

Технологическая карта блюда (ТК)

Технологическая карта блюда (ТК) — документ, в котором отражаются рецептура и основные пищевые характеристики данного блюда (составляющих его ингредиентов). Технологические карты (как и технико-технологические) разрабатываются каждым предприятием общественного питания самостоятельно (то есть, в отношении продукции от сторонних поставщиков не действуют). Утверждаются ТК директором или его заместителем. Само же предприятие определяет и срок действия карт (который может быть и неограниченным).

В ТК показывается норма по расходу ингредиентов на изготовление блюда брутто и нетто (в расчете на одну или несколько порций, на один или несколько килограмм), общий выход (по блюду или по полуфабрикатам).

Технологическая (и технико-технологическая) карта блюд и кулинарных изделий — это, прежде всего, удобный способ стандартизации производства в общепите, а также инструмент контроля над его эффективностью. Даже на небольшом предприятии общепита соответствующие стандартизация и контроль вполне уместны.

Завтрак

Утверждено!
Директор ИНОУ *Сидорова И.И.*



Технологическая карта № 9

Наименование блюда Каша пшеничная рассыпчатая

Рецептура № 221

сборник Пермь.2008

Наименование продукта	Масса, г		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто	нетто	Б	Ж	У	
Крупа пшеничная	39	39				
Вода	103,5	103,5				
Масса каши		145				
Масло сливочное	5	5				
Итого			6,18	3,55	24,58	154,52

Общий выход блюда: 100

Технология приготовления: Крупу перебирают, промывают в теплой воде, всыпают в подсоленную кипящую воду. Необходимо учитывать, что в крупе после промывания остаётся вода в количестве 15% от массы крупы. Кашу варят при слабом кипении до загустения, вводят 1/2 часть растопленного сливочного масла, плотно закрывают крышкой и уваривают до готовности на водяной бане при температуре 100°C или в жарочном шкафу при температуре 140°C.

За 5 минут до готовности кашу взрыхляют, добавляют растопленное сливочное масло, хорошо перемешивают и ещё уваривают на водяной бане или жарочном шкафу.

Температура подачи 65°C.

Требования к качеству: Зерна крупы набухшие мягкие, не деформированные, хорошо отделяются друг от друга.

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 7 Сидокова В.В.



Технологическая карта № 22

Технологическая карта № 189

Наименование блюда: Котлеты, биточки говяжьи

Рецептура № 189

сборник Пермь, 2008

Наименование продукта	Масса, г		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто	нетто	Б	Ж	У	
Говядина	92	68,4				
Хлеб пшеничный	15	15				
Сухари	8,6	8,6				
Молоко или вода	18	18				
Масло сливочное	5,7	5,7				
Масса полуфабриката		99				
Масло сливочное	5	5				
Масса гот. Изделий		80				
Итого			10,68	11,72	5,74	176,75

Общий выход блюда: 85

Технология приготовления: Зачищенное мясо измельчают на мясорубке, соединяют с пшеничным черствым хлебом без корок, замоченным в воде или молоке, добавляют соль, перемешивают и вторично пропускают через мясорубку. Массу перемешивают, формируют биточки- кругло-приплюснутой формы толщиной 2-2,5см. Изделия панируют в сухарях или в белой сухарной панировке и обжаривают на раскаленной сковороде с жиром, нагретым до температуры 150-160°C 3-5 мин с двух сторон до образования легкой корочки, затем доводят до готовности в жарочном шкафу при температуре 250-280°C в течении 5-7мин. Готовность определяют по появлению воздушных пузырьков на поверхности изделий, затем проверяют на разрезе. Отпускают с гарниром, поливают растопленным сливочным маслом.

Температура подачи 65°C.

Требования к качеству: Изделия имеют правильную форму, запанированы тонким слоем. Поверхность без трещин, покрыта румяной корочкой. Вкус в меру соленый, консистенция пышная, сочная, запах мяса.

Универсадо.
 Директор ИБЧ Савельев М.
 Суржанов В.И.



сборник Пермь, 2008

Технологическая карта № 294

Наименование блюда: Чай с лимоном

Рецептура № 294

Наименование продукта	Масса, г		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто	нетто	Б	Ж	У	
Чай заварка	1	1				
Вода	150	150				
Сахар	15	15				
Лимон	8	7				
Итого			0,07	0,01	15,31	61,62

Общий выход блюда: 200

Технологи приготовления: В стакан наливают заварку чая, кладут сахар, ломтик лимона, заливают кипящей водой.

