



Дарницький район

Організація харчування

Презентація страви від шефа



БОЛОНЬЄЗЕ

| Назва сировини | Норма вмісту на 1 порцію, г | | | | | |
|-----------------------------|-----------------------------|------------|-----------|-------|-----------|-------|
| | брутто | нетто | брутто | нетто | брутто | нетто |
| Яловичина (фарш) | 78,6 | 71,5 | 59,0 | 53,6 | 39,3 | 35,8 |
| Цибуля ріпчаста | 83,3 | 16,7 | 62,5 | 12,5 | 41,7 | 8,3 |
| Часник | 6,7 | 1,7 | 5,0 | 1,3 | 3,3 | 0,8 |
| Олія соняшникова рафінована | 4,0 | 4,0 | 3,0 | 3,0 | 2,0 | 2,0 |
| Паста томатна 25 % | 20,0 | 20,0 | 15,0 | 15,0 | 10,0 | 10,0 |
| Бульйон овочевий (РЦ № 105) | 66,7 | 66,7 | 50,0 | 50,0 | 33,3 | 33,3 |
| Перець чорний мелений | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| Сіль харчова | 0,4 | 0,4 | 0,3 | 0,3 | 0,2 | 0,2 |
| Цукор | 3,3 | 3,3 | 2,5 | 2,5 | 1,7 | 1,7 |
| Вихід страви: | - | 100 | 75 | - | 50 | |

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

| Маса порції, г | Білки, г | Жири, г | Вуглеводи, г | Енергетична цінність, ккал |
|----------------|----------|---------|--------------|----------------------------|
| 50 | 5,72 | 4,67 | 4,49 | 82,86 |
| 75 | 8,58 | 7,01 | 6,73 | 124,29 |
| 100 | 11,43 | 9,34 | 8,98 | 165,72 |

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Яловичину пропустити через м'ясорубку 2-3 рази.
2. Подрібнити цибулю та часник. На соняшниковій олії обсмажити цибулю, часник та фарш протягом 5-7 хв.
3. Додати до фарша томатну пасту, овочевий бульйон, сіль та перець. Тушкувати на середньому вогні до готовності (10-15 хв.). Страву подають з гарніром.

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:
м'ясний фарш з овочами та соусом.

Колір:
м'яса – світло-коричневий, соус червоний.

Смак і запах:
характерні для тушкованого м'яса, з ароматом соусу, спецій, смак в міру гострий.

Консистенція:
м'яка, соковита.

ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

Викласти зверху на гарнір, присипати сушеним кропом чи петрушкою.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД СВІТЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Якщо томатна паста густа, розведіть її водою.
- Якщо соус вийшов рідкий, додайте до нього борошна.
- Часник нарізайте дуже дрібно, аби майже не було його смаку, проте яскраво відчувався аромат.
- Класично цей соус подається з вермішелью чи макаронами. Але він також добре смакуватиме з гречаною кашею, картоплею та, особливо, з рисом.
- Болоньєзе з макаронами, майже те ж саме, що усім відомі макарони по-флотські, але з соусом, який робить страву більш соковитою.





МАННИЙ ПУДИНГ

| Назва сировини | Маса, г | | Норма вмісту на 1 порцію, г | | | | | |
|--|---------|-------------|-----------------------------|------------|--------|------------|--------|------------|
| | брутто | нетто | брутто | нетто | брутто | нетто | брутто | нетто |
| Кефір 2,5 % | 700 | 700 | 140 | 140 | 105 | 105 | 70 | 70 |
| Крупа манна | 200 | 200 | 40 | 40 | 30 | 30 | 20 | 20 |
| Борошно пшеничне в/г | 45 | 45 | 9 | 9 | 6,75 | 6,75 | 4,5 | 4,5 |
| Цукор ванільний | 5 | 5 | 1 | 1 | 0,75 | 0,75 | 0,5 | 0,5 |
| Цукор | 25 | 25 | 5 | 5 | 3,75 | 3,75 | 2,5 | 2,5 |
| Банан | 160 | 80 | 32 | 16 | 24 | 12 | 16 | 8 |
| Масло вершкове | 20 | 20 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| Сода харчова | 5 | 5 | 1 | 1 | 0,75 | 0,75 | 0,5 | 0,5 |
| Сіль харчова | 3 | 3 | 0,6 | 0,6 | 0,45 | 0,45 | 0,3 | 0,3 |
| Олія соняшникова рафінована (для змащення) | 10 | 10 | 2,0 | 2,0 | 1,5 | 1,5 | 1,0 | 1,0 |
| Вихід страви: | - | 1000 | - | 200 | - | 150 | - | 100 |

