

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 1» города Смоленска





*Приготовление  
поварами школьной  
столовой горячего  
завтрака*

*Овсяная каша*



# Искусный повар тот, кто не добавит в блюдо ничего лишнего



*Профессия повара очень важная, ответственная и полезная.  
Повар может из простых продуктов приготовить вкусное  
блюдо. Повара нужны везде: в больницах, в детских садах, в  
школах, там, где без них нельзя.*

*Спасибо нашему повару  
Шевченко Юлии Михайловне*

# Технологическая карта каши овсяной молочной



УТВЕРЖДАЮ

ООО «Комбинат питания «Заднепровье»  
наименование предприятия

Хрякова Валентина Аркадьевна  
ФИО руководителя предприятия

Г. Смоленск, ул. Лавочкина, д.41  
адрес предприятия

подпись



ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА НА  
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ  
сборник 302/2004

Наименование продукта	Норма расхода продуктов на 1 порцию массой нетто 220 г	
	Масса брутто, г	Масса нетто, г
Крупа овсяная	44,4	44,4
Молоко цельное	98,4	98,4
Сахар	6	6
Масло сливочное	20	20
Соль	1	1
<b>Выход:</b>	—	<b>220</b>

В 220 граммах данного блюда содержится:

Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
9,16	11,7	39,5

Минеральные вещества, мг			
Ca	Mg	P	Fe
209,2	41	190,87	1,25

Витамины, мг			
A	B1	C	E
30	0,18	0,86	0,22

Энергетическая ценность (ккал)
299,94

## Технология приготовления

Крупу перебирают, добавляют в кипящую воду варят 20-30 минут. Затем добавляют горячее молоко, сахар, соль и варят до готовности на медленном огне. В готовой вязкой каше зерна крупы должны быть полностью разбухшими, хорошо разварены и представляет густую массу.

Температура подачи +65

*овсян молоко молоко*  
 $100 - 100 = 400$  /  $200$  /  $1000$  мл  
 $200 = 8,800$  /  $400$  /  $19,600$  мл

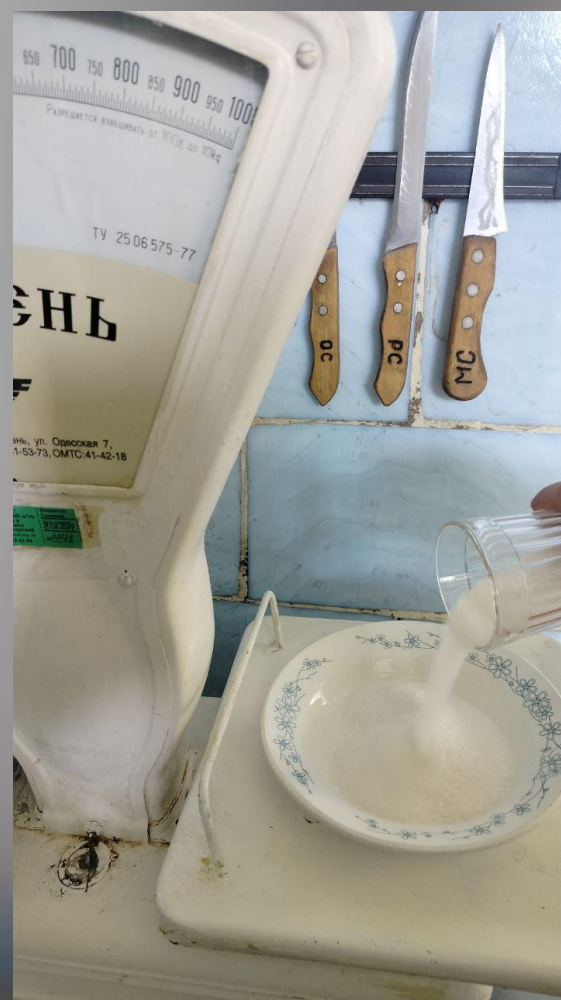
В своём составе овсяная каша на молоке содержит практически все витамины группы В, особенно много в ней витаминов В1, В2, также присутствуют витамины Е, Н и РР. Минеральные вещества, необходимые организму человека, присутствуют в продукте в достаточном количестве, имеются калий, магний, цинк, железо, фосфор и натрий. У овсяной каши на молоке один из самых низких гликемических индексов, что очень важно для питания лиц, страдающих диабетом.

# Готовим крупу и кипяченую воду





# Взвешиваем сахар и соль





# Кипятим воду и добавляем крупу





# Овсяная каша



*В кипящую воду с  
крупой наливаем  
горячее молоко.  
Добавляем сахар,  
соль.*





# Овсяная каша



*Кашу регулярно  
помешиваем,  
закладываем сливочное  
масло, доводим кашу до  
кипения.*





***Каша готова!  
Кушайте на здоровье!***





# ***Спасибо поварам***



***В школу кто пришел с  
утра?***

***Это наши повара!***

***Каша к завтраку готова***

***И компот налит.***

***Ура!***

