Приготовлении поварами школьной столовой горячего завтрака

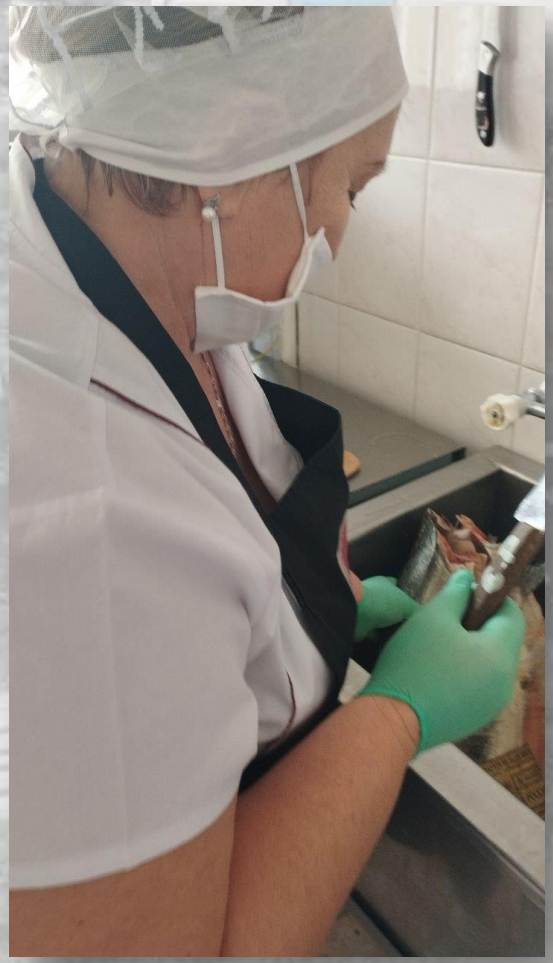
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Павловский лицей Оренбургского района имени Василия Анисимовича Нарывского» Оренбургской области

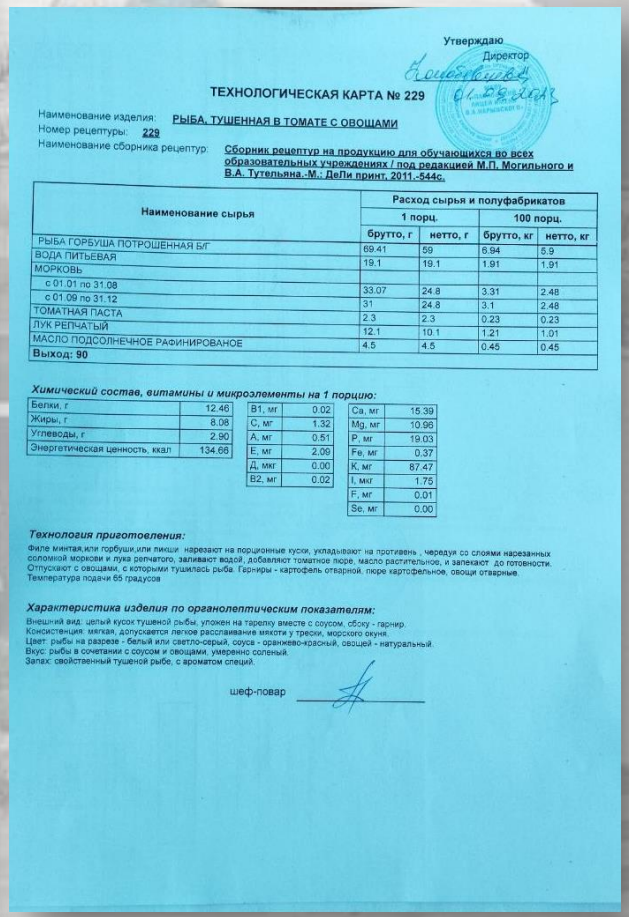
Начинается все с приготовления посуды.