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

| Маса порції, г | Білки, г | Жири, г | Вуглеводи, г | Енергетична цінність, ккал |
|----------------|----------|---------|--------------|----------------------------|
| 100 | 4,12 | 3,38 | 23,14 | 139,43 |
| 150 | 6,19 | 5,06 | 34,71 | 209,15 |
| 200 | 8,25 | 6,75 | 46,27 | 278,86 |

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. До манної крупи додати кефір, перемішати масу і залишити на 30 хвилин.
2. Банани обчистити від шкірки, зробити з них бананове пюре (за допомогою виделки чи м'ясорубки) та додати до маси, потім додати цукор, ванільний цукор, борошно пшеничне, соду. Все перемішати.
3. В кінці розтопити вершкове масло та додати до суміші, перемішати.
4. Підготовлену масу вилити на деко, змащене олією, шаром завтовшки 2,5-3 см та запекти у духовій шафі при температурі 220-250° С до готовності (30-40 хв.).
5. Готову запіканку нарізають на порційні шматки. Також запіканку можна присипати цукровою пудрою, додати до неї соус сметанный.

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд: запіканка, нарізана рівними шматочками, поверхня золотиста, без тріщин, рівна по товщині.

Колір: скоринка золотаво, на розрізі білуватий або жовтуватий.

Смак і запах: приємні, властиві використаним компонентам.

Консистенція: м'яка, пружна, пухка.

ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

Нарізати на порційні шматки. Присипати цукровою пудрою або полити соусом.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД СВІГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Я раджу готувати цю страву для групи подовженого дня, бо через наявність бананів у рецепті, вона має високу собіварність. Або ж просто зменшіть кількість бананів удвічі, тоді собіварність зменшиться, і страва стане доступною для усіх.





САЛАТ З БУРЯКОМ ТА СУХАРИКАМИ

| Назва сировини | Маса, г | | Норма вмісту на 1 порцію, г | | | | | |
|-----------------------------|---------|-------------|-----------------------------|-----------|--------|-----------|--------|------------|
| | брутто | нетто | брутто | нетто | брутто | нетто | брутто | нетто |
| Буряк | | | | | | | | |
| до 1.01 | 1020,4 | 800,0 | 51,0 | 40,0 | 76,5 | 60,0 | 102,0 | 80,0 |
| з 1.01 | 1088,4 | 800,0 | 54,4 | 40,0 | 81,6 | 60,0 | 108,8 | 80,0 |
| Хліб пшеничний | 220,0 | 200,0 | 11,0 | 10,0 | 16,5 | 15,0 | 22,0 | 20,0 |
| Олія соняшникова рафінована | 50,0 | 50,0 | 2,5 | 2,5 | 3,8 | 3,8 | 5,0 | 5,0 |
| Сіль харчова | 5,0 | 5,0 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 0,5 |
| Вихід страви: | - | 1000 | - | 50 | - | 75 | - | 100 |

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

| Маса порції, г | Білки, г | Жири, г | Вуглеводи, г | Енергетична цінність, ккал |
|----------------|----------|---------|--------------|----------------------------|
| 50 | 1,88 | 2,68 | 10,87 | 75,08 |
| 75 | 2,81 | 4,02 | 16,30 | 112,63 |
| 100 | 3,75 | 5,36 | 21,73 | 150,17 |

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Підготовлені буряки відварити у воді до готовності. Охолоджені буряки почистити та нарізати тонкими брусочками.
2. Хліб нарізати невеличкими кубиками, підсушити у духовці за температури 140-160 °С, дати остигнути та подрібнити.
3. Нарізаний буряк заправити олією та сіллю.
4. Салат викласти на тарілку, посипати подрібненими сухариками з хлібу.

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

варений буряк, нарізаний брусочками, заправлений олією, посипаний сухарями.

Консистенція:

в міру пружна, буряк не переварений.

Колір:

властивий використаним компонентам.

