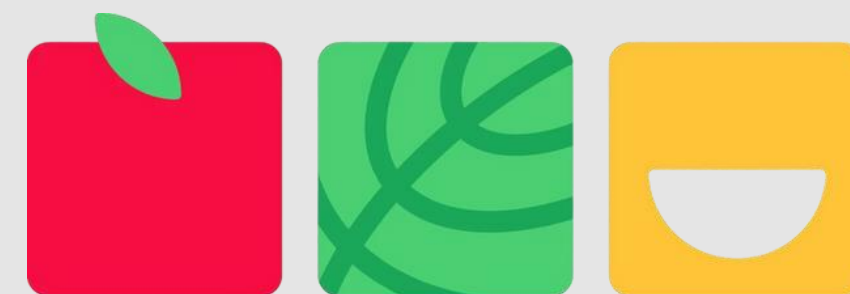


"Горячий завтрак"



Медико-биологический
лицей г. Саратова



Саратовский Комбинат
Школьного Питания



- Молочная каша
- Бутерброд горячий с сыром
- Яйцо варёное
- Чай с сахаром



Яйцо варёное

Пищевые вещества:

Белки, г - 5,10

Жиры, г - 4,60

Углеводы, г - 0,30

**Энергетическая ценность, ккал-
63,00**

**Начинаем приготовление завтрака
с обработки яиц.**

Технология приготовления:

Яйца дезинфицируем в специальной ёмкости в 2% растворе "Ника-2" в течение 30 минут при температуре воды 49-45°C. Затем ополаскиваем яйца проточной водой

до полного отмывания дезинфектанта. Чистые яйца выкладываем в промаркированную посуду. Заливаем яйца водой и варим 8-10 минут. Для облегчения чистки яиц опускаем в холодную воду. Температура подачи 20°C.



Бутерброд горячий с сыром

Пищевые вещества:

Белки, г - 5,11

Жиры, г - 6,98

Углеводы, г - 22,45

Энергетическая ценность, кКал- 193,91

Технология приготовления:

Батон собственного производства нарезаем кусочками весом 42 грамма. Смазывать гостроемкость растительным маслом и выкладываем на неё кусочки хлеба. Сливочное масло жирности не более 72,5% нарезаем кусочками по 4,8 грамма и выкладываем сверху на хлеб. Далее бутерброды помещают в пароконвектомат при температуре 160°C на 3-5 минут до образования румяной корочки. Температура подачи: 25°C



Молочная манная каша

Пищевые вещества:

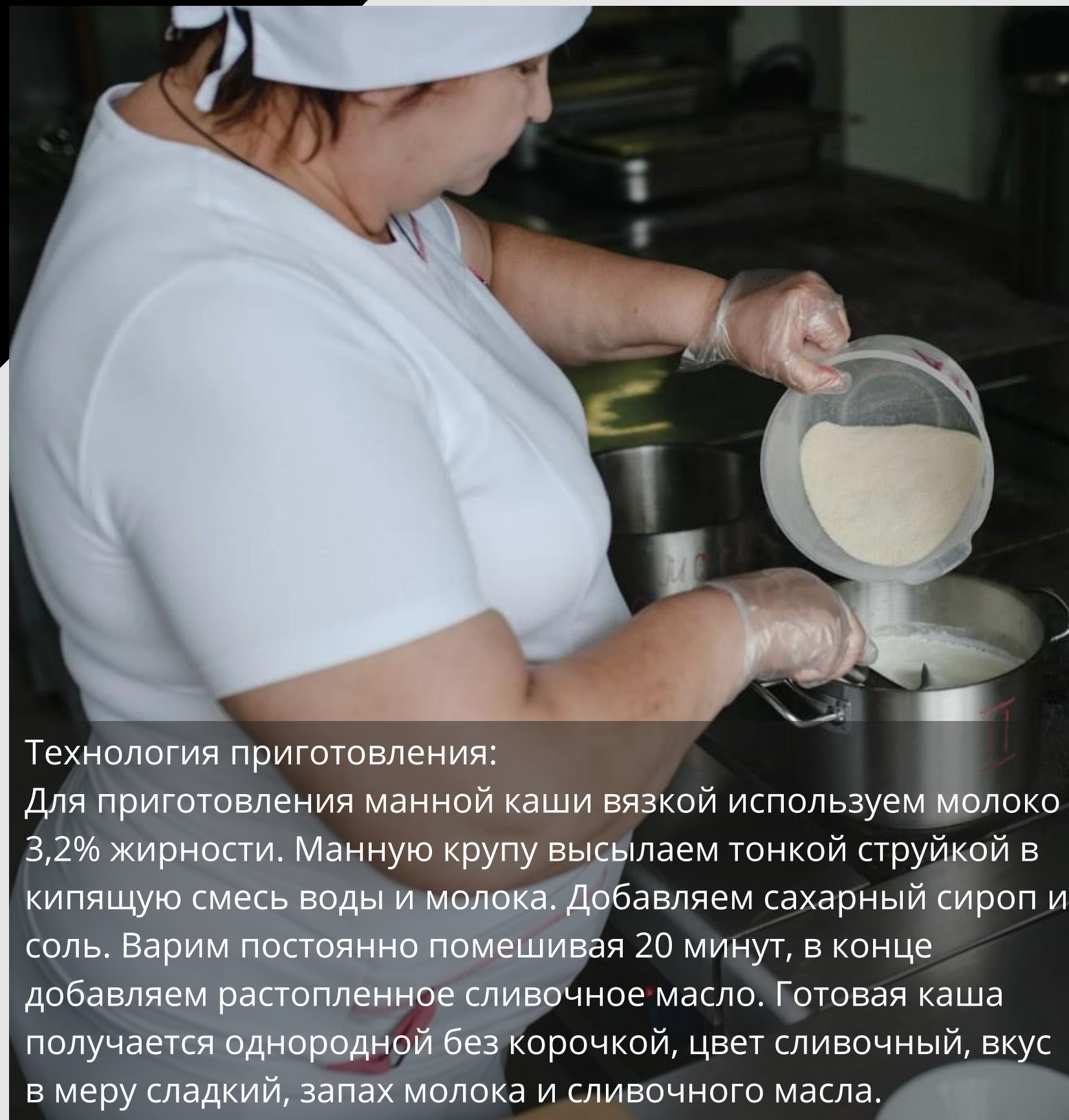
Белки, г - 7,82

Жиры, г - 7,04

Углеводы, г - 40,60

Энергетическая

ценность, кКал - 257,32



Технология приготовления:

Для приготовления манной каши вязкой используем молоко 3,2% жирности. Манную крупу высылаем тонкой струйкой в кипящую смесь воды и молока. Добавляем сахарный сироп и соль. Варим постоянно помешивая 20 минут, в конце добавляем растопленное сливочное масло. Готовая каша получается однородной без корочкой, цвет сливочный, вкус в меру сладкий, запах молока и сливочного масла.

Чай с сахаром

Пищевые вещества:

Белки, г - 0,20

Жиры, г - 0,00

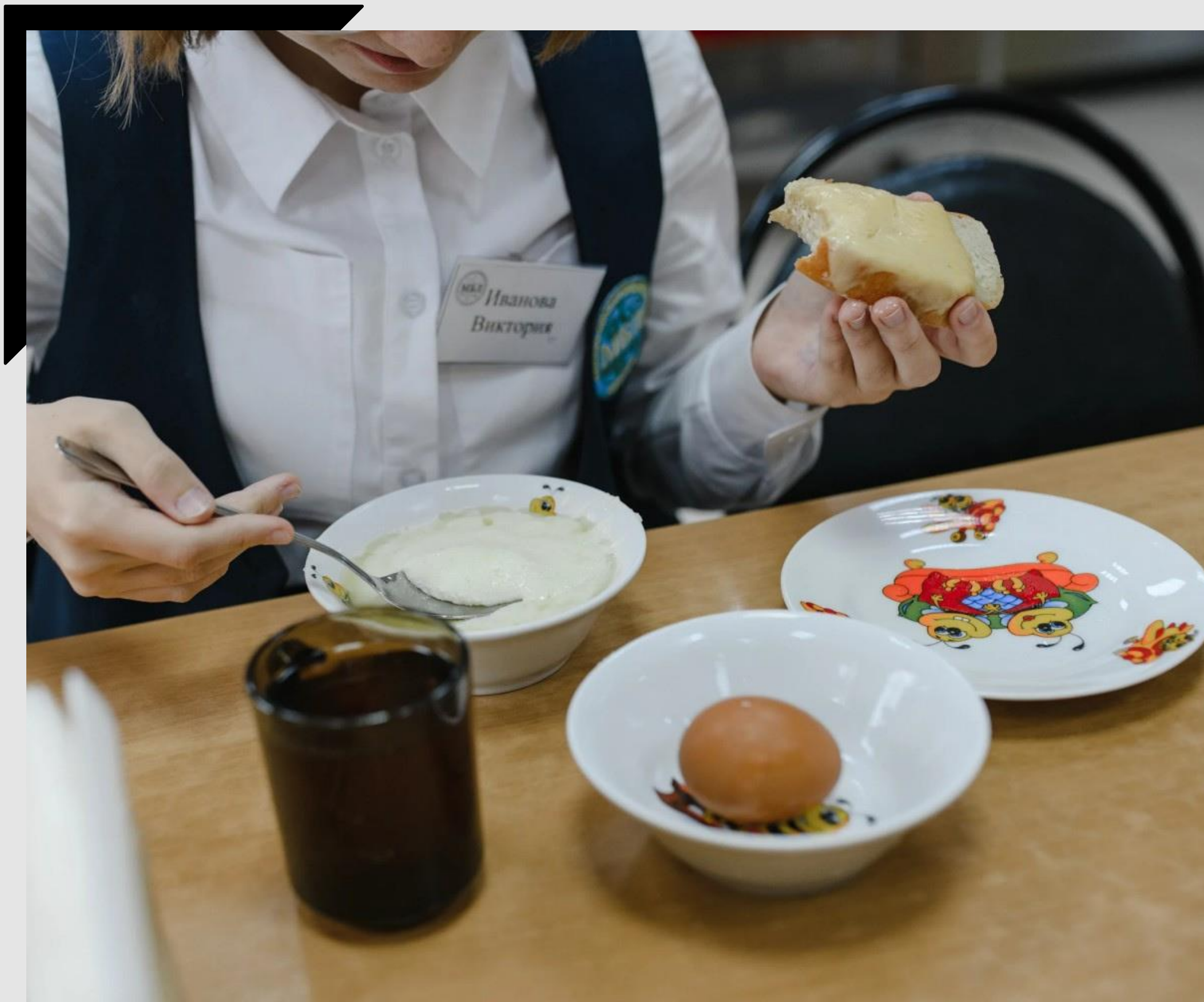
Углеводы, г - 6,50

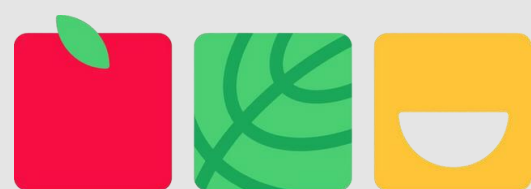
Энергетическая ценность кКал - 26,80

Технология приготовления:

Заливаем 1 грамм чёрного байхового чая кипятком 50% от общего объёма, настаиваем 5-10 минут. Затем процеживаем и добавляем оставшийся кипяток. Сахар варим в воде и процеживаем через сито.

Температура подачи: 75°C





Саратовский Комбинат
Школьного Питания

