

Тематический стол: «Детский взгляд на правильное питание»

МОУ «Изварская СОШ»
2023 г.



Борщ

Борщ и капуста - в доме не пусто

Способствует быстрому насыщению организма. Улучшает биохимический состав крови и стимулирует процессы кроветворения.

(Волкова Анна 9 класс)



Оказывает хорошее действие на организм, помогает восстановить силы.

(Ширшова Глафира 8 класс)



Состав и потребительские свойства

Сметану в борщ добавляют не только для вкуса — она нейтрализует кислоту.



Рацион: ДООП Волосово ст. ш. 22 г.

Дата меню: 2 Выход вторника

Пример пищи: Обед

ОООКомбинат питания Велес
наименование организации

Источники рецептур: "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях", Москва, Делтапринт, 2012год, рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция В.А.Тугельма, Мошкова М.П.

Технологическая карта № 57.04

Наименование блюда: Борщ из свежей капусты с картофелем, птицей, сметаной и зеленой петрушкой 250/10/10г

Наименование сырья пищевых продуктов	Масса брутто г. на 1 п.	Масса нетто или полуфабриката г. на 1 п.	Масса готового продукта г.	Масса брутто на 100 порций кг.	Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (разделки), условия и сроки реализации (см. *)
Свекла	-	40	-	-	-
- с 01.01 (25%)	53,3	-	-	5,3	-
- с 18.07 (20%)	50	-	-	5	-
Капуста свежая бл	25	20	2,5	-	-
Картофель	-	20	-	-	-
- с 01.01 (35%)	30,8	-	-	3,1	-
- с 01.03 (40%)	33,3	-	-	3,3	-
- с 01.09 (25%)	26,7	-	-	2,7	-
- с 01.11 (30%)	28,6	-	-	2,9	-
Морковь	-	12,5	-	-	-
- с 01.01 (25%)	16,7	-	-	1,7	-
- с 18.07 (20%)	15,6	-	-	1,6	-
Лук репчатый	11,9	10	1,19	-	-
Томат-паста	3	3	0,3	-	-
Масло растительное	2,5	2,5	0,25	-	-
Сахар (песок)	2,5	2,5	0,25	-	-
Бульон куриный	200 (г)	200	20 000 (г)	-	-
Соль йодированная	2	2	0,2	-	-
Кура полн.	29,1	13,7	2,91	-	-
Сметана	10	10	1	-	-
Петрушка (зелень)	1	1	0,1	-	-
Выход на 1 порцию	-	-	240	-	-
Выход на 1 кг	-	-	-	-	-

Информация о пищевой ценности: белки - 7,8 г, жиры - 8,5 г, углеводы - 12,3 г, калорийность - 303 ккал

* Технология

Куриные тушки разморозить при 0-6 С в холодильнике или в миском чехе на производственном столе. Тушки промывают холодной проточной водой, дают воде стечь и кладут в кастрюлю с холодной водой. Довести до кипения, снять пену и варить при слабом кипении до готовности птицы 1-1,5 ч. Бульон процедить, отварное мясо птицы освобождают от костей и режут на куски. Подготовленную мякоть птицы заливают бульоном и доводят до кипения. Мясо птицы хранить в бульоне не более 1 часа. В кипящий бульон закладывают нашинкованную свежую капусту, доводят до кипения, затем добавляют нарезанные брусочками картофель, варят 10-15 минут, кладут пассерованные овощи, тушеную или вареную свеклу и варят борщ до готовности. За 5-10 минут до окончания варки добавляют соль, сахар.

Правила оформления, подачи блюда:
Подает в однорпорционной или многопорционной посуде с припущенной сметаной и отварной куриной мякотью. Оптимальная температура подачи + 75 С. Срок реализации не более 2-х часов.

Характеристика изделия по органолептическим показателям:
Внешний вид - на поверхности жидкой части блестящий налив.
В жидкой части борща - овощи, сохранившие форму нарезки (свекла, капуста, морковь, лук - соломкой, картофель - брусочками); Набор компонентов и их соотношения соответствуют рецептуре.
Цвет - малиново-красный, жир на поверхности - оранжевый.
Вкус, запах - кисло-сладкий, характерный для овощей и специй с ароматом пассерованных овощей.
Консистенция свеклы, овощей - мякяк; капуста свежей - упругая. Соотношение плотной и жидкой частей соответствует рецептуре.

Утверждаю:



Картофельное пюре с котлетой

**Пюре- это витамины
и минералы**

(Морозова Самира 6 класс)

**Полезно добавлять пюре в
рацион детей
разного возраста.**

(Солтыс Артем 5 класс)



**Пюре, драники, салат,
Угоститься каждый рад.
Для нормального
развития,
Ешьте - Катя, Маня, Витя...**

**Я знаю, что очень полезно есть
картофель тем, у кого больные зубы
и десны. А еще он полезен для
работы сердца.**

(Сергеева Василиса 7 класс)

Картофельное пюре с котлетой

Красны котлеты фаршем ...



