

Ханты-Мансийский автономный округ - Югра

Нижневартовский район

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Излучинская общеобразовательная средняя школа № 2 с углубленным изучением отдельных предметов»



## Конкурс

«Лучшая школьная столовая - 2023»

пгт. Излучинск

2023

# Здоровое питание - успешное образование!





# Завтрак — самый важный приём пищи...



Каша — мать наша, а хлеб — кормилец





Не велик кусок пирога, а стоит труда!



На уроке хорошо, но в столовой лучше!





# Уроки уроками, а обед по расписанию

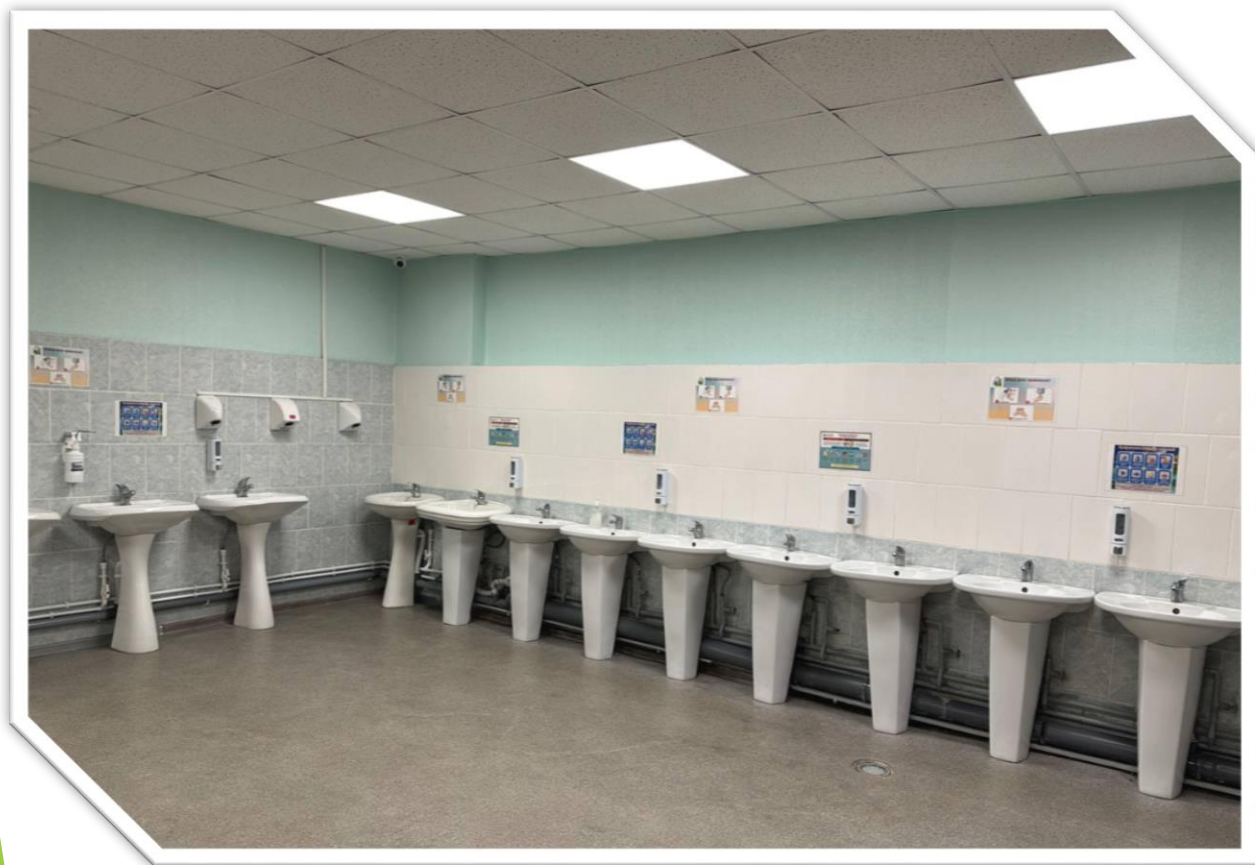


# Пищевблок





# Условия для мытья рук, информационные стенды



# Перспективное меню на 2024-2025 учебный год

## Суп солянка с говядиной, курицей и колбасой

В кастрюлю кладем говядину и курицу, заливаем холодной водой, ставим на огонь. Сняв пенку, готовим бульон на медленном огне, примерно 1 час. Соленые огурцы нарезаем кубиками и тушим в небольшом количестве воды. На сковороде пассируем в растительном масле мелко нарезанный лук, затем добавляем томатную пасту и еще немного поджариваем. Сваренное мясо, сваренную курицу, колбасу нарезаем кубиками. В готовый бульон добавляем нарезанное мясо, курицу, колбасу, тушеные соленые огурцы, лук пасированный с томатной пастой, солим. Доводим суп до кипения и кипятим еще 5 минут. При подаче заправляем сметаной и кладем ломтик лимона.





# Картофельное пюре

Подготовить ингредиенты. Картофель почистить. Выложить картофель в кастрюлю и залить холодной водой на 2 см выше уровня картофеля. Варить около 15-20 минут, готовность проверить вилкой – она должна свободно входить в картофель. Необходимо посолить картофель сразу же, как закипит. Пока картофель варится, необходимо растопить сливочное масло в молоке, которое необходимо подогреть, но не доводить до кипения. Остудить молочно-масляную смесь. Когда картофель сварится, необходимо слить воду и специальной толкушкой размять картофель. Добавить растопленное молоко с маслом в картофель и хорошо перемешать. Чтобы картофельное пюре получилось нежным и воздушным, необходимо взбивать его миксером около 3-4 минут. Готовое картофельное пюре можно подавать с любым вторым блюдом, будь то овощное, мясное или рыбное. Картофельное пюре готово! Перед подачей можно украсить гарнир, посыпав любой зеленью. Приятного аппетита!



# Ктлета по-донбасски

Подготовить все необходимые ингредиенты: прокрученный дважды на мясорубке свиной и говяжий фарш, панировочные сухари, масло сливочное из холодильника, яйца, соль. Масло порезать на брусочки примерно по 12-15 г и поставить в холодильник. Хорошенько вымесить фарш с солью, перцем и мускатным орехом. Разделить фарш на равные кусочки по 70-75 г. Сделать овальные мясные лепешки, на лепешку положить кусочек масла сливочного. Защипнуть котлету как пирожок. Сделать овальную удлиненную форму котлет. Яйца взбить с солью, обвалить каждую котлету сначала в панировочных сухарях, затем во взбитом яйце, снова в сухарях, сложить на доску и поставить минут на 20 в холодильник. Жарить котлетки в растительном масле на среднем огне или чуть больше среднего до румяной корочки, масло должно полностью покрывать котлеты. Обжаренные котлеты сложить в форму для запекания и отправить в разогретую до 200°C Духовку минут на 10.





## Овощная нарезка

У огурцов обрезать кончики, нарезать дольками.

Помидоры нарезать на четвертинки.

Разложить овощи на тарелке.

По желанию можно украсить зеленью.



Приятного аппетита!

