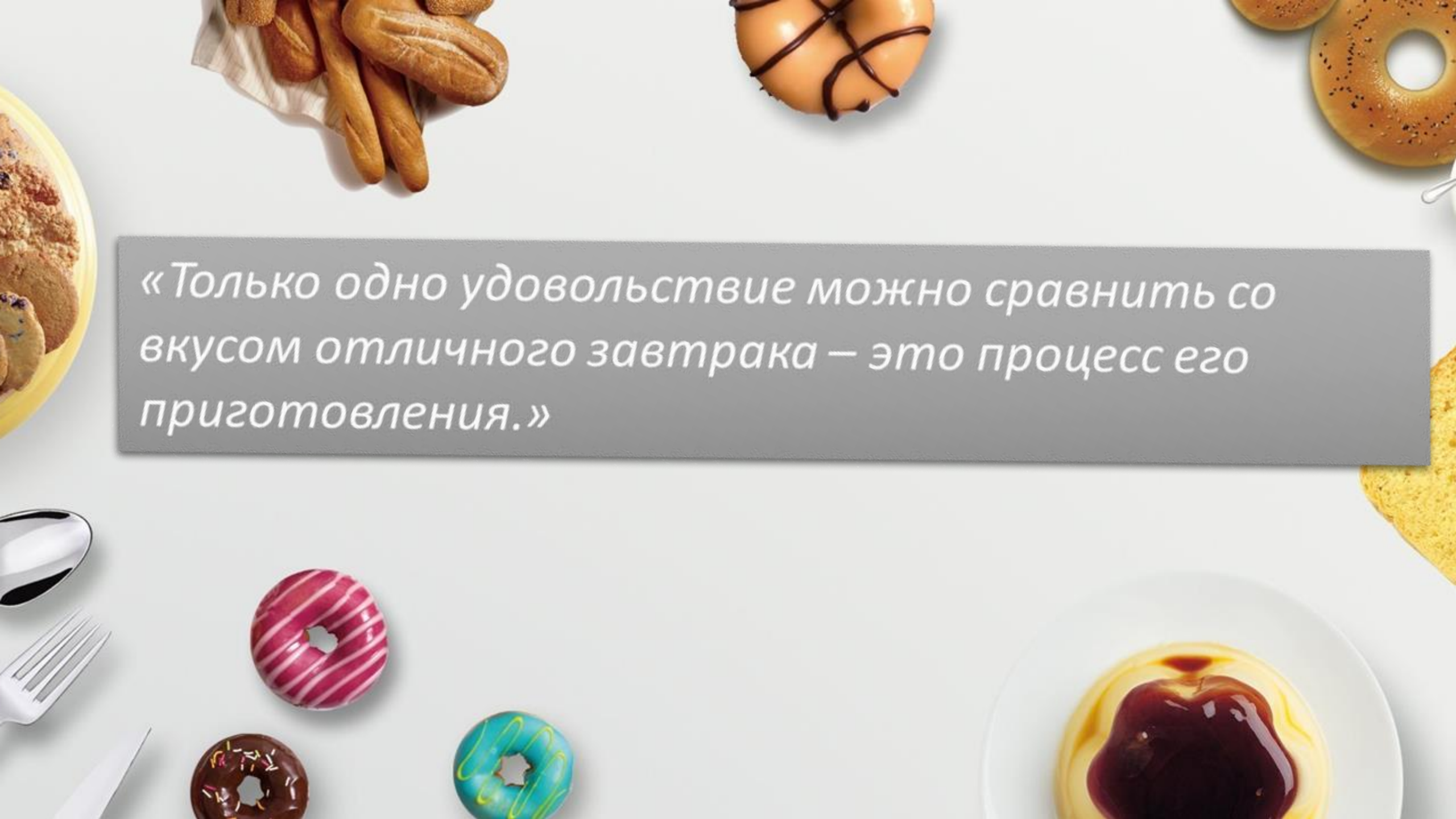
«Приготовление поваром школьной столовой горячего завтрака»

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Новороманoвская основная общеобразовательная школа»

Наш школьный повар:

Мамедова Ольга Владимировна



«Только одно удовольствие можно сравнить со вкусом отличного завтрака – это процесс его приготовления.»

В состав завтрака входит:

- Омлет;
- Батон;
- Какао с молоком;
- Яблоко.

рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
67	ОМЛЕТ	150	20,22	2,79	270,32	18,86
119	батон	30	14,94	0,87	78,6	22,25
115	Какао с молоком	200	16,81	5,15	141,19	6,64
	Яблоко	150	0	0	15,5	0,6

Омлет

- Хорошенько взбейте яйца с молоком, добавьте натертый сыр и вылейте массу на противень;
- Духовку разогрейте до 180-200 градусов и отправьте омлет выпекаться ,чтобы он равномерно пропекся.

Требования к качеству омлета:

Внешний вид: омлет нарезан на кусочки прямоугольной формы

Консистенция: мягкая, пышная

Цвет: поверхность румяная, золотистая, срез светло-желтый

Вкус и запах свежеприготовленного омлета, запеченного сыра, вкус в меру соленый.

Чем полезен Омлет натуральный. Витамин А отвечает за нормальное развитие, репродуктивную функцию, здоровье кожи и глаз, поддержание иммунитета. Витамин В2 участвует в окислительно-восстановительных реакциях, способствует повышению восприимчивости цвета зрительным анализатором и темновой адаптации.

Какао

Какао кладут в посуду, смешивают с сахаром.

Добавляют небольшое количество кипятка и растирают до однородной массы.

Затем вливают при постоянном помешивании
кипяченное горячее молоко, остальной кипяток и доводят до кипения.

Приятного аппетита!