

МБОУ «Сельцовская СОШ»

*Тематический стол по теме:
«Детский взгляд на правильное
питание»*



Творожная запеканка



- Творожная запеканка – это легкое для пищеварительной системы блюдо, поэтому подходит детям.

(Братина Мария 10 класс)

- Запеканка творожная сохраняет практически всё количество кальция, содержащегося в исходном твороге. Поэтому запеканка творожная полезна детям во время активного роста зубов и костей.


(Яковлев Мартин 11 класс)

- Сладкая творожная запеканка одно из моих любимых блюд в школьной столовой.

(Смирнов Игорь 9 класс)

Состав и потребительские свойства

Приложение к СанПиН 2.3/2.4.3590-20



ООО «СТК»
для документов

Технологическая карта

Технологическая карта №: 0000-012895

Наименование изделия: Запеканка из творога с молоком сгущенным или сметаной 150/10 гр.

Номер рецептуры: 224

Наименование сборника рецептур: _____

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	Брутто, г	Нетто, г
Творог, кг	142,9	113,2
Крупа манная, кг	10,8	10,8
Сахарный песок, кг	10,8	10,8
Яйцо куриное, шт	0,072	3
Масло растительное, кг	6	6
Сухари панировочные, кг	6	6
Сметана, кг	6	6
Молоко сгущенное с сахаром, кг	10	10
Или Сметана, кг	10	10
Выход готовой блюда		150/10

Технология приготовления:

Творог протирают, крупу просеивают, яйца обрабатывают в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами.
Протертый творог смешивают с предварительно заваренной в воде (10 мл на порцию) и охлажденной манной крупой, яйцами, сахаром и солью.
Подготовленную массу выкладывают слоем 3-4 см на смазанные маслом растительным и посыпанные сухарями противни или формы. Поверхность массы разравнивают, смазывают сметаной, запекают в жарочном шкафу 20-30 мин до образования на поверхности румяной корочки.
Готовую запеканку выдерживают 5-10 мин и вынимают из форм. Запеканку, приготовленную на противне, не выкладывая, нарезают на порционные куски.

Правила оформления, подачи блюд, кулинарных изделий.
При отпуске нарезают на куски квадратной или прямоугольной формы запеканку кладут на подогретую тарелку и поливают сгущенным молоком или сметаной. Оптимальная температура подачи 65° С. Срок реализации не более 2-х часов с момента изготовления.

Характеристика изделия по органолептическим показателям.
Внешний вид — порционные куски квадратной или прямоугольной формы, с гладкой (без трещин) поверхностью; цвет корочки — золотистый, в разрезе — от светло-кремового до кремового; вкус — слегка сладковатый, без излишней кислотности, умеренно соленый; запах — запеченного творога; консистенция — мягкая, рыхлая, сочная, пышная, однородная.

Химический состав данного блюда

Калорийность (ккал)	364,00
Белки (г)	26,80
Жиры (г)	13,60
Углеводы (г)	33,60

Генеральный директор _____ Степанова Е.Г.

Утверждаю: Технолог _____ Сирченко А.С.



Суп из овощей на мясном бульоне



Овощной суп — одно из самых полезных блюд .

(Никифорова Наталия 10 класс)

Важное преимущество овощных супов — низкая калорийность и отсутствие вредных жиров в составе.

(Липинская Алина 9 класс)

Овощные супы и бульоны прекрасно усваиваются организмом и обеспечивают чувство сытости.

(Росоха Василий 9 класс)

Макаронные изделия с тефтелей



Это блюдо любят дети за интересный и оригинальный внешний вид.

(Андрианова Дарья 9 класс)

Наибольшей пользой обладают макароны, изготовленные из твердых сортов зерновых культур.

(Алексеева Анастасия 10 класс)

Полезно добавлять макароны в рацион детей разного возраста.

(Данилов Федор 10 класс)

Если вы предпочитаете здоровое питание, то лучше всего отдать предпочтение макаронам и тефтелям.

(Иванов Евгений 10 класс)

Состав и потребительские свойства

Приложение к СанПиН 2.3/2.4.396-20

ООО "СГК"

Технологическая карта

Технологическая карта №: 0000-012963
 Наименование изделия: Суп из говядины со сметаной на мясном бульоне 200г/б.гр.
 Номер рецептуры: 263
 Наименование сборника рецептов: Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга 2008 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	Брутто, г	Нетто, г
Картофель, кг	20,0	16,0
Морковь, кг	81,5	40,0
Свекла, кг	86,7	-
Лук репчатый, кг	63,3	-
Молоко, л	57,1	6,1
Масло сливочное 82,5% ж.ж.	10,7	-
Масло растительное, кг	10,0	-
Соль поваренная, кг	10,0	4,5
Мука пшеничная выс.кв.	10,0	6,5
Сметана 20%	3,0	3,0
Вода питьевая	120,0	124,6
Сметана 20%	2,0	-
Сметана 20%	5,0	0,0
Выход готовой продукции		200,0

Технология приготовления:

Подготовленные овощи нарезать кубиками, морковь и лук пассеровать на сливочном масле. В кипящий мясной бульон добавить подготовленные овощи, картофель, свеклу, морковь и пассерованные овощи, варить до готовности. За 5-10 мин до окончания варки супа добавить подготовленные макароны, картофель, лук, сметану.