Температура подачи 65°C.

Требования к качеству: Аромат и вкус напитка характерный для сорта чая, имеет привкус лимона. Прозрачный. Цвет коричневый.

Если чай не прозрачен и тускло-коричневого цвета, значит, он неправильно заварен.

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 7 Сидюкова В.В.



Технологическая карта №27

Технологическая карта № 246

Наименование блюда Овощи свежие

Рецептура № 246

сборник Пермь,2008

Наименование продукта	Масса, г		Химический состав			Энергетическая ценность,ккал
	Брутто	нетто	Б	Ж	У	
Помидоры свежие или	106	100	0,55	0,10	2,30	11,50
Огурцы свежие	108	100	0,40	0,05	1,65	7,0
Итого						

Общий выход блюда: 100

Технология приготовления: Огурцы и помидоры перебирают, промывают небольшими партиями в подсоленной или в подкисленной воде. У огурцов отрезают стебель с частью мякоти, затем нарезают кружочками или дольками непосредственно перед отпуском.

У помидоров вырезают место прикрепления плодоножки, нарезают дольками.

Требования к качеству: огурцы и помидоры нарезаны кружочками или дольками. Консистенция огурцов- упругая, хрустящая, помидоров- мягкая. Цвет огурцов-зеленый, помидоров-красный. Вкус и запах свойственные огурцам и помидорам.

Пояснительная записка с обоснованием выбора блюд МБОУ СОШ № 7

Завтрак

Каша пшеничная рассыпчатая



Пшеница известна человечеству очень давно. Как культурное растение этот злак начали выращивать на Ближнем Востоке около 10 тысяч лет назад. В начале нашей эры пшеница была распространена по всей территории Африки и Азии, в 16 ст. ее начали выращивать в Европе. В настоящее время ни одно злаковое растение не имеет столько сортов, как пшеница.

Питательный состав пшеничной каши

Калорийность готовой каши и процент содержания в ней макронутриентов будет зависеть от способа приготовления. Ведь кашу можно отварить на воде, а можно и на молоке. Добавить к ней сливочного или растительного масла или нет.

Но в целом расхождения будут не глобальные, поэтому для примера возьмем кашу, сваренную на воде. В 100 г отварной на воде пшеничной каше содержится:

- Калорийность: 154,52 ккал.

- Белки: 6,18 г.

- Жиры: 3,55 г.

- Углеводы: 24,58 г.

Пшеничное зерно содержит в своем составе такие питательные вещества, как витамины: В1, В2, В3, В6, В9, С. И минералы: магний,

кальций, железо, фосфор, калий, натрий, цинк, медь, селен, марганец.

Полезные свойства пшеничной каши

Чем же каша из пшеничной крупы полезна для твоего организма?

- Каша придаст сил и повысит энергию. Несмотря на свою невысокую калорийность, пшеничная каша питательна. Она содержит углеводы и благодаря им обеспечивает твое тело энергией, помогает дольше сохранить чувство сытости.
- Углеводы – это то, что необходимо организму для активной жизнедеятельности, сил и бодрости. И вопреки низкоуглеводным диетам, всемирные рекомендации по питанию гласят, что углеводы должны составлять не менее 50% от общей калорийности для взрослого человека.
- Каша из пшеничной крупы полезна для твоего сердца. Нормализация уровня холестерина в крови – важная задача при нынешнем стиле питания большинства людей. Но, заботясь о здоровье своего сердца и сосудов, тебе стоит обратить внимание на каши.
- Пшеница сама по себе не обладает выраженным влиянием на уровень холестерина. Но употребляя ее вместе с большим количеством клетчатки – овощами и фруктами – ты помогаешь своему организму.

Котлета из говядины



Котлеты из говядины – мясное блюдо, приготовленное из рубленой говядины или из говяжьего фарша и обжаренное с двух сторон на сковороде. Котлетам придают различную форму, круглую или овальную, но обязательно придавливают, чтобы продукт получился плоским. Котлеты из говядины тёмно-коричневого цвета, внутри немного светлее, вкус и аромат зависит от добавленных приправ и специй.

