

*Організація якісного харчування учнів у ГІМНАЗІЇ БІОТЕХНОЛОГІЙ №177 –  
ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ!*



# ФІРМОВА СТРАВА ВІД ШЕФ-КУХАРЯ

## КУРЯЧА ВІДБИВНА

- *куряче філе - 600 г*
- *яйця (маленького розміру) - 2 шт.*
- *сметана - 1 ст. л.*
- *борошно - 2 ст. л.*
- *сіть, чорний мелений перець*
- *соняшникова олія для смаження*



Черниш Тетяна Іванівна



## Картопля по-селянськи

- *картопля*
- *часник*
- *олія*
- *сіть, перець*

## Салат зі свіжої капусти

- *капуста — 1/2 качана*
- *зелена цибуля*
- *морква — 1 шт.*

ЯКІСТЬ ГАРАНТОВАНО:

ГІМНАЗІЯ  
БІОТЕХНОЛОГІЙ №177  
МІСТА КИЄВА



# РЕЦЕПТ ПРИГОТУВАННЯ:

## ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Куряче філе зачистити, нарізати на тонкі шматочки та відбити. Змішати з паприкою, сіллю, перцем та соняшnikовою олією.
2. Змастити деко олією. Запекти філе в духовій шафі за температури 220-240 °C до готовності (15-20 хв.).

## КУРЯЧА ВІДБИВНА

### ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

#### *Зовнішній вигляд:*

виріб овально-приплюснutoї форми, зверху вкритий рум'яною скоринкою.

#### *Колір:*

поверхня золотава, на зрізі сіра.

#### *Смак і запах:*

приємні характерні для запеченої птиці та спецій. Смак в міру солоний.



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

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
50	15,06	4,93	1,16	109,25
75	22,59	7,40	1,74	163,87
100	30,12	9,86	2,32	218,49

## ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД СВЄГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Головне, не перетримати курку у духовці, щоб вона не вийшла сухою.
- Якщо курка буде суховатою, при запіканні налейте на лист трохи води. Курка стане соковитішою та м'якішою.

## ЯКІСТЬ ГАРАНТОВАНО:

ГІМНАЗІЯ  
БІОТЕХНОЛОГІЙ №177  
МІСТА КИЄВА



# ФІРМОВА СТРАВА ВІД ШЕФ-КУХАРЯ

## ФРИКАДЕЛЬКИ

- яловичина або свинина
- цибуля - 2 шт.
- яйця - 2 шт.
- сметана - 3 ст. л.
- борошно - 3 ст. л.
- сіль, чорний мелений перець
- часник - 1 зубчик
- тертий твердий сир
- зелень
- морква

## Макарони

- макаронні вироби з твердих сортів пшениці
- олія
- сіль

## Салат зі свіжого буряка

- буряк
- сіль, перець



Черниш Тетяна Іванівна

ЯКІСТЬ ГАРАНТОВАНО:

ГІМНАЗІЯ  
БІОТЕХНОЛОГІЙ №177  
МІСТА КИЄВА



# РЕЦЕПТ ПРИГОТУВАННЯ:

## ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. М'ясо пропустити через м'ясорубку 2-3 рази. Цибулю дрібно нарізати. Змішати фарш, цибулю, сирі яйця, воду, сіль, мускатний горіх та добре вимішати.
2. Сформувати кульки масою 20 г. Припустити у воді протягом 15 хв. (до готовності).

## ФРИКАДЕЛЬКИ

### ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

#### *Зовнішній вигляд:*

виріб кулеподібної форми, без тріщин.

#### *Колір:*

поверхня сіра, на зрізі сірий, не допускається рожево-червоне забарвлення.

#### *Смак і запах:*

приємні характерні для м'яса та спецій, смак в міру солоний.



у воді протягом 15 хв. (до готовності)

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

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
Фрикадельки з яловичини				
50	10,73	6,15	0,43	100,10
75	16,05	9,20	0,64	149,80
100	21,45	12,30	0,86	200,20

## ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Найкраще фрикадельки смакуватимуть з томатно-імбирним соусом, або соусом «кетчуп».

ЯКІСТЬ ГАРАНТОВАНО:

ГІМНАЗІЯ  
БІОТЕХНОЛОГІЙ №177  
МІСТА КИЄВА



# ФІРМОВА СТРАВА ВІД ШЕФ-КУХАРЯ

## КАРТОПЛЯНА ЗРАЗА

- картопля – 1 кг
- куряче філе – 400 г
- курячі яйця – 4 шт.
- цибуля – 200 г
- борошно – 4 ст. л.
- олія для смаження
- сіль, перець
- зелень петрушки (посічена) – 1-2 ст. л. за смаком

## Салат з капусти

- капуста червонокочанна
- олія
- сіль
- перець

## Салат з моркви

- морква
- сіль, перець

## Зелений горошок

зелений горошок



Черниш Тетяна Іванівна

ЯКІСТЬ ГАРАНТОВАНО:

ГІМНАЗІЯ  
БІОТЕХНОЛОГІЙ №177  
МІСТА КИЄВА



# РЕЦЕП ПРИГОТУВАННЯ:



Салат з капусти

Зелений горошок

## ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

*Зовнішній вигляд:*

нашинкована, заправлена капуста з горошком, посипана зернятками соняшникового насіння.

