



Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Новосельская общеобразовательная школа»
Ломоносовского муниципального района Ленинградской области

ТЕМАТИЧЕСКИЙ СТОЛ
«Детский взгляд на правильное питание»

Тематическая неделя

«Детский взгляд на правильное питание»

- 1) Тематическая неделя «Детский взгляд на правильное питание»
 - Викторина «Любимые блюда героя книг»
 - Конкурс рисунков, фотографий
 - Вопросы для опроса: «Кому из сказочных героев, литературных персонажей вы бы составили компанию во время завтрака или обеда?», «Какое блюдо из нашей столовой с удовольствием поели бы герои книг?»

89 % обучающихся начальной школы участвовали в опросе.

Тема тематического стола «Сказочный завтрак».

Выбраны три блюда:

- Каша рисовая
- Тефтели
- Пирожки



Итог недели – тематический стол «Сказочный завтрак»



Каша рисовая



Технико-технологическая карта

«КАША РИСОВАЯ»



ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 184 «КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ»

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

Настоящая технико-технологическая карта распространяется на блюдо «КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ», вырабатываемое и реализуемое ООО «Максимус».

2. ТРЕБОВАНИЯ К СЫРЬЮ

Продовольственное сырье, пищевые продукты и полуфабрикаты, используемые для приготовления блюда «КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ», должны соответствовать требованиям действующих нормативных и технических документов, иметь сопроводительные документы, подтверждающие их безопасность и качество (сертификат соответствия, санитарно-эпидемиологическое заключение, удостоверение безопасности и качества, и пр.).

3. РЕЦЕПТУРА

Наименование сырья и продуктов	Расход сырья и продуктов на 1 порцию, г		Расход сырья и продуктов на 100 порций, кг	
	брутто	нетто	брутто	нетто
КРУПА РИСОВАЯ	56,57	56	5,66	5,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	75,6	75,6	7,56	7,56
МОЛОКО 2,5% ЖИРНОСТИ	123	123	12,3	12,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0,12	0,12
САХАР ПЕСОК	2,3	2,3	0,23	0,23
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,9	4,9	0,49	0,49
Выход: 250/0/5				

4. ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

Подготовка сырья производится в соответствии с рекомендациями сборника «Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.», санитарных норм и правил и технологическими рекомендациями для импортного сырья.

Крупу варят 20-30 мин в кипящей воде, после чего лишнюю воду сливают, добавляют горячее молоко и варят кашу до готовности.

Соотношение молока и воды принимается следующее: 60% молока, 40% воды.

5. ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ, РЕАЛИЗАЦИИ И ХРАНЕНИЮ

Молочные вязкие каши отпускают в горячем виде с растопленным и прокипяченным маслом сливочным. Масло сливочное можно положить кусочком. Оптимальная температура блюда 65° С.

Срок хранения до реализации - не более 1 часа.

Срок реализации согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 - не более 2 часов с момента приготовления.

6. ПОКАЗАТЕЛИ КАЧЕСТВА И БЕЗОПАСНОСТИ

6.1. Органолептические показатели качества:

- Внешний вид — зерна крупы набухшие, полностью разварены. Каша заправлена сливочным маслом или сахаром;
- цвет — свойственный виду крупы;
- вкус — умеренно сладкий и соленый, с выраженным вкусом молока и привкусом сливочного масла;
- запах — свойственный виду крупы и молока;
- консистенция — однородная, вязкая, зерна мягкие.

6.2. Микробиологические показатели безопасности блюда, должны соответствовать требованиям ТР ТС 021/2011, приложения 1, 2. Показатели качества и безопасности: физико-химические показатели, содержание токсичных элементов, антибиотиков, нитратов, пестицидов, микотоксинов, радионуклидов и др. должны соответствовать требованиям ТР ТС 021/2011, приложение 3.

7. ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	7,3	В1, мг	0	Са, мг	137,2
Жиры, г	7,5	С, мг	0,6	Mg, мг	40,0
Углеводы, г	48,1	А, мг	0	Р, мг	165,7
Энергетическая ценность, ккал	289,8	Е, мг	0,4	Fe, мг	0,6

Детский взгляд...



За столом сидела Алла,
за тарелкой задремала.
Буратино к ней подошел
и компот и кашу съел.