Первоначально котлетой назывался кусок мяса с косточкой, лишь в конце XIX столетия появился термин рубленая котлета, затем всё чаще блюда из мясного фарша именовали котлетами. В кухнях европейских государств аналогом котлет являются крокеты, блюдо цилиндрической формы из фарша, круп или овощей.

Калорийность котлет из говядины

Калорийность котлет из говядины сильно зависит от самого мяса и добавленных ингредиентов, способа приготовления. Калорийность котлет из говядины приготовленных щадящим способом, не содержащих в своем составе лишних ингредиентов, в среднем, составляет 260 ккал на 100 грамм продукта.

Состав и полезные свойства котлет из говядины

В составе классических котлет: говядина, лук репчатый, хлеб пшеничный, молоко, соль. Готовые котлеты из говядины содержат достаточное количество высококачественного и легкоусвояемого белка, необходимого для строительства клеток (calorizator). Продукт имеет в своём составе витамины группы В, особенно нужно отметить наличие В12, отвечающего за нормальное кроветворение. В котлетах присутствуют и минеральные вещества, среди которых: цинк, селен, железо, необходимые организму для жизнедеятельности.

Чай с лимоном



Состав лимона:

В мякоти содержится – лимонная кислота, именно она составляет основу фрукта. Кожура богата флавоноидами, эфирными маслами, пектиновыми соединениями, пищевыми волокнами, гликозидами, фитонцидами. Конечно, большая часть этих веществ скапливается в мякоти.

В ЛИМОНЕ МАССА ВИТАМИНОВ. Среди них фолиевая и аскорбиновая кислоты, пантотеновая кислота, витамин Д, токоферол, тиамин, ретинол, пиридоксин, рибофлавин, витамин РР.

Из микроэлементов лимона наибольшей ценностью пользуется бор, железо, медь, молибден, цинк, фтор, марганец. Макроэлементов также много, среди них сера, калий, хлор, натрий, магний, фосфор, кальций и другие. В лимоне оптимально сосредоточены белки, углеводы и жиры. Калорийность порции 100 гр. не превышает 28 единиц.

Польза лимона для иммунитета

В составе двух столовых ложек лимонного сока содержится половина суточной потребности человека в аскорбиновой кислоте. Все знают, что витамин С необходим для поддержания защитных функций организма. Лимон в обязательном порядке

необходимо употреблять людям, которые часто переезжают по роду службы или меняют место жительства (точнее климатические условия). Цитрус облегчает акклиматизацию. Чай с лимоном и мёдом позволяет легче перенести межсезонье. Цитрус купирует патогенную микрофлору на стадии её размножения, поэтому в организме не развиваются колонии бактерий. Цитрусовые фрукты необходимо употреблять в разгар эпидемии гриппа и ОРВИ. Лимон спасает от первых признаков простуды, снижает температуру тела и способствует потоотделению.

Полезные свойства лимона

- повышает тягу к еде у людей, которые недавно перенесли болезнь или операцию;
- стимулирует перистальтику кишечника, улучшает его микрофлору;
- очищает организм от токсинов и шлаков;
- способствует лучшей всасываемости полезных веществ из пищи;
- бодрит, снимает сонливость и усталость;
- нормализует психоэмоциональную среду, борясь с последствиями стресса;
- отбеливает ногти, укрепляет их;
- улучшает состав и циркуляцию крови;
- используется для оздоровления волос;
- способствует облегчению течения диабета;
- снимает рвотные позывы при токсикозе у беременных;
- очищает кровеносные сосуды от холестериновых бляшек;
- восполняет нехватку полезных веществ при авитаминозе.

Польза чая с лимоном. В первую очередь польза заключается в том, что в таком напитке присутствует аскорбиновая кислота, а она благоприятно влияет на наш иммунитет, укрепляет сердечно-сосудистую систему и улучшает состояние кожи. Чай с лимоном помогает при бессоннице и стрессах, омолаживает кожу, снимает усталость и снижает уровень холестерина в крови. В горячем чае содержится большое количество кальция, а он полезен для костей и суставов. Отличный напиток для укрепления зубов и ногтей. Чтоб уничтожить опасные микробы и повысить сопротивляемость организма, рекомендуется пить чай с лимоном при любых заболеваниях дыхательных путей. Это может быть обычный насморк, грипп и даже астма. Снижает болевые ощущения в области слизистой, снимает покраснение и воспаление.