Запах та смак:

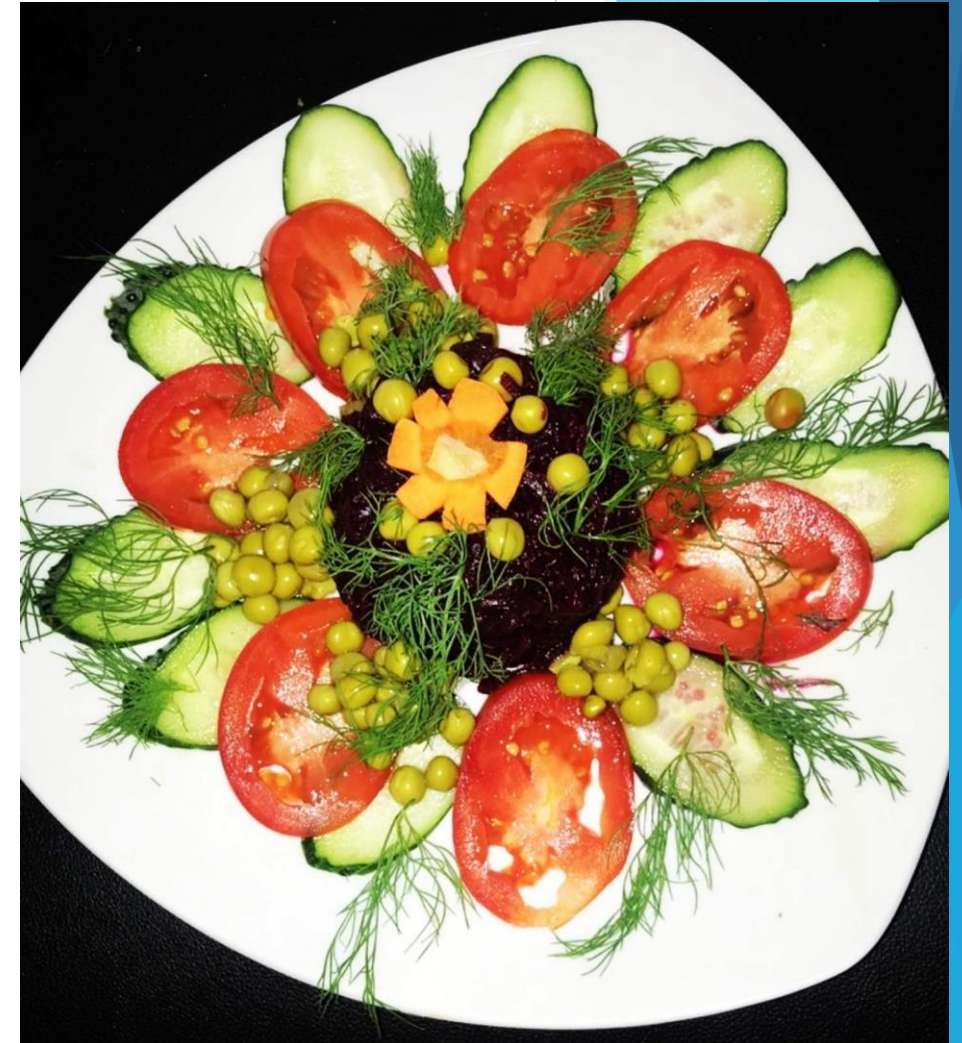
властиві використаним овочам, зі шматочками сухарів, без стороннього присмаку та запаху.

ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

Присипте салат сушеним або свіжим подрібненим кропом чи петрушкою по краях тарілки по колу.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД СВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Я раджу робити сухарі самостійно зі вчорашнього хлібу. Так зменшиться собівартість страви, проте поліпшиться її смак.





САЛАТ З КАПУСТИ З АРОМАТНОЮ ОЛІЄЮ

| Назва сировини | Маса, г | | Норма вмісту на 1 порцію, г | | | | | |
|-----------------------------|---------|-------------|-----------------------------|-----------|--------|-----------|--------|------------|
| | брутто | нетто | брутто | нетто | брутто | нетто | брутто | нетто |
| Капуста білокачанна | 1181,25 | 945 | 59,4 | 47,5 | 89,1 | 71,3 | 118,8 | 95,0 |
| Олія соняшникова рафінована | 50 | 50 | 2,5 | 2,5 | 3,8 | 3,8 | 5,0 | 5,0 |
| Кріп сушений | 0,5 | 0,5 | 0,025 | 0,025 | 0,037 | 0,037 | 0,05 | 0,05 |
| Сіль харчова | 10 | 10 | 0,5 | 0,5 | 0,75 | 0,75 | 1,0 | 1,0 |
| Вихід страви: | - | 1000 | - | 50 | | 75 | | 100 |

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

| Маса порції, г | Білки, г | Жири, г | Вуглеводи, г | Енергетична цінність, ккал |
|----------------|----------|---------|--------------|----------------------------|
| 50 | 0,63 | 2,55 | 2,85 | 36,88 |
| 75 | 0,94 | 3,83 | 4,28 | 55,32 |
| 100 | 1,25 | 5,10 | 5,70 | 73,76 |



ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Налити в сотейник або в каструлю з товстим дном олію, додати сушений кріп та прогріти її на слабкому вогні протягом 5 хвилин.
2. Підготовлену капусту нашинкувати.
3. Нашатковану капусту заправити ароматною олією та сіллю.

