

МОБУ «Сясьстройская СОШ №1»

Тематический стол по теме

**«Детский взгляд на правильное питание»**



# Пудинг творожный с соусом молочным

Творог содержит кальций и очень полезен для детского организма в любом виде.

Валерия Ф.



Блюда из творога очень вкусные и полезные!

Виталий С.



В твороге много белка, который легко усваивается нашим организмом.

Валерия Ч.



# Состав и потребительские свойства

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 35**

Наименование кулинарного изделия (блюда): Пудинг творожный запеченный с соусом молочным

Номер рецептуры: 362

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ Под общей редакцией В.Т. Лапиной. - Изд. Хлебпродинформ, 2004.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	I порция	
	брутто, г	нетто, г
Творог	91	90
Крупа манная	9	9
Яйцо	6,5	6,5
Сахарный песок	9	9
Изюм	13	13
Ванилин	0,02	0,02
Масло сливочное	3,5	3,5
Сахар панировочный	3,7	3,7
Сметана 15 % жирности	3	3
- Масса готового пудинга	-	120
Соус молочный сладкий	-	30
Пшеничная мука	1,2	1,2
Масло сливочное	1,2	1,2
Молоко пастеризованное, 3,2% жирности	22,5	22,5
Сахарный песок	3	3
Соль пищевая йодированная	0,24	0,24
Вода	7,5	7,5
<b>Выход: 150 (120/30)</b>	-	-

**Химический состав, витамины и микроэлементы на I порцию**

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
17,6	13,3	32,6	340

Витамины (мг)					Минералы (мг)							
C	B1	B2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
0,3	0,1	0	0,13	0	229	281	33	1,4	0	0	0	0

**Технология приготовления:** В горячей воде растворяют ванилин, затем всыпают манную крупу и, помешивая, заваривают. В протертый творог добавляют яичные желтки, растертые с сахаром, охлажденную заваренную манную крупу, размягченное масло сливочное, соль, подготовленный и обсушенный изюм. Массу тщательно перемешивают. Личные белки взбивают до образования густой пены и вводят в подготовленную массу перед заливкой. Полученную массу выкладывают слоем толщиной 3-4 см на смазанной маслом и посыпанной сахарной протинью (или в формы), смазывают сметаной и запекают в жарочном шкафу в течение 25-33 мин при температуре 220-250 °С. Готовый пудинг выдерживают 5-10 мин и вынимают из форм. Пудинг, запеченный на противне, не выкладывая, нарезают на порционные куски. Отпускают, поливая фруктовым или молочным сладким соусом.





# Пюре картофельное с биточком рубленным из мяса птицы



Рубленные биточки из мяса птицы очень вкусные и диетические

Александра С.

В составе пюре содержится большое количество витаминов К и В, что поддерживает нормальную работоспособность сердечно-сосудистой системы.

Варвара К.

Включение в ежедневный рацион блюд из картофеля является хорошей профилактикой проблем с зубами и деснами.

Мария Г.

Куриное мясо - источник протеинов, оно необходимо при высоких умственных и физических нагрузках.

Арина Щ.

# СОСТАВ И ПОТРЕБИТЕЛЬСКИЕ СВОЙСТВА

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 29**

**Наименование кулинарного изделия (блюда):** Биточек рубленый из птицы

**Номер рецептуры:** 498

**Наименование сборника рецептур:** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ Под общей редакцией В.Т. Лапиной. - Изд. Хлебпродинформ, 2004.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
Филе птицы мелкокусковое (курица)	80	78
Хлеб пшеничный	18	18
Вода	26	26
Соль пищевая йодированная	1.9	1.9
Сухари панировочные	10	10
Масло растительное	5	5
- Масса полуфабриката	-	125
<b>Выход: 100</b>	-	-

**Химический состав данного блюда:**

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
13.8	13.3	15.83	236.42

Витамины (мг)					Минералы (мг)							
С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
0.84	0.1	0.16	0.1	0	43.88	159.75	26.25	1.84	222	0	0	0


**Технология приготовления:** Мякоть птицы нарезают на кусочки и пропускают через мясорубку, соединяют с замоченным в молоке или воде хлебом, кладут соли, хорошо перемешивают, пропускают второй раз через мясорубку и выбивают. Готовую котлетную массу порционируют, формируют биточки кругло-приплюснутой формы, панируют в сухарях, кладут на смазанный маслом противень и запекают до готовности в жарочном шкафу. Гарниры - каша рассыпчатая, пюре картофельное. Соусы - сметанный, томатный.