Помидоры свежие



Помидор – овощ, который практически все кушают в свежем необработанном виде. Он добавляет аромата любому блюду и улучшает его вкусовые качества. Но с появлением в доме малыша встаёт вопрос — как лучше и когда начинать вводить помидоры в прикорм.

Томаты являются одними из самых полезных и низкокалорийных овощных культур. В них содержится множество различных витаминов (К, А, Е, С) и клетчатки. Богаты они на фосфор, магний, калий, лютеин, пектин, бета-каротин. Фолиевая и пантотеновая кислоты, находящиеся в данном продукте, превосходят по количеству даже их содержание в яблоках. Холин, содержащийся в помидорах, способствует поддержанию и улучшению памяти.

Помидор является носителем ликопина, который обладает антиоксидантными свойствами и борется со свободными радикалами. Помидор содержит огромное количество микроэлементов и минеральных солей. В его состав входит ликопен – природный антиоксидант, укрепляющий сердечно-сосудистую систему и предотвращающий образование раковых клеток в организме. Пектины, содержащиеся в томатах в огромных количествах, улучшают работу кишечника. Как и огурцы, помидоры на 2/3 состоят из воды. Они являются отличными диуретиками, которые можно употреблять при заболеваниях мочевого пузыря и почек. Макро- и микроэлементы, которые находятся в помидорах: магний – нормализует функцию почек и желчевыводящих путей, оказывает положительное влияние на работу нервной и сердечно-сосудистой системы; калий и натрий – поддерживают водно-солевой баланс в организме; йод – составляющий компонент гормонов, которые

регулируют рост, обмен веществ и развитие организма в целом; фосфор – помогает в росте и развитии костей, способствует устойчивости зубов к кариесу, нормализует работу центральной нервной системы; при его недостатке развиваются заболевания костей – рахит, пародонтоз; кальций – участвует в работе нервной системы, обмене веществ и кроветворении; повышает иммунитет организма; медь – принимает участие в процессе образования гемоглобина, а также необходима для роста; марганец – способствует образованию костной ткани и положительно влияет на кроветворение, отвечает за нормальное функционирование нервной системы и помогает бороться с аллергией; цинк – стимулирует иммунитет, участвует в процессах кроветворения и формирования костей, регулирует работу эндокринной системы; хром – притупляет чувство голода, контролирует углеводный обмен; железо – участвует в процессе кроветворения, способствует обмену кислорода в тканях; а также хлор, фтор, бор, кобальт, молибден, никель и рубидий. Витамины, которыми богат помидор: А – повышает иммунитет, улучшает зрение, контролирует работу эндокринной системы; С – природный антиоксидант, укрепляет сосуды, стимулирует иммунитет, способствует заживлению ран; К – участвует в свертывании крови и заживлении ран; В2 – положительно влияет на зрение, участвует в кроветворении, способствует обменным процессам и сохраняет здоровье кожи, волос и ногтей; В6 – повышает иммунитет, участвует в выработке многих веществ в организме, снимает спазмы, судороги; РР – регулирует обмен веществ и работу нервной системы, улучшает зрение, пищеварение и кровообращение; Е – антиоксидант, защищает иммунную систему, улучшает работу эндокринной системы, помогает при мышечной дистрофии; бета-каротин – сильный антиоксидант, предшественник витамина А, но, в отличие от последнего, бета-каротин можно принимать в неограниченном количестве. Помидоры содержат фитонциды – вещества, обладающие антибактериальным действием, а также крахмал, фруктозу и глюкозу. Богат овощ клетчаткой и различными кислотами – лимонной, яблочной, винной, которые просто необходимы для нормальной жизнедеятельности организма. Польза от употребления помидоров велика! Подытоживая все сказанное, можно перечислить все полезные свойства этого овоща: снижает риск заболевания раком; укрепляет сосуды и нормализует работу сердечно-сосудистой системы; сильный антиоксидант; хороший антидепрессант, который помогает бороться со стрессом и подавленным состоянием; восстанавливает работу нервной системы; эффективно

помогает при общей слабости, малокровии, повышенном давлении, запоре, гастритах с пониженной секреторной функцией, при высоком уровне холестерина; способствует разжижению крови и противостоит образованию тромбов; отличный диуретик, который можно употреблять при заболеваниях мочевого пузыря; обладает противовоспалительным и антибактериальным действием