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

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
50	1,13	3,47	3,05	47,96
75	1,69	5,21	4,57	71,94
100	2,25	6,95	6,09	95,92

## ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Я розумію, що нарізати капусту на велику кількість дітей доволі важко, проте чим тонше нарізка, тим ніжнішим та смачнішим буде салат.
- Зелений горошок повинен бути повністю розмороженим та цілим.

## ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Підготовлену капусту нашаткувати.
2. Горошок розморозити при кімнатній температурі. Пробланшувати у киплячій воді протягом 5 хвилин. Воду злити. Горошок охолодити.
3. До капусти додати зелений горошок, перемішати. Салат заправити ароматною олією та сіллю.
4. Насіння соняшникове прогріти в духовій шафі за температури 80 °C протягом 15 хвилин, охолодити.
5. Салат викласти на тарілку, посипати насінням.

насінням

2. Салат викласти на тарілку, посипати

15 хвилин, охолодити

ЯКІСТЬ ГАРАНТОВАНО:

ГІМНАЗІЯ  
БІОТЕХНОЛОГІЙ №177  
МІСТА КИЄВА



# ФІРМОВА СТРАВА ВІД ШЕФ-КУХАРЯ

## МЛИНЦІ

- *молоко - 1 л*
- *яйця курячі - 2 шт.*
- *борошно - 500 г*
- *цукор - 5 ст. л.*
- *олія - 3 ст. л.*

## Яблучний джем

- *цукор*
- *вода*
- *яблуко*
- *кориця*
- *лимон*

## Сметана до млинців

- *сметана*
- *апельсинова цедра*



ЯКІСТЬ ГАРАНТОВАНО:

ГІМНАЗІЯ  
БІОТЕХНОЛОГІЙ №177  
МІСТА КИЄВА



*Готуємо для дітей з любов'ю!*



# СОЛОДКІ СТРАВИ

Солодкі страви подають наприкінці обіду. Також можна використувати їх в якості сніданку або полуденка.

## ПОКРОКОВИЙ РЕЦЕПТ ПРИГОТУВАННЯ:

### • КРОК 1

Борошно просійте. Змішайте в мисці яйце, сіль, цукор, рослинну олію і перемішайте вінчиком до однорідного стану. Додайте борошно і добре перемішайте. Тепер додайте молоко невеликими порціями і знову перемішайте.

### • КРОК 2

Пательню змастіть невеликою кількістю рослинної олії і за допомогою ополоника вилийте тісто на пательню і розподіліть його по всій поверхні, нахилиючи пательню з боку в бік.

### • КРОК 3

Випікайте 1 хвилину, потім переверніть на інший бік і випікайте ще 1 хвилину. Викладіть на тарілку і випікайте інші млинці, періодично змащуючи сковорідку олією.



МЛИНЦІ

ЯКІСТЬ ГАРАНТОВАНО:

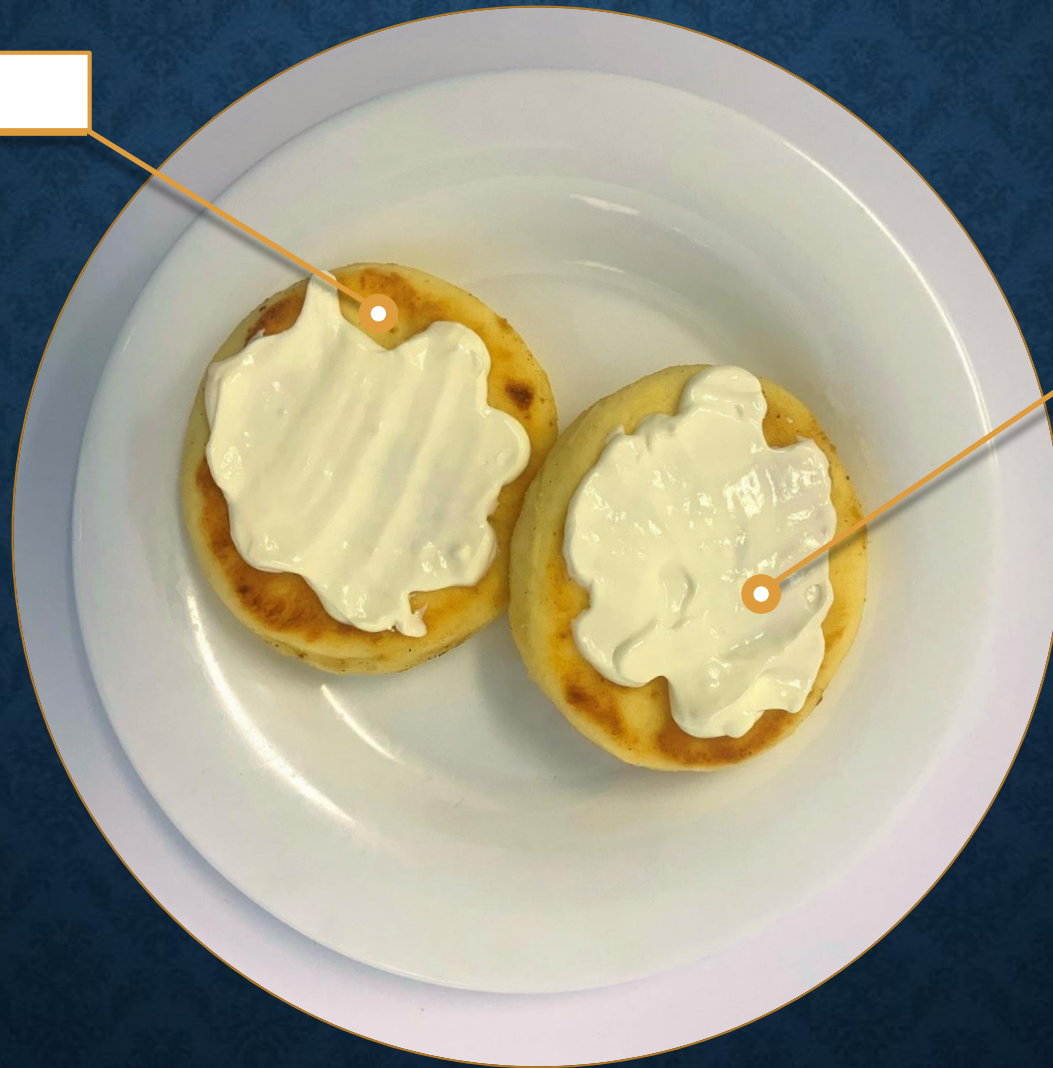
ГІМНАЗІЯ  
БІОТЕХНОЛОГІЙ №177  
МІСТА КИЄВА



# ФІРМОВА СТРАВА ВІД ШЕФ-КУХАРЯ

## СИРНИКИ З БАНАНОМ

- сир - 500 г
- яйця курячі - 3 шт.
- ізюм - 50 г
- борошно - 5 ст. л.
- банан - 1 шт.
- цукор - 2 ст. л.
- ванільний цукор
- олія



## Сметана до сирників

- сметана
- цукор



ЯКІСТЬ ГАРАНТОВАНО:

ГІМНАЗІЯ  
БІОТЕХНОЛОГІЙ №177  
МІСТА КИЄВА



*Готуємо для дітей з любов'ю!*

# ПОКРОКОВИЙ РЕЦЕПТ ПРИГОТУВАННЯ:

## • КРОК 1

Сир (400 г) перекладіть в невелику скляну або пластикову миску. Додайте дрібку солі, одне яйце, 3 ст. л. цукру, і 10 г ванільного цукру. Я не люблю, щоб сирники були занадто солодкими, але ви можете додати трохи більше цукру, наприклад 4 ст. л. Сир для сирників можна використовувати як базарний, так і магазинний. Головне, щоб він був не кислим і сильно вологим. Якщо використовуєте магазинний сир, то беріть сир в м'яких поліетиленових пакетах.

## • КРОК 2

Після того, як ви покладете всі інгредієнти до миски, перемішайте їх до отримання однорідної маси. Для цього найкраще використовувати звичайну виделку, ложку або товкучку для картоплі.

## • КРОК 3

До отриманої сирної суміші додайте 3 ст. л. пшеничного борошна. Якщо сир виявився досить мокрим, то додайте на одну столову ложку борошна більше. Але головне не переборщити, щоб сирники вийшли ніжними.

## • КРОК 4

Змочіть руки невеликою кількістю соняшникової олії і скачайте з сирної маси невеликі кульки діаметром 3-4 см. Придавіть кульки руками, щоб вийшли гарні невеликі сирники.

## • КРОК 5

Тепер запаніруйте сирники в борошні, щоб вони не втратили форму і засмажити до апетитною скоринки.

## • КРОК 6

Розігрійте антипригарну пательню з 3-4 ст. л. соняшникової олії на середньому вогні. Пательня для сирників повинна добре розігрітися. Не зменшуйте вогонь при смаженні, так ваші сирники підсмажаться якнайкраще. Слідкуйте, щоб сирники не пригоріли. Для того, щоб отримати красиву золотисту скориночку я обсмажував сирники по 2-3 хвилини з кожного боку. Але у вас може піти трохи більше або менше часу.



СИРНИКИ

ЯКІСТЬ ГАРАНТОВАНО:

ГІМНАЗІЯ  
БІОТЕХНОЛОГІЙ №177  
МІСТА КИЄВА



ІДАЛЪНІА ПМНАЗІІ БІОТЕХНОЛОПІЙ N 77

*«Готуємо з любов'ю»*