Сегодня на завтрак

- Рыба тушеная в томате с овощами
- Каша рассыпчатая гречневая
- Кофейный напиток
- Сок натуральный

Готовим рыбу





Утверждаю
Директор

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 229

Наименование изделия: **РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ**
Номер рецептуры: **229**
Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-544с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ Б/Г	69.41	59	6.94	5.9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19.1	19.1	1.91	1.91
МОРКОВЬ				
с 01.01 по 31.08	33.07	24.8	3.31	2.48
с 01.09 по 31.12	31	24.8	3.1	2.48
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2.3	2.3	0.23	0.23
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12.1	10.1	1.21	1.01
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	4.5	4.5	0.45	0.45
Выход: 90				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	12.46	В1, мг	0.02	Ca, мг	15.39
Жиры, г	8.08	С, мг	1.32	Mg, мг	10.96
Углеводы, г	2.90	А, мг	0.51	P, мг	19.03
Энергетическая ценность, ккал	134.66	Е, мг	2.09	Fe, мг	0.37
		Д, мкг	0.00	K, мг	87.47
		В2, мг	0.02	I, мкг	1.75
				F, мг	0.01
				Se, мг	0.00

Технология приготовления:

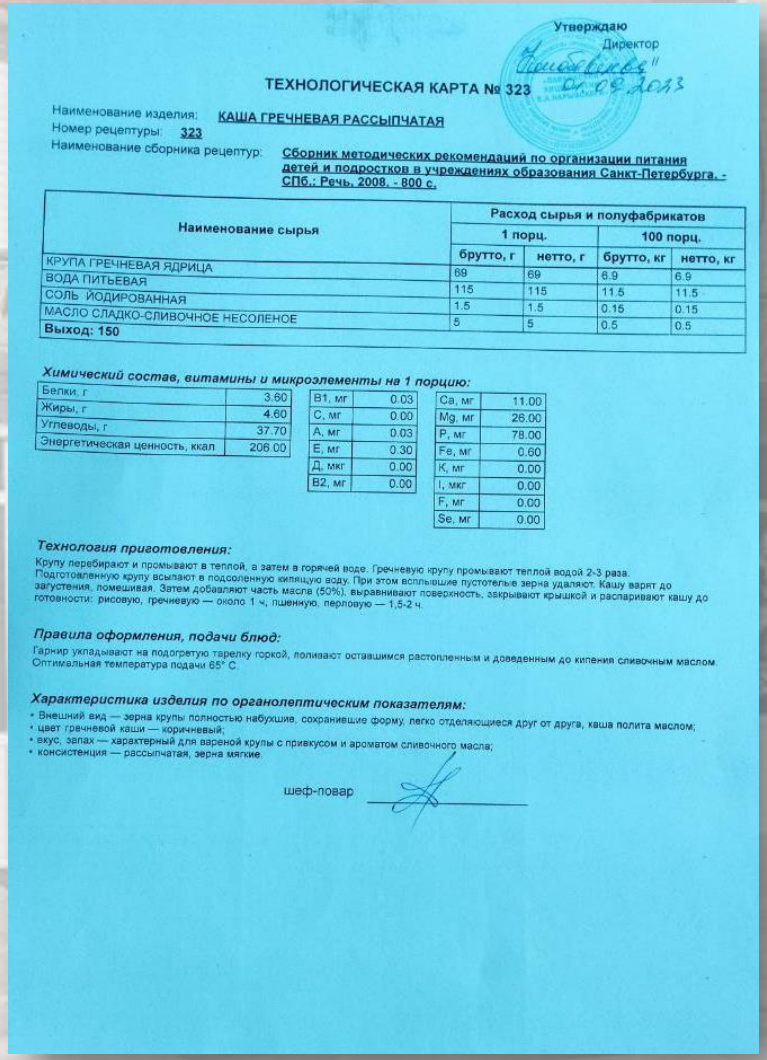
Филе минтая,или горбуши,или пикши нарезают на порционные куски, укладывают на противень , чередуя со слоями нарезанных соломкой моркови и лука репчатого, заливают водой, добавляют томатное пюре, масло растительное, и запекают до готовности. Отпускают с овощами, с которыми тушилась рыба. Гарниры - картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные. Температура подачи 65 градусов

Характеристика изделия по органолептическим показателям:

Внешний вид: целый кусок тушеной рыбы, уложен на тарелку вместе с соусом, сбоку - гарнир.
Консистенция: мягкая, допускается легкое расслаивание мякоти у трески, морского окуня.
Цвет: рыбы на разрезе - белый или светло-серый, соуса - оранжево-красный, овощей - натуральный.
Вкус: рыбы в сочетании с соусом и овощами, умеренно соленый.
Запах: свойственный тушеной рыбе, с ароматом специй.