Хлеб пшеничный, хлеб ржано-пшеничный



Полезность пшеничного хлеба заключается в большом содержании углеводов, которые придадут нашему организму много энергии и сил, благодаря чему мы можем долго вести бурную деятельность, не утомляясь. Витамины В и Е, которые содержатся в составе даже очищенной муки, положительно влияют на сердечно-сосудистую систему, центральную нервную систему, а также на здоровье волос, ногтей и кожи. Мы говорили, что в составе немало магния и калия, а это тоже плюс для здоровья сердечно-сосудистой системы. Железо улучшает состав крови, повышает уровень гемоглобина. Можно, и даже нужно иногда позволять себе съесть небольшой кусочек пшеничного хлебца. Есть еще одна польза пшеничного хлеба для организма человека. Его могут есть люди, страдающие заболеваниями желудка, такие как гастрит и т.д.

Полезность ржано-пшеничного хлеба

Укрепляет иммунитет. Абсорбирует организм — очищает и снижает потенциальный вред от токсинов, солей и тяжелых металлов.

Нормализует уровень сахара в крови и полезен при диабете. Повышает уровень гемоглобина и снижает риск анемии. Нормализует уровень кислотности в желудке. Улучшает работу эндокринной системы.

Укрепляет нервную систему. Помогает в предотвращении онкологических заболеваний.







ОБЕД:

Утверждено
 Директор ИБС *Сидорова И.В.*



Технологическая карта № 17

Наименование блюда Суп картофельный с клецками

Рецептура № 46

сборник Пермь, 2008

Наименование продукта	Масса, г		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто	нетто	Б	Ж	У	
Картофель	66,25	50				
Морковь	12,5	10				
Лук репчатый	12	10				
Масло сливочное	2,5	2,5				
Бульон	187,5	187,5				
Клецки:						
Мука пшеничная	10	10				
Масло сливочное	1,25	1,25				
Яйцо	1/16	2,5				
Вода	15	15				
Масса теста		28,1				
Масса готовых клецек		30				
Итого			3,75	3,29	16,84	111,94

Общий выход блюда: 250/30

Технология приготовления: В кипящий бульон кладут нарезанный брусочками картофель и варят 5 минут, затем кладут нарезанные морковь, лук, припущенные с добавлением масла и варят еще 10 минут. Клецки варят отдельно, в подсоленной воде, не большими партиями. При отпуске в тарелку с супом кладут клецки. Клецки: в воду кладут соль, масло, доводят до кипения, высыпают просеянную муку и проваривают тесто, продолжая помешивать, 10 минут, затем охлаждают, добавляют в 3 приема яйца, хорошо перемешивают. Тесто закатывают в виде жгута и нарезают кружочками массой 10 г, закладывают в кипящую подсоленную воду (5л на один кг) варят 7 минут, откидывают и сразу же раскладывают в тарелки, не хранят.

Температура подачи 65°С.

Требования к качеству: Бульон должен быть прозрачным. Овощи сохраняют форму нарезки, мягкие, клецки проварены. Вкус и аромат свойственный продуктам рецептур.

Зав. Производством:

Калькулятор

Утверждено
Директор ИВУЧ Соколов
Сидорова И.И.



Технологическая карта №21

Наименование блюда Каша гречневая рассыпчатая

Рецептура № 219

сборник Пермь, 2008

Наименование продукта	Масса, г		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто	нетто	Б	Ж	У	
Крупа гречневая	46	46				
Вода	68	68				
Масло сливочное	4,5	4,5				
Итого			5,82	3,62	30,00	175,87

Общий выход блюда: 100

Технология приготовления: Гречку перебирают, засыпают в кипящую подсоленную воду, всплывшие пустые зерна удаляют и варят до загустения помешивая. Когда каша делается густой, перемешивание прекращают, закрывают крышкой и доводят до готовности на пар или на водяной бане или в жарочном шкафу при температуре 140-160°C в течении 1-1,5 часа. Затем вливают растопленное сливочное масло, взрыхляют поварской вилкой, уваривают еще 3-4 мин.

Температура подачи 65°C.

Требования к качеству: Зерна крупы полностью набухшие, хорошо проварены, сохранили форму, легко отделяются друг от друга, каша заправлена маслом, без посторонних вкусов и запахов.

Зав. Производством

Калькулятор

Директор МБОУ СОШ № 7 Сидюкова В.В.