Правила оформления, подачи блюд, кулинарных изделий:

Подавать в порционных тарелках. Температура подачи суповой смеси 75°С. Срок реализации не более 2 часов с момента приготовления.

Химический состав данного блюда

Показатель	Значение
Калорийность (ккал)	120
Белки (г)	12
Жиры (г)	12
Углеводы (г)	12

Приложение к СанПиН 2.3/2.4.396-20

ООО "СГК"

Технологическая карта

Технологическая карта №: 0000-000000
 Наименование изделия: Суп с макаронами с соусом молочным 300г/б.гр. (говядина и свинина)
 Номер рецептуры: 263
 Наименование сборника рецептов: Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга 2008 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	Брутто, г	Нетто, г
Свекла 82,5% ж.ж.	23,0	23,0
Сметана 20%	36,0	32,0
Лук репчатый, кг	11,0	11,0
Молоко, л	92,0	13,9*
Мука пшеничная выс.кв.	5,0	5,0
Соль поваренная, кг	0,7	0,7
Масло сливочное 82,5%	4,0	95,0
Масло растительное	4,0	80,0
Масло сливочное 82,5% ж.ж.	25,0	25,0
Сметана 20%	1,0	3,0
Молоко сливочное 82,5% ж.ж.	5,0	5,0
Мука пшеничная выс.кв.	25,0	14,0
Соль поваренная, кг	0,04	0,0
Сметана 20%	5,0	5,0
Сметана 20%	5,0	5,0
Вода питьевая	-	50,0

Технология приготовления:

Подготовленные овощи нарезать кубиками, морковь и лук пассеровать на сливочном масле. В кипящий мясной бульон добавить подготовленные овощи, картофель, свеклу, морковь и пассерованные овощи, варить до готовности. За 5-10 мин до окончания варки супа добавить подготовленные макароны, картофель, лук, сметану.

Правила оформления, подачи блюд, кулинарных изделий:

Подавать в порционных тарелках. Температура подачи суповой смеси 75°С. Срок реализации не более 2 часов с момента приготовления.

Химический состав данного блюда

Показатель	Значение
Калорийность (ккал)	120
Белки (г)	12
Жиры (г)	12
Углеводы (г)	12

Приложение к СанПиН 2.3/2.4.396-20

ООО "СГК"

Технологическая карта

Технологическая карта №: 0000-011059
 Наименование изделия: Макароны изделия отварные 150 гр.
 Номер рецептуры: 331
 Наименование сборника рецептов: Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга 2008 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	Брутто, г	Нетто, г
Макаронные изделия, кг	51,0	145,4
Масло сливочное 82,5% ж.ж.	5,0	5,0
Соль поваренная, кг	1,5	5,0
Вода питьевая	200,0	-
Выход готовой блюда		150

Технология приготовления:

Макаронные изделия варят в большом количестве кипящей подсоленной воды (на 1 кг макаронных изделий берут 6 л воды). Макароны варят 20-30 мин, лапшу — 20-25 мин, вермишель — 10-12 мин. Сваренные макаронные изделия откидывают и перемешивают с растопленным и доведенным до кипения сливочным маслом (1/3-1/2 часть от указанного в рецептуре количества), чтобы они не склеивались и не образовывали комки.

Правила оформления, подачи блюд, кулинарных изделий:

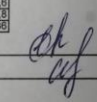

Гарнир укладывают на подогретую тарелку горкой, поливают оставшимся растопленным и доведенным до кипения сливочным маслом. Оптимальная температура подачи 65°С. Срок реализации не более 2-х часов с момента изготовления.

Характеристика изделия по органолептическим показателям:

- Внешний вид — макаронные изделия сохранили форму, легко разделяются, завлажены маслом;
- цвет — от белого до светло-кремового;
- вкус, запах — характерный для отварных макаронных изделий с привкусом и ароматом сливочного масла;
- консистенция — мягкая, упругая, не разваренная.

Химический состав данного блюда

Показатель	Значение
Калорийность (ккал)	205,81
Белки (г)	5,6
Жиры (г)	4,8
Углеводы (г)	36

Генеральный директор:  Степанова Е.Г.
 Утверждаю: Главный технолог:  Кравцова Е.В.

Овощи, фрукты, молочка и каши,
Мясо, яички, рыба, орехи —
Вот продукты «здоровые» наши,
А много мучного — здоровью
помеха!

Не стоит и сахаром нам увлекаться,
Во всем очень важен, конечно,
баланс!

И главное — пищей всегда
наслаждаться,
Что будет здоровьем снабжать
всегда нас!



Спасибо нашим поварам, что
очень вкусно варят нам!

