

A top-down view of a wooden rolling pin, a glass bowl containing two cracked eggs, and several eggshells scattered on a light-colored wooden surface. The rolling pin is positioned at the top left, the bowl is in the middle left, and the eggshells are at the bottom left. The background is a light-colored wooden surface with visible grain.

«Приготовление поваром школьной столовой горячего завтрака»

*Государственное бюджетное
общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 266 Адмиралтейского
района*



**Наш замечательный
школьный
повар:**

**Роза
Петровна**





MENU

В состав завтрака входит:

Наименование блюда	Выход, гр.	Б	Ж	У	Ккал
Бутерброд с джемом	20/5/20	1,35	4,84	24,75	135,50
Омлет натуральный	200	15,86	23,23	3,60	316,22
Чай с сахаром	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00
Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40
Вафли	20	0,80	5,40	12,40	123,00
Итого за приём пищи:	565	18,61	33,97	65,55	679,12



Школьный завтрак: ОМЛЕТ



*«Вкусный завтрак — отдельный праздник
в жизни». (Х. Мураками)*

- **Технология приготовления:** к обработанным яйцам добавляют молоко и соль. Смесь тщательно размешивают, выливают в ёмкость, смазанную маслом, слоем не более 2,5 – 3,0 см и запекают в жарочном шкафу при температуре 180-220 С в течении 8-10 минут.



Требования к оформлению, подаче и реализации:

- остывший омлет нарезать на порции;
- цвет румяный, золотистый; в разрезе – светло-жёлтый;
- вкус свежих яиц, умеренно-солёный;
- запах – жареных свежих яиц с ароматом и привкусом масла сливочного;
- консистенция – нежная, пышная, сочная.

Полезные свойства яичного омлета

Омлет - блюдо, в котором сочетаются прекрасные вкусовые качества и ценный набор питательных веществ. Будучи приготовленным из яиц, омлет является источником высококачественного белка - важного строительного материала для клеток и тканей организма. Около 12% от дневной потребности в белке содержится в одной порции. Этот продукт также богат витамином А (более 10% от рекомендуемой дневной нормы), который необходим для зрения и иммунитета, и витамином D (около 15%), играющим ключевую роль для костной системы. Кроме того, омлет содержит важные минералы: селен (примерно 22%), который поддерживает антиоксидантную защиту организма, и фосфор (около 20%), необходимый для здоровья костей и зубов.



Это вкусно!

Проверено и одобрено.

ОДОБРЕНО