Технологическая карта № 6

Технологическая карта № 178

Наименование блюда Голубцы ленивые

Рецептура № 178

сборник Пермь, 2008

Наименование продукта	Масса, г		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто	нетто	Б	Ж	У	
Говядина н/к	78	56				
Крупа рисовая	7	7				
Масса отварного риса		20				
Лук репчатый	10	8				
Масло сливочное	4	4				
Масса пасер. лука		4				
Капуста белокочанная	104	84				
Масса отв. Капусты		78				
Масса полуфабриката		158				
Масса гот. Голубцов		2/70				
Соус	30	30				
Итого			13,12	13,38	9,86	212,42

Общий выход блюда: 2/70/30

Технология приготовления: Рис промывают, варят рассыпчатую рисовую кашу. Бланшированный лук пассеруют в половинном количестве сливочного масла, белокочанную капусту нарезают мелкой рубкой, припускают в кипящей подсоленной воде до полуготовности, выкладывают в дуршлаг чтобы стекла вода. Мясо пропускают через мясорубку. Подготовленный лук смешивают с рассыпчатым рисом, мясом и капустой. Хорошо вымешивают, формируют овальные колбаски, по 2 штуки на порцию, складывают в противень, добавляют воду, сливочное масло и тушат в жарочном шкафу 30 минут при температуре 250°C.

Температура подачи 65°C.

Требование к качеству: Изделия должны сохранять форму. Сочные и в меру соленные. Цвет на разрезе светло-серый, запах мяса и капусты.

Утверждено!
Директор ИИУЧ *Сидорова А. А.*



Технологическая карта № 263

Технологическая карта № 263

Наименование блюда: Соус сметанный

Рецептура № 263

сборник Пермь, 2008

Наименование продукта	Масса, г		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто	нетто	Б	Ж	У	
Мука пшеничная	2,5	2,5				
Масло сливочное	2,5	2,5				
Вода	55	55				
Масса соуса		50				
Сметана	50	50				
Итого			1,68	11,84	3,36	126,72

Общий выход блюда: 100

Технология приготовления: Белый соус соединяют со сметаной, доводят до кипения и варят 3-5 мин.

Приготовление белого соуса: муку подсушивают при температуре 110-120 °С, не допуская изменений цвета, охлаждают до 60-70 °С, растирают со сливочным маслом, вливают постепенно ¼ горячего бульона и вымешивают до образования однородной массы, затем добавляют оставшиеся бульон и варят 25-30 мину. В конце варки добавляют соль, затем процеживают и доводят до кипения.

Температура подачи 65°С.

Требования к качеству: Консистенция жидкой сметаны, однородная, цвет белый с кремовым оттенком, вкус кисловатый, сметанный. Запах сметаны, кисловатый. Не допускается использование сметаны повышенной кислотности.

Интервью!
Директор ИРТУ *Сидорова* *Сергей*



Технологическая карта № 28

Наименование блюда: Компот из яблок с лимоном

Рецептура № 284

сборник Пермь, 2008

Наименование продукта	Масса, г		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто	нетто	Б	Ж	У	
Яблоки свежие	56	50				
Вода	180	180				
Лимон	16	7				
Сахар	20	20				
Итого			0,25	0,25	25,35	104,07

Общий выход блюда: 200

Технологи приготовления: Яблоки перебирают, моют, удаляют семенные гнёзда, нарезают тонкими ломтиками. С лимонов снимают цедру, мякоть нарезают ломтиками острым ножом. Цедру снятую с лимона, мелко нарезают. Яблочные сердцевинки и цедру лимона заливают горячей водой, варят 10-15 мин и процеживают. В отвар добавляют сахар, доводят до кипения. Закладывают подготовленные фрукты, доводят до кипения и варят 2-3 минуты. Охлаждают.

Температура подачи 14°C.

Требования к качеству: Стакан с прозрачной жидкостью, яблоки и лимоны нарезаны дольками, консистенция фруктов мягкая, соотношения густой и жидкой части 1:3 или 1:5. Цвет жёлтый, вкус и запах: яблоко и лимон, сладкий

Зав. Производством

Калькулятор

Обед:

Суп картофельный с клецками



Супчик считается достаточно диетическим блюдом. Он хорошо подходит для питания детей в домашних условиях и в школьном питании.

