

Приготовление горячих блюд в столовой Школы №15 г. Каспийск: ОТ и ДО



"Только живая свежая пища может сделать человека способным воспринимать и понимать истину".

10-й день 10-дневного циклического меню,

Обед:

- суп с бобовыми (горох);
- курица в соусе томатном;
- Макаaronные изделия отварные;
- компот из смеси сухофруктов;
- хлеб пшеничный/ржаной;

Примерное меню

Утверждено: _____ Дата: 2024.04.20
 Продукт №124/Формат 2/32.4.340-20

Примечание	Наименование блюда	Вид блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каши молочная манная	250	6	8	26	195	2	117
	Каши с мякотью	200	4	5	18	123	2	266
	Лаваш	100			10	47	10	231
	Хлеб ржаной	20	1	7	3	26		3
	Булочки с сыром	50	5	7	15	167		
Итого за 3								
Итого за д								

27,67
16,73
9,99
2,09
14,67
69,85

Примерное меню

Утверждено: _____ Дата: 2024.04.20
 Продукт №124/Формат 2/32.4.340-20

Примерное меню и пищевая ценность готовых пищевых блюд (лист 3)

Примечание	Наименование блюда	Вид блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Суп гороховый на бульоне	250	6	7	12	140	6	78
	Курица в соусе томатном	90	14	17	7	168		198
	Макаaronные изделия отварные	150	6	6	25	220		114
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		4,27
	Хлеб ржаной	20	1	7	3	62		2,09
Итого за Обед			30	34	111	816		77,24
Итого за день			30	34	111	816		

10,44
28,76
14,71
16,45
4,27
2,09
77,24

Примерное меню

Утверждено: _____ Дата: 2024.04.20
 Продукт №124/Формат 2/32.4.340-20

Примерное меню и пищевая ценность готовых пищевых блюд (лист 3)

Примечание	Наименование блюда	Вид блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Суп с бобовыми (горох) на бульоне	250	2	3	5	127	11	78
	Курица в соусе томатном	90	14	17	7	168		198
	Каши пшеничная рассыпчатая	150	6	6	25	220		114
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		4,27
	Хлеб ржаной	20	1	7	3	62		2,09
Итого за Обед			27	24	63	722		75,52
Итого за день			27	24	63	722		

9,97
28,76
11,98
16,55
4,27
2,09
75,52

Примерное меню

Утверждено: _____ Дата: 2024.04.20
 Продукт №124/Формат 2/32.4.340-20

Примерное меню и пищевая ценность готовых пищевых блюд (лист 3)

Примечание	Наименование блюда	Вид блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Суп с бобовыми (горох) на бульоне	250	2	3	5	127	11	78
	Курица в соусе томатном	90	14	17	7	168		198
	Каши пшеничная рассыпчатая	150	6	6	25	220		114
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		4,27
	Хлеб ржаной	20	1	7	3	62		2,09
Итого за Обед			27	24	63	722		75,52
Итого за день			27	24	63	722		

9,97
28,76
11,98
16,55
4,27
2,09
75,52

«Здоровье гораздо более зависит от наших привычек и питания, чем от врачебного искусства»

1. РЕЦЕПТУРА:

Суп с бобовыми (горох) на бульоне.



Наименование	Брутто	Нетто
Картофель	0,073 (кг)	0,05
Чечевица, зерно	0,03	0,03
Морковь	0,013	0,01
Лук	0,012	0,01
Соль поваренная пищевая	0,0009	0,000875
Масло подсолнечное	0,005	0,005
Выход готового блюда		250

2. Технология приготовления.

Чечевицу перебрать, промыть, замочить в холодной воде в течение 2-3 часов. Очищенный картофель нарезать кубиками, морковь и лук репчатый нашинковать. Замоченную фасоль варить в той же воде 1-1,5 часа без соли на слабом огне при закрытой крышке до размягчения. Затем добавить нарезанный кубиками картофель и варить 7-10 минут. Ввести овощи (морковь, лук), соль и продолжать варить до готовности. В конце варки добавить зелень и довести суп до кипения.

"В еде не будь до всякой пищи падох, Знай точно время, место и порядок".

Курица в томатном соусе



1. РЕЦЕПТУРА:

Наименование	Брутто	Нетто
Куры 1 кат.	0,07	0,06
Соль поваренная пищевая	0,00024	0,00024
X Лук		
Лук	0,018	0,015
X Морковь	0,017	0,015
Морковь	0,02	0,015
Томатное пюре. Консервы	0,012	0,012
Масло подсолнечное	0,005	0,005
Мука пшеничная 1 сорта	0,005	0,005
Выход готового блюда		90

2. Технология приготовления.

