

# Детский взгляд на правильное питание

МБОУ «Пустомержская СОШ»

# ОМЛЕТ





Омлет — отличный вариант завтрака, который может принести пользу для здоровья. От высокого содержания белка до универсальности — есть множество причин полюбить омлет

Технологическая карта муниципального учреждения (бюджетного учреждения) **«Специализированная кухня №1»**

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Омлет из курицы**

Наименование блюда по ГОСТ: **Омлет из курицы**

Ингредиенты	в 1 порции		в 10 порциях	
	Масса	Цена	Масса	Цена
Курица	100	100	1000	1000
Яйца	2	4	20	80
Молоко	50	10	500	100
Сливочное масло	10	2	100	20
Соль	0,5	0,1	5	1
Черный перец	0,5	0,1	5	1
Сметана	10	2	100	20
Сливки	10	2	100	20
<b>Итого:</b>	<b>185,5</b>	<b>116,2</b>	<b>1855</b>	<b>1162</b>

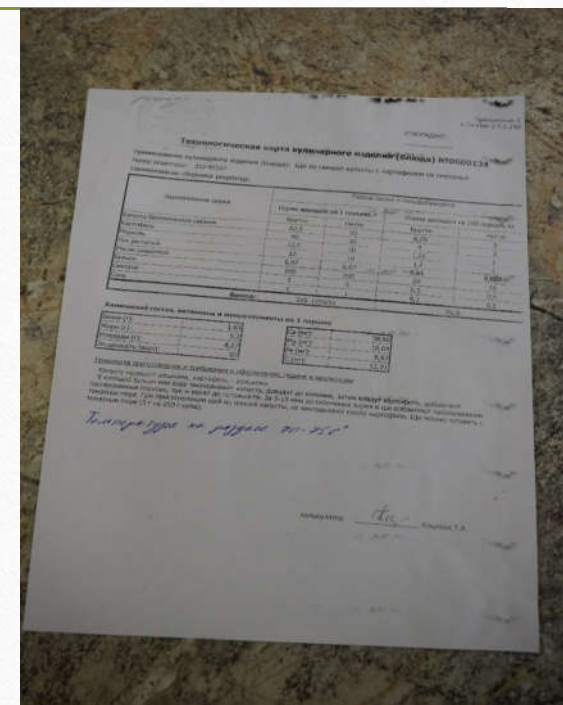
**Пищевая ценность, витамины и микроэлементы на 1 порцию**

Энергетическая ценность	220	220
Белки	12,5	12,5
Жиры	10,0	10,0
Углеводы	1,0	1,0
Витамины	1,0	1,0
Микроэлементы	1,0	1,0

Технологическая карта разработана на основе рецептурных карт, утвержденных Министерством здравоохранения Российской Федерации.