Разнообразие компонентов в супе помогает сбалансировать питание. В холодное время года заправочные супы стимулируют кровообращение и быстро согревают, наполняя организм теплом и энергией.

Жидкая пища, имеющая теплую температуру, быстрее усваивается, в результате питательные вещества быстрее попадают в кровь.

- Супы быстрее создают ощущение сытости.
- Первые блюда содержат меньшее количество калорий, чем вторые (за исключением супов с жирным мясом, заправленных сметаной).
- Горячий бульон облегчает движение слизи, поэтому он благоприятно действует на дыхательные пути, облегает кашель и боль в горле.

Каша гречневая рассыпчатая



Гречка уже давно стала «национальным» продуктом. Хотя выращивать эту культуру начали гораздо раньше, чем она попала к нам. О полезных свойствах гречневой крупы знает как народная, так и классическая медицина. На ее основе даже создают диеты, состоящие практически только из одной гречки.

Гречка – одна из самых богатых белками круп. В этом смысле она уступает только гороху. В гречневых белках множество аминокислот: лизин, триптофан, которые необходимы для синтеза собственных белков в организме.

Гречка содержит протеины, ненасыщенные жирные кислоты, кальций и цинк, а также витамины групп А, В, Е и РР. Различают два вида гречневой крупы: ядрица (цельные зерна) и продел (мелкая фракция зерна). Гречку часто советуют диетологи: в ней на 12% белков приходится всего около 3% жиров, а в 100 граммах продукта содержится 313 Ккал. Благодаря высокому содержанию фенольных соединений крупа обладает антиоксидантными свойствами.

Голубцы ленивые



У голубцов богатый нутриентный состав, который может в незначительной степени меняться, в зависимости от продуктов, которые входят в начинку. Рассматривая классический вариант с фаршем и рисом, можно отметить высокую питательность блюда. Это позволяет быстро удовлетворить чувство голода, не перегружая желудок. Правильно приготовленное мясо и капуста — источники белка, который важен организму для обеспечения его новым строительным материалом и веществами для производства гормонов.

Только капуста — это богатый источник витамина С! Если приготовить голубцы с капустой красной или фиолетовой, то вместе с аскорбиновой кислотой вы получите фолиевую — неотъемлемый компонент функционирования головного мозга и женского здоровья. Морковь и томат, используемые для тушения включают в состав каротин, витамин А и ликопин — известные защитники организма от старения. Рецепты, где вместо мяса используются грибы и другие овощи в качестве начинки, богаты такими компонентами, как калий, магний, натрий.

Регулярное включение голубцов в меню поможет поддерживать иммунитет, правильную работу системы ЖКТ, бороться с сезонными проявлениями простуд, авитаминоза.



Соус сметанный

О пользе кисломолочных продуктов, в том числе и сметане, говорят уже не один десяток лет. Сметана содержит молочный белок, который изобилует различными аминокислотами, молочными сахарами и легкоусвояемыми жирами. Кроме того, в состав сметаны включено большое количество полезных веществ и минералов, в том числе витамины группы А, Е, В, С, РР, а также кальций, железо, фосфор. Не менее полезен и сметанный соус. Добавка улучшает вкусовые качества любого блюда, тем самым способствуя улучшению аппетита.

Так как сметана является очень питательным и вкусным продуктом, то и соусы на ее основе станут прекрасным лакомством для детей.

Единственное, что следует учитывать, состав должен отличаться от соусов, используемых в рационе взрослых. Польза от сметаны для детей неоценима. Это не только лакомство, в состав которого входит полноценный витаминный и минеральный комплекс, но и прекрасное средство для ЖКТ. Сметана оказывает пробиотическое воздействие, что способствует улучшению процесса пищеварения.

Компот из яблок с лимоном



Свежий яблочный компот с лимоном является частью ежедневного рациона человека. Его готовят не только в летнее время но и в рацион зимнего времени . Этот напиток обладает не только освежающим эффектом, но и становится источником поступления в организм витаминов, микро и макроэлементов.

Недаром в детских учреждениях яблочный компот обязательно включают в меню. Его пользу для растущего организма трудно переоценить. Он поможет:

- Защитить от анемии.
 - Укрепить иммунитет.
 - Нормализовать биофлору кишечника.
 - Сделать сон малыша спокойным, укрепит нервную систему.
- Также в этом напитке содержатся витамины необходимые для нормального роста и развития организма.







