



Приготовление школьного обеда

МБОУ «Кузбасская СОШ»

Меню нашего полезного обеда:



№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
1	Кукуруза	60	1,24	0,21	6,12	31,32
2	Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88	8,82	9,6	142,2
3	Котлета мясная «Домашняя»	90	15,21	14,04	8,91	222,75
4	Каша гречневая с маслом	150	7,26	4,96	31,76	198,84
5	Напиток витаминный	200	0	0	14,6	55,48
6	Хлеб пшеничный/ржаной	45/40	3,42/2,6 4	0,36/0,4 8	22,14/16,08	105,75/79,2
	ИТОГО		35,61	28,87	109,21	612,79

Овощи перебирают и тщательно моют, очищают от кожуры. Очищенную морковь и свёклу нарезают на овощерезке, картофель и лук нарезают кубиком.



Приготовление блюда «Свекольник с мясом и сметаной»

Нарезанные лук и морковь
пассеруют на растительном
масле до мягкости.

Свёклу тушат на сливочном
масле с добавлением
томатной пасты, за 10-15
минут до окончания
добавляют сахар.



Подготовленную говядину закладывают в холодную воду и варят при слабом кипении, снимая пену и жир. В конце приготовления вынимают мясо, нарезают кубиком.



В кипящий бульон всыпают
картофель и варят до
полуготовности, добавляют
пассерованные овощи,
варят еще 10 мин,
добавляют тушенную с
томатной пастой свёклу,
варят до готовности



В конце приготовления вводят соль, лист лавровый, сушеную зелень, отварное нарезанное мясо, варят 5-7 минут, добавляют сметану (упаковку промывают проточной водой и протирают) и варят еще 5-7 минут.



Приятного
аппетита!



Мясо размораживают в мясо-рыбном цехе на производственных столах.

Говядину, свинину и мякоть куриную нарезают на крупные куски.

Лук моют и очищают от кожуры. У хлеба срезают корки и замачивают в воде.



Приготовление блюда «Котлета мясная «Домашняя»»

Нарезанное мясо измельчают в мясорубке вместе с луком и предварительно замоченным хлебом, добавляют манную крупу, воду для крупы, соль, хорошо перемешивают, оставляют для набухания в течение 20-30 минут.



Из готовой котлетной массы формируют изделия овально-приплюснутой формы толщиной 2 - 2,5 см, панируют в муке. Изделия выкладывают в гастрорёмкость, предварительно смазанную растительным маслом.



Готовят в пароконвектомате
в режиме «Пар» при
температуре 100 С в
течение 2-5 минут, затем в
режиме «Пар+конвекция»
при температуре 180 С в
течение 15-20 минут.



Приятного
аппетита!