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:
нашаткована, заправлена капуста.

Консистенція:
в міру хрумка.

Колір:
власний використаним компонентам.

Запах та смак:
власний свіжій капусті в поєднанні з легким ароматом кропу.

ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

Присипте салат сушеним або свіжим подрібненим кропом.



ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД СВІГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Я розумію, що нарізати капусту на велику кількість дітей доволі важко, проте чим тонше нарізка, тим ніжнішим та смачнішим буде салат.



Скандинавська гімназія

Шеф- кухар Яценко Катерина



НАГЕТСИ КУРЯЧІ

| Назва сировини | Норма вмісту на 1 порцію, г | | | | | |
|---|-----------------------------|-----------|--------|-----------|--------|------------|
| | брутто | нетто | брутто | нетто | брутто | нетто |
| Філе куряче | 44,4 | 40,0 | 66,7 | 60,0 | 88,9 | 80,0 |
| Перець чорний мелений | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,2 |
| Сіль харчова | 1,0 | 1,0 | 1,5 | 1,5 | 2,0 | 2,0 |
| Хліб пшеничний | 10,0 | 10,0 | 15,0 | 15,0 | 20,0 | 20,0 |
| Маса фаршу | | 50 | | 75 | | 100 |
| Борошно пшеничне | 5 | 5 | 7,5 | 7,5 | 10 | 10 |
| Яйця курячі | 1/10 шт | 4 | 1/7 шт | 6 | 1/5 шт | 8 |
| Сухарі панірувальні | 5 | 5 | 7,5 | 7,5 | 10 | 10 |
| Маса напівфабрикату | | 60 | | 90 | | 120 |
| Олія соняшникова рафінована для змащення деко | 3,0 | 3,0 | 4,5 | 4,5 | 6,0 | 6,0 |
| Вихід страви: | | 50 | | 75 | | 100 |
| | - | (2 шт) | - | (3 шт) | - | (4 шт) |

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

| Маса порції, г | Білки, г | Жири, г | Вуглеводи, г | Енергетична цінність, ккал |
|----------------|----------|---------|--------------|----------------------------|
| 50 | 11,66 | 1,32 | 12,35 | 107,90 |
| 75 | 17,49 | 1,98 | 18,52 | 161,86 |
| 100 | 23,32 | 2,64 | 24,70 | 215,81 |

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Замочити хліб у воді.
 2. Філе подрібнити за допомогою м'ясорубки, щоб отримати фарш. Додати хліб, замочений у воді та ретельно перемішати.
 3. Сформувати невеличкі приплюснуті прямокутники, вагою у 25 г/шт.
 4. Обвалити в борошні, збитому яйці та панірувальних сухарях.
 5. Викласти у деко, змащене олією, та запекти у духовій шафі при температурі 220-240 °С протягом 20-25 хв.
- На 1 порцію: нагетси (2 шт, по 25 г кожний)

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд: виріб прямокутної форми, рівномірно панірований, без тріщин, зверху вкритий рум'яною скоринкою.

Колір: поверхня золотава, на зрізі біла.

Смак і запах: приємні, характерні для запеченої птиці, смак в міру солоний.

Консистенція: однорідна, пухка, соковита.

ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

Викласти зверху на гарнір, присипати сушеним кропом чи петрушкою.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД СВІГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Головне, не перетримати нагетси у духовці, щоб вони не були сухими.
- Для нагетсів головне – їхня форма, вона повинна бути прямокутною. Це відрізняє їх від котлет. Овальна форма асоціюється у дітей з котлетами, це може відлякати їх.
- Я розумію, що коли дітей багато, то можна не встигнути зробити по 2 нагетси (по 25 г) на порцію. У такому випадку можна робити 1 нагетс, вагою 50 г, але обов'язково прямокутної форми.
- Нагетси найкраще смакуватимуть з соусом каркаде.



