

Приготовление горячего завтрака в школьной столовой

МОУ «Общеобразовательный лицей №3»

Рассмотрим один из завтраков

- ▶ Котлета из говядины

(говядина, масло сливочное, хлеб пшеничный, молоко, сухари панировочные, соль);

- ▶ Компот из изюма

- ▶ Батон

- ▶ Рагу из овощей

(картофель, морковь, лук репчатый, репа, капуста, сметана, масло сливочное, масло растительное)

Технология приготовления котлеты из говядины

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее

мясо нарезают на куски, пропускают через мясорубку, соединяют с пшеничным черствым

хлебом без корок, замоченном в молоке, добавляют соль и повторно пропускают через мясорубку.

Массу перемешивают, формируют котлеты овально-приплюснутой формы шириной 1,5-2 см.

Изделие панируют в сухарях и выкладывают на противень, смазанный сливочным маслом



запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 250-280 градусов Цельсия 25-30 минут. Готовность блюда определяют по появлению воздушных пузырьков на поверхности, затем проверяют на разрезе по появлению бесцветного сока.



Технология приготовления рагу из овощей



Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту нарезают шашками, припускают в половине масла, указанного в технологии.

Морковь перебирают, промывают, нарезают на кубики, припускают в оставшемся масле.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, измельчают, бланшируют.

Репу моют, очищают, нарезают кубиками, затем бланшируют.

Картофель перебирают, моют, чистят, нарезают кубиками, бланшируют.

Соус: муку подсушивают при температуре 110-120 градусов, не допуская изменения цвета, охлаждают до 60-70 градусов, растирают со сливочным маслом, вливают 1/4 горячей воды и вымешивают до образования однородной массы, затем добавляют оставшуюся воду и варят 25-30 минут. В конце варки добавляют соль, затем процеживают и доводят до кипения, соединяют со сметаной, доводят до кипения и варят 3-5 минут. В подготовленную посуду закладывают припущенную морковь, капусту, бланшированный лук, картофель, репу, заливают сметанным соусом и тушат 15-20 минут, добавляют соль и доводят до готовности.



Технология приготовления компота из изюма

- ▶ Изюм перебирают, удаляя плодоножки, тщательно промывают в теплой воде, сменяя ее несколько раз.
- ▶ Изюм заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар, добавляют лимонную кислоту и варят 10 минут до готовности.
- ▶ Готовый компот разливают по стаканам.



Завтрак ГОТОВ!