Наш Евгений
знает дело,
Хоть спросите
целый класс.
Нашу рисовую
кашу
за один съедает
раз
Кашу рисовую
ел
В детстве очень
много.



Вот и вырос я
теперь
Силы стало много.
Я совет даю
друзьям
Кушать кашу
смело
Будешь сильным ты
как Халк
Смелым прям, как
Динамайк.
Рис полезен — будь
уверен!
Нужно есть его
всегда
Будешь сильным ты
и смелым
И здоровым
навсегда!

Наши дети в классе,
стали думать и гадать.

Как же кашу нам подать?

думали мы, думали,
Наконец, придумали.
Каши разные нужны,
каши всякие важны!

Но одна нам всех милее

Рисовая каша наша
Сладкая, приятная,
С изюмом ароматным
Вкусная, пахучая
Белая, сыпучая.



Рисовая каша

- Полезна для тех, кто хочет хорошо учиться.
- Первое место по содержанию белка.



РИСОВАЯ КАША — ОБЕСПЕЧИТ
ЭНЕРГИЕЙ РЕБЕНКА
ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В₁,
В₂, В₃, В₆, В₉, Е, С, К,
Р

...Солдат посолил, снова попробовал.
- Хороша! Ежели бы сюда да
горсточку крупы!

Старуха засуетилась, принесла
откуда-то мешочек крупы.

«Каша из топора»



Польза рисовой каши

- Рисовая каша — блюдо, богатое углеводами, а также многими витаминами и микроэлементами: в рисе есть витамины В и D, кальций, клетчатка, железо. Рис выращивается в основном в азиатских странах.
- Рисовая каша рекомендуется в качестве первого прикорма маленьким детками.
- Рис способствует снижению уровня холестерина. Таким образом, продукт полезен для сердца и сосудов.
- Благодаря высокому содержанию углеводов, рис дает много энергии, при этом не угрожает состоянию фигуры.
- Рис выводит из организма натрий, который мы получаем с поваренной солью, а вместе с натрием и лишнюю воду. Поэтому рис полезен для поддержания веса и похудения. По этой же причине рис полезен для работы почек.
- **Польза риса для детского организма очевидна. Продукты и микроэлементы, содержащиеся в рисе, необходимы для умственного развития ребенка, они улучшают мозговое кровообращение, укрепляют нервную систему**

Тефтели мясные



Технико-технологическая карта

«ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ»



ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 283 ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

Настоящая технико-технологическая карта распространяется на блюдо "ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ", вырабатываемое и реализуемое ООО "Максимус".

2. ТРЕБОВАНИЯ К СЫРЬЮ

Продовольственное сырье, пищевые продукты и полуфабрикаты, используемые для приготовления блюда "ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ", должны соответствовать требованиям действующих нормативных и технических документов, иметь сопроводительные документы, подтверждающие их безопасность и качество (сертификат соответствия, санитарно-эпидемиологическое заключение, удостоверение безопасности и качества, и пр.).

3. РЕЦЕПТУРА

Наименование сырья и продуктов	Расход сырья и продуктов на 1 порцию, г		Расход сырья и продуктов на 100 порций, кг	
	брутто	нетто	брутто	нетто
СВИНИНА МЯСНАЯ	56	43	5,6	4,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10	10	1	1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	1,2	1,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	24	20	2,4	2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,3	0,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,3	0,3
СОУС ТОМАТНЫЙ №364		40		4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36	36	3,6	3,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6	0,16	0,16
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,6	1,6	0,16	0,16
МОРКОВЬ	3,2	2,4	0,32	0,24
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,9	0,8	0,09	0,08
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,4	0,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,8	0,8	0,08	0,08
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,04	0,04
САХАР ПЕСОК	0,8	0,8	0,08	0,08

Выход: 60/40

4. ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

Подготовка сырья производится в соответствии с рекомендациями сборника "Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.", санитарных норм и правил и технологическими рекомендациями для импортного сырья.

В котлетную массу добавляют измельченный пассерованный репчатый лук (можно добавлять зеленый лук), перемешивают и формируют в виде шариков по 2-3 шт. на порцию, панируют в муке, обжаривают, перекалдывают в неглубокую посуду в 1-2 ряда, заливают соусом, в который добавляют 10-20 г воды, и тушат 8-10 мин.

Температура внутри готового изделия не ниже 85° С.