Курицу отваривают тушками (целиком), отделяют мякоть от костей и нарезают брусочками по 10 – 15г. Морковь шинкуют соломкой, пассируют на масле с добавлением куриного бульона. Томат-пюре, пассируют до исчезновения сырого запаха томата. Лук репчатый, нарезанный полукольцами, бланшируют затем пассируют – без изменения цвета.

Муку пассируют – без изменения цвета (без масла), разводят горячим бульоном, доводят до кипения при постоянном помешивании, закладывают подготовленные морковь, лук – проваривают 15-20 мин (до готовности овощей), вводят томат-пюре, варят 5 мин, закладывают мякоть курицы и тушат 10-15 мин.

«Никто не должен преступать меру ни в пище, ни в питании.»

Макаронные изделия отварные



1. РЕЦЕПТУРА:

Наименование	Брутто	Нетто
Макароны	0,04	0,04
Соль поваренная пищевая	0,001	0,001
Масло сливочное	0,005	0,005
Выход готового блюда	150	

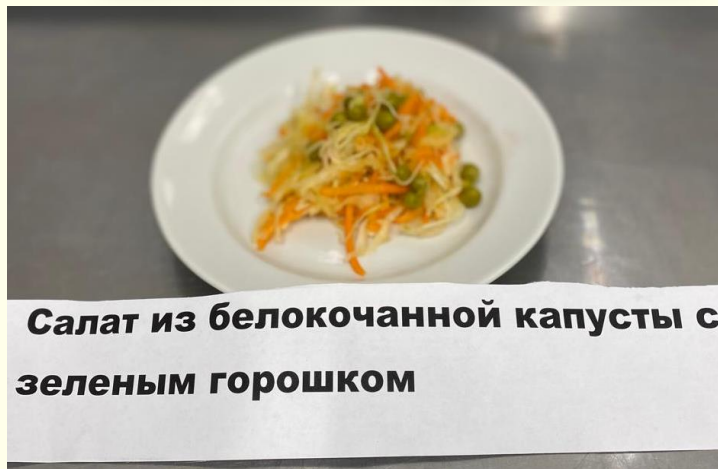
2. Технология приготовления.

Макаронные изделия (макароны, лапшу, вермишель и др.) варят в большом количестве кипящей подсоленной воды (на 1 кг макаронных изделий берут 6 л воды, 30 г соли). Макароны варят 20-30 мин, лапшу – 20-25 мин, вермишель – 10 мин. В процессе варки макаронные изделия набухают, впитывают воду, в результате чего их масса увеличивается примерно в 3 раза (в зависимости от сорта).

Сваренные макаронные изделия откидывают и перемешивают с растопленным сливочным маслом (1/3 -1/2 часть от указанного в рецептуре количества), чтобы они не склеивались и не образовывали комков. Остальной частью масла макароны заправляют непосредственно перед отпуском. Блюда из макаронных изделий подают в горячем виде

«Хлеб всему голова» - пословица

Салат из капусты с зеленым горошком



1. РЕЦЕПТУРА:

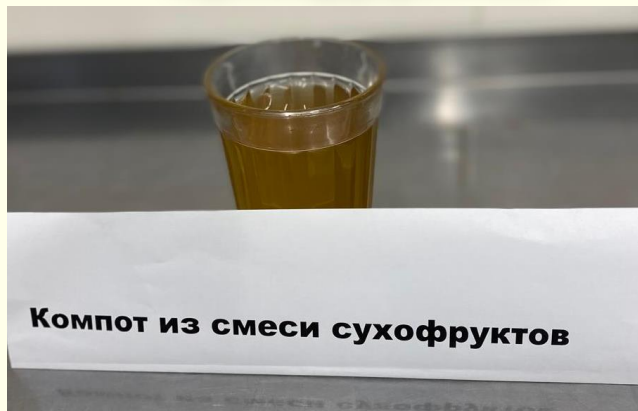
Наименование	Брутто	Нетто
Капуста белокачанная	0,06	0,048
Сахар-песок	0,002	0,002
Соль поваренная пищевая	0,00086	0,000857
Масло подсолнечное	0,006	0,006
Морковь	0,007	0,006
Горошек зеленый. Консервы	0,024	0,018
Выход готового блюда		60

2. Технология приготовления.

