

Приготовление поварами школьной столовой горячего завтрака



МБОУ «Челкасинская СОШ»
Урмарского муниципального округа
Чувашской Республики

Каша – это больше, чем просто еда для
каждого человека
Это традиционное, сытное и простое
блюдо, которое веками кормило
наших предков. Варится она из
разных круп: пшена, риса, гречки,
перловки – выбор огромен!



В нашей школе самой любимой
стала каша «Дружба».

Секрет её популярности прост: она не
только вкусная, но и полезная.



	г по С	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углев	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	175	Каша из риса и пшена с маслом	260(250/10)	321	7,4	14,12	41	0,12	1,61	0,07	0,3	158	194	45,07	0,95



RussianFood.com



Для приготовления каши
нужны всего несколько
ингредиентов:
рисовая крупа, пшенная
крупа, молоко, соль,
сахар, сливочное масло

Наименование сырья и продуктов	Расход сырья и продуктов на 1 порцию, г	
	брутто	нетто
КРУПА РИСОВАЯ	11	11
ПШЕНО	11	11
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	26,4	26,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	165	165
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,6	6,6
САХАР ПЕСОК	6,6	6,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6

Все ингредиенты добавляются в определенной последовательности

Крупу перебирают, промывают сначала теплой, затем горячей водой.

В кипящую воду закладывают подготовленную пшеничную крупу и варят 10-15 мин, помешивая.

Затем всыпают подготовленную рисовую крупу и варят 5-10 мин.



Все ингредиенты добавляются в определенной последовательности



Потом добавляют молоко, соль, сахар и варят, периодически помешивая, до готовности.



Нежный теплый аромат каши так и манит попробовать ложечку



Подавать кашу со сливочным маслом. Оптимальная температура подачи 65°C.

Дети с удовольствием едят кашу
«Дружба», зная, что это полезно и
вкусно, а еще заряд энергии на весь
день



**ПРИЯТНОГО
АППЕТИТА!**