

# РЕСПУБЛИКАНСКИЙ КОНКУРС

## «ЛУЧШАЯ СЕЛЬСКАЯ ШКОЛЬНАЯ СТОЛОВАЯ-2024»

### «Приготовление школьного завтрака»

МБОУ «Большеберезниковская  
СОШ»



# Важен ли завтрак?

**Завтрак – первый дневной прием пищи, утренняя еда**

Ученые пришли к выводу, что дети, которые получают полноценный завтрак, лучше развиваются, более успешны в учебе, у них реже встречаются угнетенные состояния, приступы беспокойства и гиперактивность.



## **ЗАВТРАК**

- 1.Творожная запеканка со сгущенкой**
- 2.Компот из сухофруктов**

# Технологическая карта

## «Приготовление творожной запеканки со сгущенкой»

Ингредиенты: творог, яйца, манка, сахар, мука, пищевая сода, сгущенное молоко

Последовательность выполнения работы:

1. Вымыть яйца, разбить по одному в емкость и смешать
2. Добавить сахар, взбить до пены
3. Добавить протертый творог, смешать
4. Добавить ванилин, перемешать
5. Добавить сметану, манку, муку, все перемешать
6. 6. Выложить массу в подготовленную форму, смазанную растительным маслом
7. 7. Выпекать в духовке 40 мин при температуре 180 гр
8. Готовую запеканку оставить в форме на 5-10 мин
9. Остудить, нарезать, подать со сгущенным молоком.



# Технологическая карта

## «Приготовление компота из кураги»

Ингредиенты: курага, сахар, вода

Последовательность выполнения работы:

1. Вымыть курагу
2. Переложить в емкость и залить водой
3. Добавить сахар, перемешать
4. Довести до кипения и кипятить 10 мин
5. Остудить и разлить по стаканам.



# Энергетическая ценность завтрака:

Калорийность творожной запеканки: 94 ккал

Состав на 100 грамм:

Углеводы - 11г

Жиры – 1г

Белки – 11г

Калорийность компота из кураги: 241 ккал

Состав на 100 мл:

Углеводы – 62,6г, белки – 3,3







**УГОЩАЙТЕСЬ!**