Капусту шинкуют тонкой соломкой, морковь натирают или тоже шинкуют, кладут в эмалированную кастрюлю, добавляют соль и перетирают деревянным пестиком до выделения сока, затем заправляют сахаром, растительным маслом, зеленым горошком и хорошо перемешивают и выносят на раздачу

«Есть и пить нужно столько, чтобы наши силы этим восстанавливались, а не подавлялись»

Компот из сухофруктов



1. РЕЦЕПТУРА:

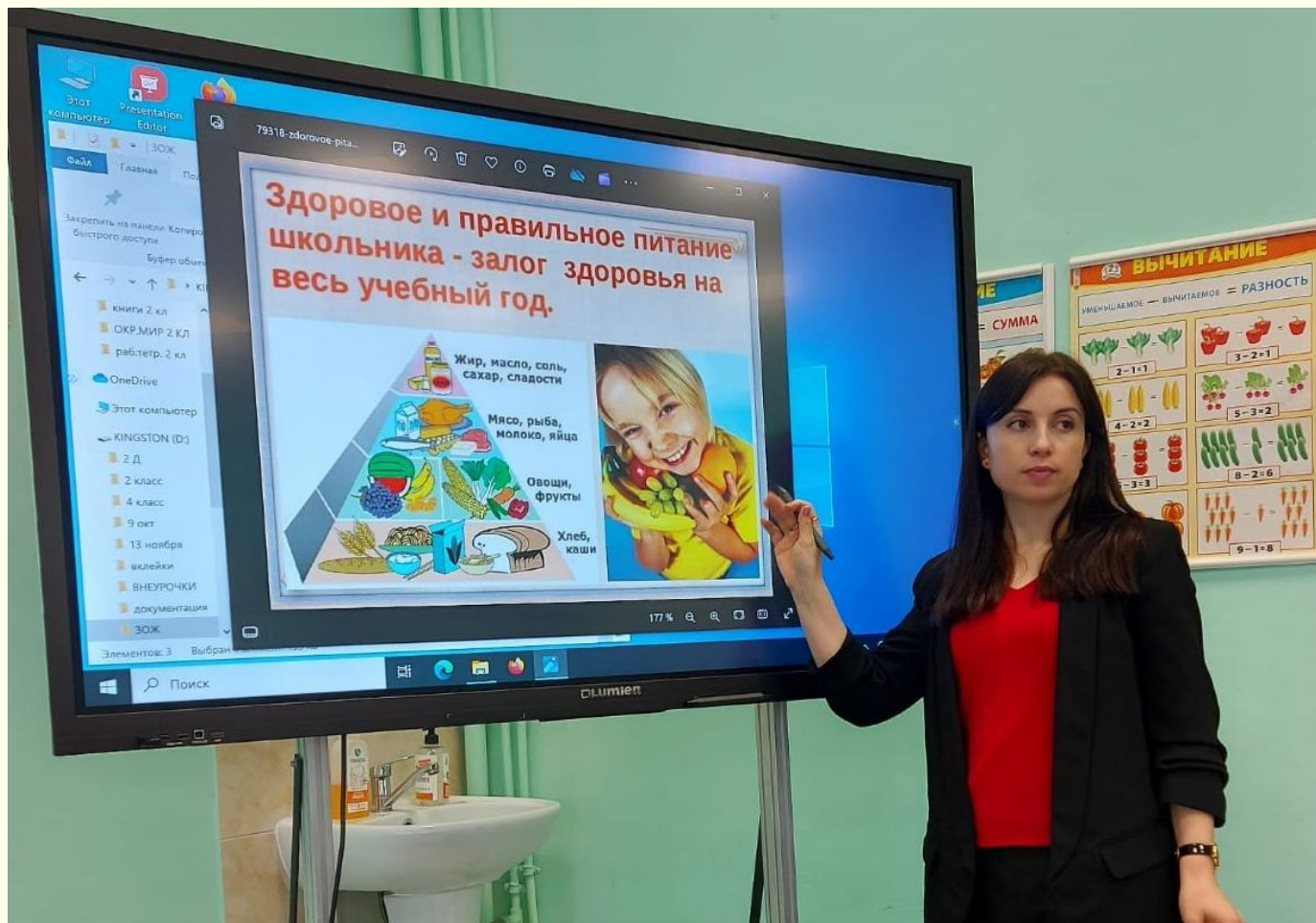
Наименование	Брутто	Нетто
Сухофрукты	0,02	0,02
Сахар-песок	0,02	0,02
Выход готового блюда	200	

2. Технология приготовления.

Технология приготовления: сухофрукты перебирают и тщательно промывают под проточной водой. В кипящую воду закладывают сахар, доводят до кипения и проваривают в течение 10 мин. В горячий сироп закладывают сухофрукты и варят при слабом кипении 30 мин. Затем охлаждают до комнатной температуры при закрытой крышке. Готовый компот порционируют в стаканы, равномерно распределяя фрукты. Температура подачи: 20±5°C.

Срок реализации: не более 2-х часов с момента приготовления.

"Только живая свежая пища может сделать человека способным воспринимать и понимать истину".



**Подход к питанию един –
Мы – то, что мы едим!**