Польза мясных котлет, в первую очередь, состоит в насыщении организма белками

(Енаке Валентина 9 класс)

А рыбные котлетки являются прекрасным источником фосфора для организма.

(Дмитриева Юлия 8 класс)

Пюре с котлеткой - это очень, очень вкусно!

(Чернов Федор 6 класс)



Состав и потребительские свойства

ПЮРЕ

КОТЛЕТА

Рацион: ДОП Волосово ст. шк. 22 г.

День меню: 1 день понедельник
Приним пищи: Обед

ОООКомбинат питания Велес
национальная предприятие

Источник рецептуры: "Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга" СПб.2008 г., под редакцией Купцовой М.Н.

Технологическая карта № 335.49

Наименование блюда: Пюре картофельное 180 г.

Наименование сырья пищевых продуктов	Масса брутто г. на 1 п.	Масса нетто или полуфабриката г. на 1 п.	Масса готового продукта г.	Масса брутто на 100 порций кг.	Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации (см. *)
Картофель	-	153,5	-	-	
- с 01.01 (35%)	236,2	-	23,6	-	
- с 01.03 (40%)	255,8	-	25,6	-	
- с 01.09 (25%)	204,7	-	20,5	-	
- с 01.11 (30%)	219,3	-	21,9	-	
Молоко	29	27,5	2,9	-	
Масло сливочное	5,9	5,9	0,59	-	
Соль йодированная	2,3	2,3	0,23	-	
ВЫХОД на 1 порцию	-	-	180	-	-
ВЫХОД на 1 кг	-	-	-	-	-

Информация о пищевой ценности: белки - 3,75 г, жиры - 5,48 г, углеводы - 22,76 г, калорийность - 169,61 ккал

* Технологии

Картофель предварительно промывают, перебирают, очищают и повторно промывают в холодной проточной воде. Целые клубни картофеля закладывают в кипящую подсоленную воду (0,6 - 0,7 л на 1 кг картофеля) и варят в течение 35-40 мин, отвар сливают, посуду закрывают крышкой и при слабом нагреве подсушивают картофель 2-3 минуты. Вареный горячий картофель протирают через протирочную машину. В горячий протертый картофель, непрерывно перемешивая, добавляют в 2-3 приема горячее илечное молоко и растопленное и доведенное до кипения масло сливочное. Смесь взбивают до получения пышной однородной массы.

Правила оформления, подачи блюд: гарнир порционируют на подогретую тарелку, на поверхность наносится узор. Оптимальная температура подачи не менее +65 С. Срок реализации не более 2-х часов.

Характеристика изделия по органолептическим показателям:

Внешний вид - протертая картофельная масса без кусочков непротертого картофеля и черных пятен, сверху нанесен узор; Цвет - от светло-кремового до кремового; Вкус, запах - характерный для свежеваренного картофеля, молока и сливочного масла; Консистенция - пышная, густая, однородная.

Утверждаю:



Рацион: ИЛШ(З-Яр-Об) 2022-23

День меню: 6 день понедельник
Приним пищи: Обед



Источник рецептуры: "Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга" СПб.2008 г., под редакцией Купцовой М.Н.

Технологическая карта № 239.74

Наименование блюда: Котлета рыбная (из тушки) 90 г

Наименование сырья пищевых продуктов	Масса брутто г. на 1 п.	Масса нетто или полуфабриката г. на 1 п.	Масса готового продукта г.	Масса брутто на 100 порций кг.	Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации (см. *)
Рыба (тушка)	82,8	89,4	-	8,28	
Батон "нарезной"	16,2	16,2	-	1,62	
*Вода	23,4	23,4	-	2,34	
Сухари панировочные	9	9	-	0,9	
Масло растительное	7,2	7,2	-	0,72	
Соль йодированная	1,8	1,8	-	0,18	
ВЫХОД на 1 порцию	-	-	90	-	-
ВЫХОД на 1 кг	-	-	-	-	-

Информация о пищевой ценности: белки - 11,08 г, жиры - 5,56 г, углеводы - 13,73 г, калорийность - 147,88 ккал

* Технологии

Рыбу разморозить на воздухе в цеху на производственных столах. Рыбу разделить на филе без кожи и костей. Филе рыбы без кожи и костей нарезают на куски, пропускают через мясорубку вместе с замоченным в воде или молоке черствым батоном, кладут соль, тщательно перемешивают и выбивают. Из рыбной котлетной массы формируют котлеты (овально-приплюснутой формы с заостренным концом), панируют в сухарях, обжаривают с обеих сторон на противне или сковороде в течении 8-10 минут и доводят до готовности в жарочном шкафу в течении 5 минут.

Правила оформления, подачи блюд: приотпуске котлеты аккуратно укладывают на подогретую тарелку, гарнируют.