*Технологическая карта*

# Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной



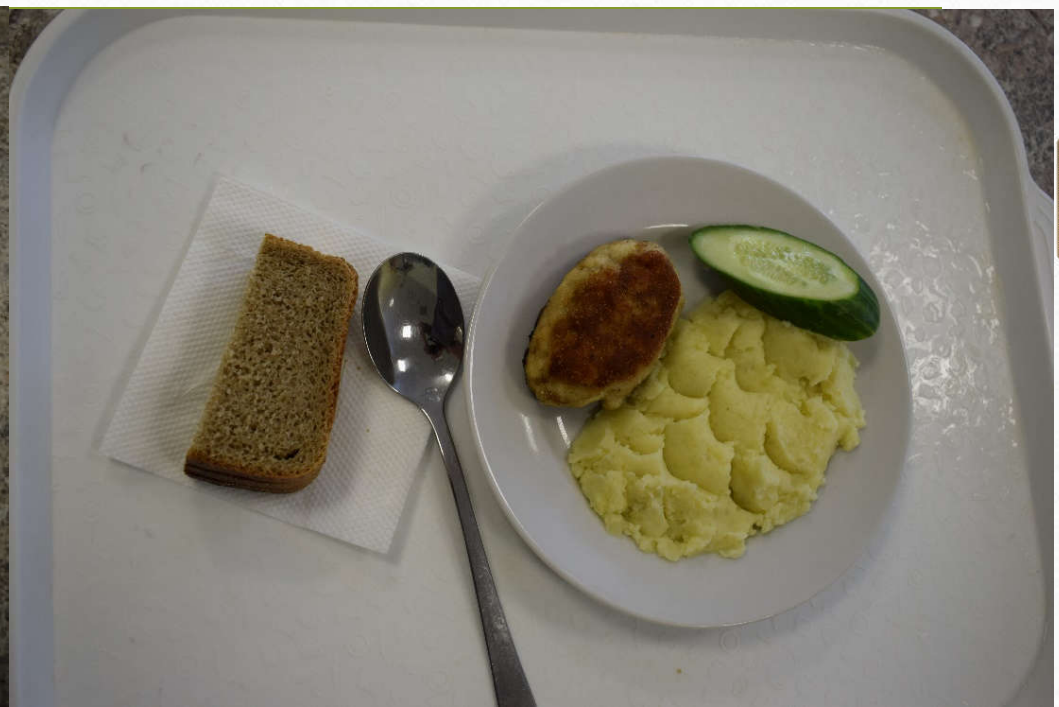
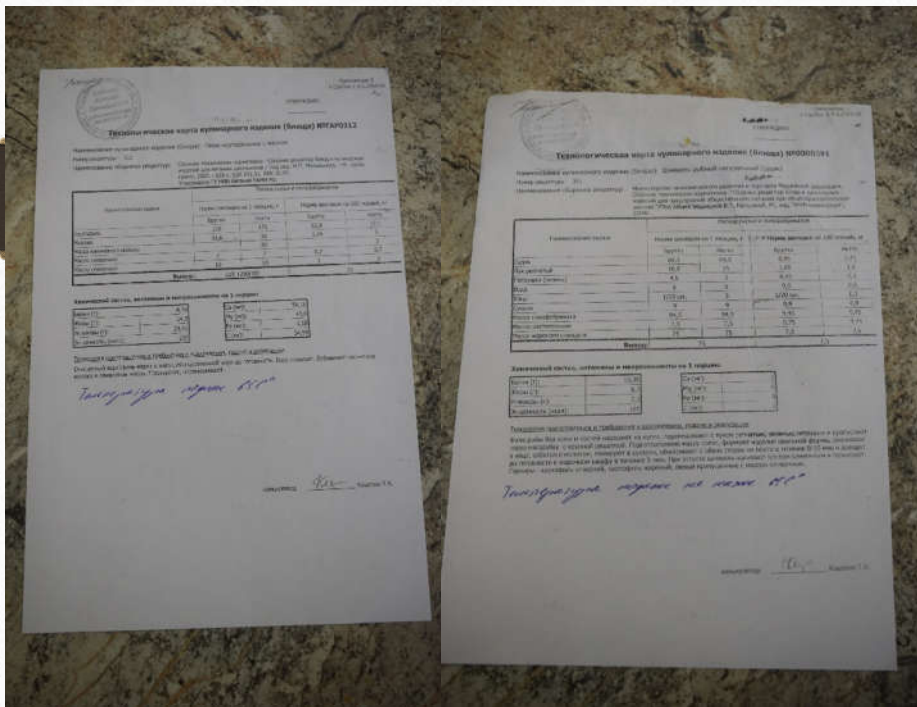
Благодаря большому количеству овощных ингредиентов, в щах много полезных элементов. Это и витамины группы В, С и К, и аминокислоты, и минеральные соли. Также в супе содержатся разнообразные ферменты. Щи сытны, в них содержится достаточное количество белков, жиров и углеводов.

# Пюре картофельное и шницель рыбный

---

- Пюре из картофеля любят большинство людей. Благодаря высокой питательности, легкой усвояемости и неспособности вызывать аллергию, это блюдо включают в меню различных детских, медицинских и оздоровительных учреждений.
- Картофель содержит много углеводов, в основном это крахмал. Также корнеплод содержит витамин А и С, различные микроэлементы.
- Рыбные котлеты могут быть здоровой пищей. Они обеспечивают большое количество питательных веществ, таких как жирные кислоты омега-3. Это дает прекрасную пользу и преимущества для здоровья, в том числе для укрепления здоровой работы мозга.

# Состав и потребительские свойства





# Отзывы о столовой от учащихся

---

- Мне больше всего нравится омлет
- Самый вкусный борщ
- А мне больше нравятся макароны с сосисками
- Вежливый персонал
- Приятный сладкий бонус в виде конфет
- Еда приготовлена с любовью
- Пюре с котлетой бомба
- Еда как дома
- Всё на высшем уровне
- Очень вкусный рис с курицей
- Спасибо за такую заботу школьникам
- Меню разнообразное
- Повара самые добрые и вежливые