**Вид обработки:** запеченные.

**Температура подачи:** не ниже 65 °С.

**Срок реализации:** не более двух часов с момента приготовления.

**Органолептические показатели качества:** Внешний вид: изделие овально-приплюснутой формы с одним заостренным концом, поверхность равномерно запечена, гарнир уложен рядом. Консистенция: котлеты - мягкая, сочная. Цвет: котлеты - бело-серый, гарнира - свойственный гарниру. Вкус: продуктов, входящих в блюдо. Запах: продуктов, входящих в блюдо.

Технолог:  /Новикова М.А./

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 40**

**Наименование кулинарного изделия (блюда):** Картофельное пюре

**Номер рецептуры:** 520

**Наименование сборника рецептур:** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ Под общей редакцией В.Т. Лапиной. - Изд. Хлебпродинформ, 2004.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
Картофель свежий с 01.09 - 31.10	175	131
Картофель свежий с 01.11 - 31.12	187	133
Картофель свежий с 01.01 - 28.02	201	133
Картофель свежий с 01.03 - 31.05	218	133
Молоко	23	22
Соль пищевая йодированная	1.5	1.5
Масло сливочное	4	4
<b>Выход: 150</b>	-	-

**Химический состав данного блюда:**

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
3.09	6.24	25.3	173.33

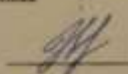
Витамины (мг)					Минералы (мг)							
С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
10.38	0.12	0.11	0.12	0	35.6	0	28.4	1.04	0	0	0	0

**Технология приготовления:** Очищенный картофель варят в воде до готовности, воду сливают, картофель подсушивают. Вареный горячий картофель протирают через протирочную машину. Температура протертого картофеля должна быть не ниже 90°С, иначе картофельное пюре будет тягучим, что резко ухудшает его вкус и внешний вид. В горячий протертый картофель непрерывно помешивая, добавляют в два-три приема горячее кипяченое молоко и растопленное масло. Пюре доводят до температуры 100 °С, постоянно помешивая, и прогревают 5-6 мин.

**Вид обработки:** варка. **Температура подачи:** 65 °С.

**Срок реализации:** не более двух часов с момента приготовления.

**Органолептические показатели качества:** Консистенция - густая, пышная, однородная масса без комочков из протертого картофеля. Цвет от армового до белого, без темных вкраплений. Вкус и запах слегка сладкий, нежный, с ароматом молока и масла. Не допускается запах подгоревшего молока.

Технолог:  /Новикова М.А./





Если хочешь быть здоровым,  
Не хандрить и не болеть,  
Все проблемы в этой жизни,  
Можно с честью одолеть!  
Вкусной, правильной едой,  
Что энергию несет.  
Она дарит мне здоровье,  
Силу, бодрость придает!  
Так давайте впредь ребята,  
С такой пищей дружить,  
И тогда проблемы в жизни,  
будет проще пережить!

Учить уроки, чтоб на пять  
И спортом заниматься,  
Чтоб мозг и мышцы  
укреплять.

Нам надо правильно  
питаться.

Есть овощи и фрукты, в них  
много витаминов.

Что полезно для здоровья и  
необходимо.

Кто поможет организму, не  
уже ли медицина?

Лишь, здоровое питание  
вам необходимо.





**Поварам мы скажем всем «Спасибо!»**

**Ценим ваш такой тяжелый труд.**