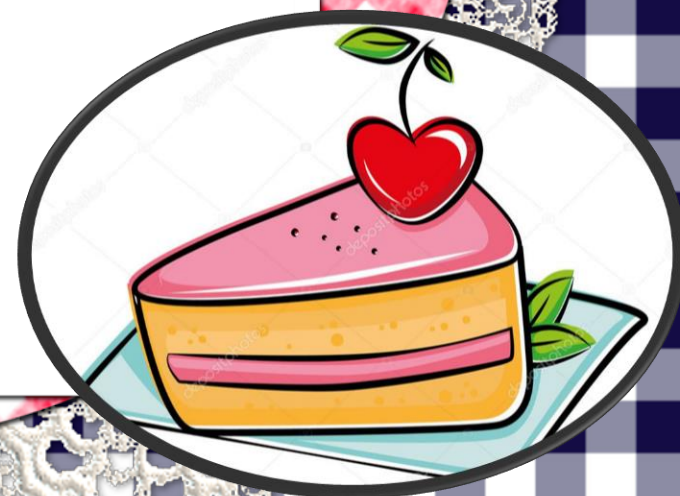


*Муниципальное казенное общеобразовательное  
учреждение «Средняя общеобразовательная школа №  
3 г. Харабали*

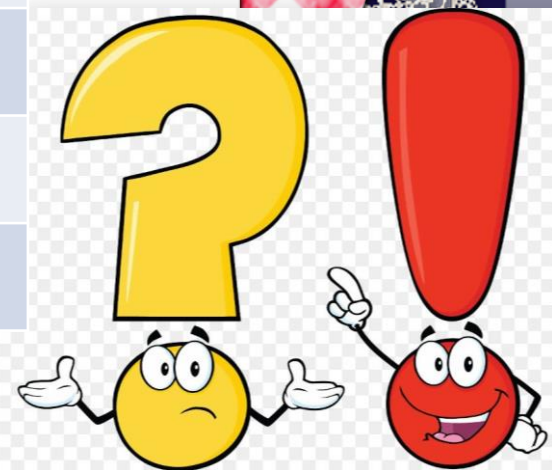
**ПРИГОТОВЛЕНИЕ  
ГОРЯЧЕГО  
ЗАВТРАКА  
В ШКОЛЬНОЙ  
СТОЛОВОЙ**



## О ПОЛЬЗЕ ТВОРОГА ДЛЯ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Творог – один из самых полезных кисломолочных продуктов. Творог - это незаменимый компонент полноценного и здорового рациона. Он богат кальцием и фосфором, без которых невозможно полноценное формирование костной системы. Эти вещества необходимы детям в период роста костей, в том числе и зубов. Творог способствует образованию гемоглобина в крови и нормализации работы нервной системы.

Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энерг. ценность (ккал)
		белки	жиры	углеводы	
Запеканка из творога	150/20	26,40	19,00	33,80	408,00
Сосиска в тесте	70	4,70	5,70	13,40	125,00
Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
Итого:	440	31,20	24,70	56,30	568,00



## НАБОР ПРОДУКТОВ

Творог

Яйца

Крупа  
манная

Соль,  
сахар-  
песок

Масло  
сливочное

Сухари  
панир-ные.

Сметана

### Технология приготовления

Протертый творог смешивают с предварительно заваренной в воде солью (10 мл на порцию) и охлажденной манной крупой, подготовленными яйцами (см. ТК № 9), сахаром и солью. Подготовленную массу выкладывают слоем 3-4 см на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень. Поверхность массы разваривают, смазывают сметаной, запекают в жарочном шкафу при температуре 220-280°C в течение 20-30 мин до образования на поверхности румяной корочки.

При отпуске нарезают на куски квадратной или прямоугольной формы запеканку поливают, сгущенным молоком, или соусом фруктовым, или сметаной, прошедшей термическую обработку.

### Требования к качеству

Внешний вид: нарезана порционно квадратиками или ромбиками, равномерно подрумянена, без трещин и подгорелых мест

Консистенция: однородная, нежная, мягкая

Цвет: корочки - золотисто-желтый, на разрезе - белый

Вкус и запах: творога и продуктов, входящих в блюдо, без лишней кислотности



## *Секреты правильного завтрака*



*Завтрак школьника должен быть теплым, энергетически ценным и полезным для здоровья.*

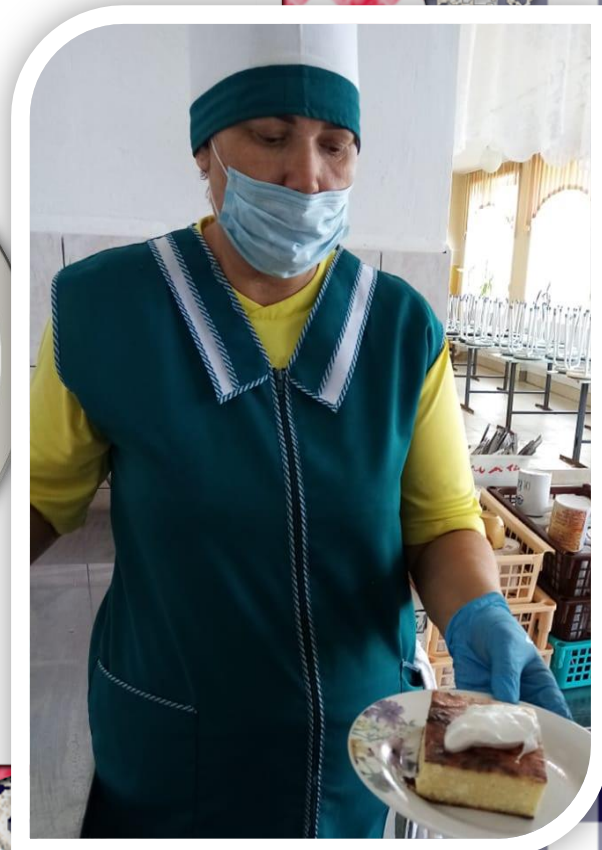
*Творог, яйца, сметана, сливочное масло – это белки, кальций, источники витамина D3. Идеальные продукты для утреннего приема пищи.*



Ежедневное употребление в пищу  
творога нормализует обмен веществ.  
Творог не имеет ни тканевой, ни  
клеточной структуры, поэтому он  
практически полностью усваивается  
организмом.



*Школьное питание -  
здоровое питание!*



*НАШ ЗАВТРАК ГОТОВ!*

*Чтоб порадовать школьную семью -  
Сегодня спозаранку  
Готовим запеканку!  
Выпекаем в формочке  
До румяной корочки...  
Запеканочка у нас – просто сказка!  
Нарезаем и сметаной поливаем,  
Подаем с улыбкою....*

*Готовилось с любовью,  
Способствует здоровью!*