шеф-повар _____

Готовим кашу



Утверждаю
Директор
01.08.2013

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 323

Наименование изделия: **КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ**
Номер рецептуры: **323**
Наименование сборника рецептур: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	69	69	6.9	6.9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115	115	11.5	11.5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1.5	1.5	0.15	0.15
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0.5	0.5
Выход: 150				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	3.60
Жиры, г	4.60
Углеводы, г	37.70
Энергетическая ценность, ккал	206.00

B1, мг	0.03
C, мг	0.00
A, мг	0.03
E, мг	0.30
Д, мкг	0.00
B2, мг	0.00

Ca, мг	11.00
Mg, мг	26.00
P, мг	78.00
Fe, мг	0.60
K, мг	0.00
I, мкг	0.00
F, мг	0.00
Se, мг	0.00

Технология приготовления:

Крупу перебирают и промывают в теплой, а затем в горячей воде. Гречневую крупу промывают теплой водой 2-3 раза. Подготовленную крупу всыпают в подсоленную кипящую воду. При этом всплывшие пустотелые зерна удаляют. Кашу варят до загустения, помешивая. Затем добавляют часть масла (50%), выравнивают поверхность, закрывают крышкой и распаривают кашу до готовности: рисовую, гречневую — около 1 ч, пшенную, перловую — 1,5-2 ч.

Правила оформления, подачи блюд:

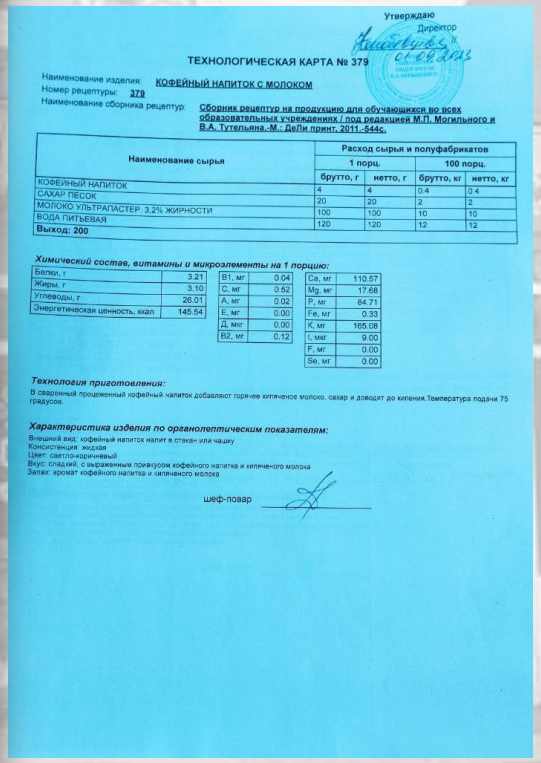
Гарнир укладывают на подогретую тарелку горкой, поливают оставшимся растопленным и доведенным до кипения сливочным маслом. Оптимальная температура подачи 65° С.

Характеристика изделия по органолептическим показателям:

- Внешний вид — зерна крупы полностью набухшие, сохранившие форму, легко отделяющиеся друг от друга, каша полита маслом;
- цвет гречневой каши — коричневый;
- вкус, запах — характерный для вареной крупы с привкусом и ароматом сливочного масла;
- консистенция — рассыпчатая, зерна мягкие.

шеф-повар

Готовим кофейный напиток



Утверждаю
Директор

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 379

Наименование изделия: **КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ**
Номер рецептуры: **379**
Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-544с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	4	4	0.4	0.4
САХАР ПЕСОК	20	20	2	2
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	10	10
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	12	12
Выход: 200				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	3.21	В1, мг	0.04	Ca, мг	110.57
Жиры, г	3.10	С, мг	0.62	Mg, мг	17.68
Углеводы, г	26.01	А, мг	0.02	P, мг	84.71
Энергетическая ценность, ккал	145.54	Е, мг	0.00	Fe, мг	0.33
		Д, мкг	0.00	K, мг	165.08
		В2, мг	0.12	I, мкг	9.00
				F, мг	0.00
				Se, мг	0.00

Технология приготовления:

В сварренный процеженный кофейный напиток добавляют горячее кипяченое молоко, сахар и доводят до кипения.Температура подачи 75 градусов.

Характеристика изделия по органолептическим показателям:

Внешний вид: кофейный напиток налит в стакан или чашку
Консистенция: жидкая
Цвет: светло-коричневый
Вкус: сладкий, с выраженным привкусом кофейного напитка и кипяченого молока
Запах: аромат кофейного напитка и кипяченого молока

шеф-повар

Приятного аппетита!