При отпуске котлеты гарнируют. Оптимальная температура подачи не менее + 65° С

Срок реализации - не более 2-х часов

Характеристика изделия по органолептическим показателям:

- Внешний вид — котлеты — овально-приплюснутой формы с заостренным концом;
- цвет корочки — золотистый, в разрезе изделие характерны для данного вида рыбы;
- вкус — приятный, запеченной рыбной котлетной массы, характерный для определенного вида рыбы, специй, умеренно солений;
- запах — характерный для определенного вида рыбы, приятный с ароматом специй;
- консистенция — сочная, рыхлая, однородная.

Утверждаю:

Каша

**Каша — мать наша,
а хлеб — кормилец**

**Кашу очень полезно есть
на завтрак, ведь она
придает силы и
энергию организму.**

(Малышев Артем 6 класс)



**Я люблю рисовую кашу. В ней
много полезных веществ, она
укрепляет нервную систему .**

(Васильева Снежана 6 класс)



Кашу маслом не испортишь

Овсяная каша заряжает тело человека энергией и может **ПОВЫСИТЬ ИММУНИТЕТ**

(Першина Ксения 7 класс)

Каши богаты клетчаткой, содержат в необходимом количестве и нужном нам соотношении железо, медь, цинк, фосфор, калий, кальций, белки, а также витамины группы В, РР и Е.

(Дмитриева Анастасия 9 класс)





Состав и потребительские свойства

ОВСЯНАЯ КАША

РИСОВАЯ КАША

Рацион: мл.шк (2 вар. з+об) 2022-23

День меню: 1 день понедельник
Приним пищи: Завтрак



Источники методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга* СПб, 2008 г., под редакцией Кутыной М.Н.

Технологическая карта № 184.34

Наименование блюда: Каша вязкая геркулесовая молочная с маслом сливочным 200/5 *

Наименование сырья пищевых продуктов	Масса брутто г. на 1 п.	Масса нетто или полуфабриката г. на 1 п.	Масса готового продукта г.	Масса брутто на 100 порций кг.	Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации (см. *)
Овсяные хлопья -г геркулес-	44	44		4,4	
*Вода	64	64		6,4	
Молоко	100	100		10	
Соль йодированная	1	1		0,1	
Сахар (песок)	2	2		0,2	
Масло сливочное	5	5		0,5	
ВыХОД на 1 порцию	-	-	205	-	-
ВыХОД на 1 кг	-	-	-	-	-

Информация о пищевой ценности: белки - 7,42 г, жиры - 7,72 г, углеводы - 37,74 г, калорийность - 251,12 ккал

* Технология

Овсяные хлопья "геркулес" всыпают в кипящее молоко с водой при непрерывном помешивании и варят 20 мин. Правила оформления и подачи блюда: отпускают кашу в горячем виде с растопленным и прокипяченным маслом сливочным. Оптимальная температура блюда не менее + 65 С. Срок реализации не более 2 часов. Характеристика изделия по органолептическим показателям: внешний вид - зерна крупы, полностью разварены; цвет - соответствует виду каши; вкус - умеренно сладкий и соленый, с выраженным вкусом молока и привкусом сливочного масла; запах - соответствует виду каши в сочетании с молоком и маслом; консистенция - однородная, вязкая, зерна мягкие.

Утверждаю:

Рацион: мл.шк (2 вар. з+об) 2022-23

День меню: 5 день пятница
Приним пищи: Завтрак



Источники методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга* СПб, 2008 г., под редакцией Кутыной М.Н.

Технологическая карта № 184.32

Наименование блюда: Каша вязкая рисовая молочная с маслом сливочным 200/5 *

Наименование сырья пищевых продуктов	Масса брутто г. на 1 п.	Масса нетто или полуфабриката г. на 1 п.	Масса готового продукта г.	Масса брутто на 100 порций кг.	Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации (см. *)
Крупа рисовая	44	44		4,4	
*Вода	64	64		6,4	
Молоко	100	100		10	
Соль йодированная	1	1		0,1	
Сахар (песок)	2	2		0,2	
Масло сливочное	5	5		0,5	
ВыХОД на 1 порцию	-	-	205	-	-
ВыХОД на 1 кг	-	-	-	-	-

Информация о пищевой ценности: белки - 5,97 г, жиры - 7,72 г, углеводы - 43,23 г, калорийность - 267,06 ккал

* Технология

Рис тщательно промывают сначала теплой, а затем горячей водой. Затем рис залить горячей водой и проварить 20-30 мин, после чего лишнюю воду слить, добавить горячее молоко и варить кашу до готовности. Правила оформления и подачи блюда: отпускают кашу в горячем виде с растопленным и прокипяченным маслом сливочным. Оптимальная температура блюда + 65 С. Срок реализации не более 2 часов. Характеристика изделия по органолептическим показателям: внешний вид - зерна крупы набухшие, полностью разварены; цвет - соответствует виду каши; вкус - умеренно сладкий и соленый, с выраженным вкусом молока и привкусом сливочного масла; запах - соответствует виду каши в сочетании с молоком и маслом; консистенция - однородная, вязкая, зерна мягкие.

Утверждаю:

*«Нужно есть, чтобы жить,
а не жить, чтобы есть»*

Сократ

