



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
а.Верхняя Теберда»**





Школьное питание – залог здоровья

Горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению.

Хорошая организация школьного питания ведёт к улучшению показателей уровня здоровья населения, и в первую очередь детей, учитывая, что в школе они проводят большую часть своего времени.

Поэтому питание является одним из важных факторов, определяющих здоровье подрастающего поколения.





Энергетическая ценность продуктов:

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Пудинг из творога запеченный со сгущенным молоком	153	150/30	19,5	18,5	61,4	490,1	0,2	0,1	1,2	3,2	13,5,0	47,9	204,4	2,4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ порциями	365	10	0,1	7,2	0,1	66,0	59,0	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0
Какао с молоком	270	200	4,9	5,0	32,7	195,7	0,0	0,1	1,6	0,0	12,1,0	21,3	90,0	0,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	114	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,7	6,0	10,8	9,0	0,8
ИТОГО		420	26,8	30,9	109,0	822,3	59,2	0,2	2,8	4,0	26,3,0	80,0	30,5,4	3,7



Продукты

Творог – 112,5 г.

Крупа манная – 11,00 г.

Изюм - 15,0 г. , яйцо – 8,0 г.,

Соль - 0,5 ч. ложки

Сахар – 11,0г. ч. ,ванилин – 0,02 г., сгущенное молоко – 30,0 г.

Масло сливочное – 4,5 г.



***Творожный пудинг - это вкусный и очень полезный завтрак.
Готовить творожный пудинг довольно легко, а получается очень вкусно.***



Процесс приготовления:



В протертый творог добавляем яичные желтки растертые с сахаром, манную крупу, молоко, растворенный в горячей воде ванилин, вымытый и обсушенный изюм.



Все перемешиваем. Белки взбиваем и осторожно помешивая сверху вниз вводим в массу. Выкладываем в противни смазанные маслом посыпанные сухарями. Поверхность массы разравнивают, смазывают сметаной с сахаром.



Запекаем в жарочном шкафу при температуре 220 до образования корочки 35-40 минут. Готовность определяют по изменению плотности, консистенции.



Порции имеют правильную не деформированную форму , поверхность ровная, без трещин . Консистенция пышная ,нежная. Вкус входящих в рецептуру продуктов с ароматом ванилина .



***Пудинг из творога готов!
Подавать пудинг со сгущенным молоком.
Приятного аппетита!***



Спасибо за внимание!