

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 9 »**

**Всероссийский конкурс**

**«Лучшая школьная столовая»**

**Номинация**

**«Лучшая сельская школьная столовая»**

***«Школьный завтрак»***

**с. Вольное  
2022 год**

## Меню на 11.10.2022год вторник (2 день) 1 неделя10-дневного перспективного меню

Обед	12 лет и старше											
209, Пермь, 2008 г	<b>Котлета куриная</b> Курица 1 кат. 207/74 Хлеб пшеничный 18/18 Вода 25/25 Соль 2/2 Масло сливочное5/5	105	15,76	17,80	10,75	266,11	0,07	0,2	40,21	127,63	19,73	1,3
227, Пермь, 2008 г	<b>Макароны отварные</b> Макаронные изд 61/61 Масло сливочное 5/5 Соль 2/2	180	6,6	6,35	42,39	253,31	0,09	0,05	72,28	56,57	20,83	1,1
282, Пермь, 2008 г	<b>Компот из яблок</b> Яблоки 45,4/40 Вода 172/172 Сахар 15/15 Лимонная кислота 0,2/0,2	200	0,16	-	14,99	60,64	0,03	3,6	21,5	22,46	12,6	0,65
	<b>Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный</b>	30/30	3,45	0,66	25,44	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
246, Пермь, 2008 г	<b>Овощи по сезону</b>	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	17	30	14	0,5
	<b>Итого:</b>	<b>925</b>	<b>30,42</b>	<b>28,2</b>	<b>112,31</b>	<b>825,82</b>	<b>0,4</b>	<b>13,88</b>	<b>221,54</b>	<b>393,74</b>	<b>108,24</b>	<b>6,11</b>

# КОТЛЕТА КУРИНАЯ



## Технология приготовления

Мякоть птицы без кожи пропускают через мясорубку. Измельченное мясо соединяют с замоченным в воде черствым пшеничным хлебом, кладут соль, хорошо перемешивают, пропускают через мясорубку второй раз и выбивают. Из готовой котлетной массы формуют котлеты, панируют в сухарях, укладывают на смазанный сливочным маслом противень, подливают горячей воды запекают до готовности в жарочном шкафу.

# Макароны отварные



## Технология приготовления

Макаронные изделия варят в большом количестве кипящей воды. Варят макароны 15-20 минут. Проверяют на готовность на разрезе - не должно быть прослойки не проваренной муки. Готовые макаронные изделия откидывают, дают стечь отвару, выкладывают на противень слоем 3-4 см., заправляют растопленным сливочным маслом и прогревают в жарочном шкафу при температуре 140-160 градусов 5 минут

## Компот из яблок



### Технология приготовления

Яблоки моют, удаляют семенные гнезда, нарезают дольками тонкими.  
Варят при слабом кипении не более 5-6 минут. Для сахарного сиропа: в горячей воде растворяют сахар, лимонную кислоту, доводят до кипения, проваривают 10-12 минут и процеживают.  
Готовый компот охлаждают и разливают в стаканы.



# Приятного аппетита