Соусы — томатный, сметанный с томатом.

Соус томатный №364

Морковь перебирают, промывают, очищают и повторно промывают в проточной воде, шинкуют. Лук репчатый перебирают, очищают от кожуры, промывают в проточной воде, шинкуют. Томатную пасту разводят водой в соотношении 1:1. Нарезанные овощи пассеруют, добавляют томатное пюре, продолжают пассерование еще 15-20 мин.

Готовят белый соус, как в ТК № 360.

Белый соус соединяют с пассерованными овощами и варят 25-30 мин. В конце варки добавляют соль, сахар. Готовый соус процеживают, протирая при этом разварившиеся овощи, и доводят до кипения. Соус томатный служит основой для приготовления производных соусов. При использовании его как самостоятельного соус заправляют лимонной кислотой (0,03 г) и маслом (1,5 г).

5. ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ, РЕАЛИЗАЦИИ И ХРАНЕНИЮ

При отпуске на тарелке аккуратно укладывают гарнир и рядом помещают 2-3 шарика тефтелей с соусом, в котором они тушились.

Гарниры — каши рассыпчатые, рис отварной, картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные с маслом.

Оптимальная температура подачи 65° С.

Срок хранения до реализации - не более 1 часа.

Срок реализации согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 - не более 2 часов с момента приготовления.

6. ПОКАЗАТЕЛИ КАЧЕСТВА И БЕЗОПАСНОСТИ

6.1. Органолептические показатели качества:

- Внешний вид — тефтели в виде шариков с равномерной мягкой корочкой (без трещин) пропитаны соусом. Рядом аккуратно уложен гарнир;
- цвет тефтелей — коричневый, соуса — светло-коричневый, коричневый или оранжевый;
- вкус, запах — тушеного мяса, приятный, умеренно соленый и острый, с ароматом лука и соуса;
- консистенция тефтелей — в меру плотная, сочная, однородная, соуса — эластичная, однородная.

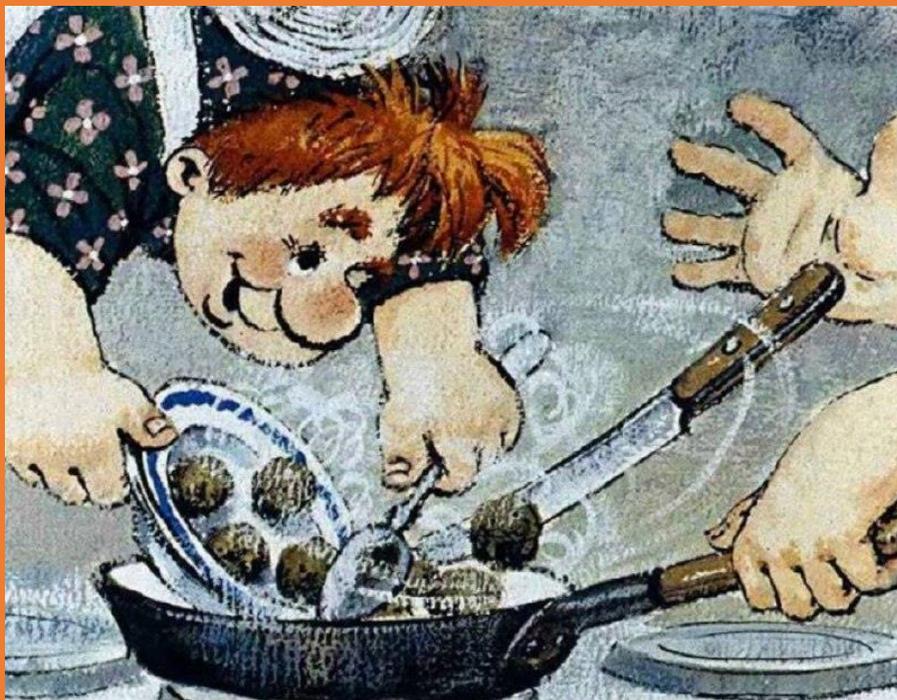
6.2. Микробиологические показатели безопасности блюда, должны соответствовать требованиям ТР ТС 021/2011, приложения 1, 2. Показатели качества и безопасности: физико-химические показатели содержания токсичных элементов, антибиотиков, нитратов, пестицидов, микотоксинов, радионуклидов и др. должны соответствовать требованиям ТР ТС 021/2011, приложение 3.

7. ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	8,02000	В1, мг	0,11000	Са, мг	14,09000
Жиры, г	23,91000	С, мг	1,60000	Mg, мг	16,49000
Углеводы, г	11,37000	А, мг	0,12000	Р, мг	83,18000
Энергетическая ценность, ккал	293,08000	Е, мг	2,68000	Fe, мг	1,06000

Детский взгляд...



...- Мясные тефтели, - сказал он. -
Обожаю сочные вкусные тефтели!

А. Линдгрен «Карлсон, который живет на крыше»

Тефтели мясные

МОУ «Новосельская школа»
Ломоносовского района
Ленинградской области

«Тефтели с рисом»
1. Фарш смешиваем с
готовым рисом
2. Добавляем 2 яйца,
перемешиваем
3. Скатываем шарики и
запекаем их 30
минут в духовке



Удачнее в соусе
тефтели можно
ставить и на
первый курс и
на второй.
Тефтели готовят
мясные, рыбные,
овощные.

Тефтели - блюдо
из мясного фарша
в виде шариков.
Тогда родственники
называют их су-
шемячками в
кусочке многих
назовов шифа.



Польза мясных тефтелей

- Мясные блюда необходимы детям как один из основных источников полноценных белков, которые невозможно получить из растительных продуктов.
- В составе мяса белки покрывают все потребности детей в незаменимых аминокислотах, которые требуются растущему организму. Чтобы усвоение белков было более полноценным, важно сочетание их со свежими или термически обработанными овощами. Возможны сочетания и с крупами, особенно гречневой, рисовой.
- Белки мяса содержат незаменимые аминокислоты, которые необходимы для построения собственных белков.
- Таким образом, употребление в пищу мяса благотворно сказывается на росте мышечной массы детей.
- Недостаток белков в пище может вызвать атрофию мышц при активном спортивном образе жизни – когда энергии сжигается больше, чем поступает.
- **А энергии дети сжигают во время процесса обучения - очень много!**

Пирожки с капустой



Технико-технологическая карта «ПИРОЖКИ С КАПУСТОЙ»

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 451 ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

Настоящая технико-технологическая карта распространяется на блюдо "ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ", вырабатываемое в ООО "Максимум".

2. ТРЕБОВАНИЯ К СЫРЬЮ

Продовольственные сырье, пищевые продукты и полуфабрикаты, используемые для приготовления блюда "ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ" должны соответствовать требованиям действующих нормативных и технических документов, иметь сопроводительные документы, подтверждающие их безопасность и качество (сертификат соответствия, санитарно-эпидемиологическое заключение, удостоверение безопасности и качества, и пр.).

3. РЕЦЕПТУРА

Наименование сырья и продуктов	Расход сырья и продуктов на 1 порцию, г		Расход сырья и продуктов на 100 порций, кг	
	брутто	нетто	брутто	нетто
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	40,5	40,5	4,05	4,05
САХАР ПЕСОК	2,8	2,8	0,28	0,28
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,2	1,2	0,12	0,12
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,06	0,06
ДРОЖЖИ СУХИЕ	1,2	1,2	0,12	0,12
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19,2	19,2	1,92	1,92
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	67,5	54	6,75	5,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0,32	0,32
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт.	4,428	11 шт.	0,44
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0,14	0,14
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,5	0,5	0,05	0,05
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,05	0,05
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,9	1,9	0,19	0,19
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,4	0,35	0,04	0,04
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,013	5 шт.	0,2

Выход: 100

4. ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

Подготовка сырья производится в соответствии с рекомендациями сборника "Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.", санитарных норм и правил и технологическими рекомендациями для импортного сырья. Дрожжевое тесто, приготовленное опарным или безопасным способом, выкладывают на подпыленной мукой стол, отрезают от него кусок массой 1-1,5 кг, закатывают его в жгут и делят на куски требуемой массы (58, 43 и 22 г соответственно). Затем куски формируют в шарики, дают им расстаться 5-6 мин и раскатывают на круглые лепешки толщиной 0,5-1 см. На середину каждой лепешки кладут фарш и зачищают края, придавая пирожку форму «лодочки», «полумесяца», цилиндрическую и др. Сформированные пирожки укладывают швом вниз на кондитерский лист, предварительно смазанный растительным маслом. Пирожки выпекают при температуре 200-240° С 8-10 мин. Прилежание. В случае использования жидкого повидла часть его (8-10%) заменяют мукой.

4. ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

Подготовка сырья производится в соответствии с рекомендациями сборника "Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.", санитарных норм и правил и технологическими рекомендациями для импортного сырья. Дрожжевое тесто, приготовленное опарным или безопасным способом, выкладывают на подпыленной мукой стол, отрезают от него кусок массой 1-1,5 кг, закатывают его в жгут и делят на куски требуемой массы (58, 43 и 22 г соответственно). Затем куски формируют в шарики, дают им расстаться 5-6 мин и раскатывают на круглые лепешки толщиной 0,5-1 см. На середину каждой лепешки кладут фарш и зачищают края, придавая пирожку форму «лодочки», цилиндрическую и др. Сформированные пирожки укладывают швом вниз на кондитерский лист, предварительно смазанный растительным маслом. Пирожки выпекают при температуре 200-240° С 8-10 мин. Прилежание. В случае использования жидкого повидла часть его (8-10%) заменяют мукой.

5. ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ, РЕАЛИЗАЦИИ И ХРАНЕНИЮ

Подают на пирожковой тарелке по 1 шт. на порцию.
Срок хранения до реализации - не более 1 часа.
Срок реализации согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 - не более 2 часов с момента приготовления.

6. ПОКАЗАТЕЛИ КАЧЕСТВА И БЕЗОПАСНОСТИ

6.1. Органолептические показатели качества:

- Внешний вид — изделия в виде лодочки; поверхность румяная, тестовая основа на разрезе пропеченная, пористая;
- цвет поверхности от золотистого до светло-коричневого;
- запах свежее выпеченного пирожка, фарша — свежий; кислый запах пережженного теста недопустим;
- вкус — свежее выпеченного пирожка с фаршем;
- консистенция — хорошо пропеченная, пористость развитая.

6.2. Микробиологические показатели безопасности блюда, должны соответствовать требованиям ТР ТС 021/2011, приложения 1, 2. Показатели качества и безопасности: физико-химические показатели, содержание токсичных элементов, антибиотиков, нитратов, пестицидов, микотоксинов, радионуклидов и др. должны соответствовать требованиям ТР ТС 021/2011, приложение 3.

7. ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	4,60000	A, мг	0,02000	Ca, мг	24,00000
Энергетическая ценность, ккал	162,00000	B1, мг	0,08000	Mg, мг	9,00000
Углеводы, г	26,80000	E, мг	1,30000	Fe, мг	1,00000
Жиры, г	4,00000	C, мг	5,00000	P, мг	44,00000

Детский взгляд...



Медведь шёл-шёл, устал и говорит:

-Сяду на пенёк,
Съем пирожок!

«Маша и медведь»



Полеза пирогов с капустой

- Пироги имеют высокую сытность и дают много энергии. Это очень важно для тех, кто занимается в спортивно зале.
- Пирог, в составе которого есть овощи, будут иметь очень богатый состав микроэлементов, полезных для организма.
- Капуста полезна для хорошей работы почек и щитовидной железы, процессов кроветворения. Капуста богата витаминами С, А, В1, В2, В3, Р, РР, Н, провитамин В.
- В составе капусты почти не присутствует крахмал и сахароза. Поэтому, она очень полезна для тех, кто соблюдает низкоуглеводную диету. Благодаря клетчатке капуста способствует вводу холестерина из организма, нормализует микрофлору кишечника. Также в капусте присутствуют калий, кальций, магний, железо, фосфор.
- Содержит редкий витамин U, который способствует заживлению язвы двенадцатиперстной кишки и желудка.
- Почти на 90 % капуста состоит из воды. Она обладает полезными качествами, в том числе диетическими и вкусовыми. Также в капусте большой процент содержания белка. В ее составе содержится редкий витамин U, который способствует заживлению язвы двенадцатиперстной кишки и желудка.
- **Недаром капусту вводят в рацион ребенка с 1,5 лет, как самостоятельный продукт, так и в составе блюд.**



Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Новосельская общеобразовательная школа»
Ломоносовского муниципального района Ленинградской области



**АЗБУКА ЗДОРОВОГО
ПИТАНИЯ**