

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Оредежская средняя общеобразовательная школа  
им. Героя Советского Союза А.И. Семенова»



Тематический стол

«Детский взгляд на правильное питание»

# Тематическая неделя «Детский взгляд на правильное питание»

Тульский пряник, адыгейский сыр и сибирские пельмени на слуху у каждого. Велика Россия и разнообразна кухня народов, живущих в ней. А значит гастрономический туризм и в школьной столовой имеет право на существование.

Учащимся 5-11 классов захотелось разнообразить меню школьной столовой и более 70% выбрали знакомство с национальными блюдами.

## **Тематический стол «Национальные блюда дружной семьи российской»**

Выбраны блюда:

- Плов из птицы – блюдо восточной кухни
- Шáнежка с картофелем — блюдо русской, марийской, удмуртской и коми кухни
- Драники - блюдо белорусской кухни
- Чак-чак - – это национальное татарское и башкирское блюдо.

# Итог тематической недели «Национальные блюда дружной семьи российской»



# Плов из птицы



# Технологическая карта кулинарного изделия «Плов из птицы»

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Оредежская средняя общеобразовательная школа

им. Героя Советского Союза А.И. Семенова»

## Технологическая карта кулинарного изделия

▲ Наименование кулинарного изделия: **ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ**

▲ Номер рецептуры: **291**

Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/под редакцией М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт. 2011 -543 с.

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Курица	106/127,2	72/86,4
или бройлер-цыпленок	96/115,2	68/81,6
или куриные окорочки	76/91,2	68/81,6
Крупа рисовая	35/42	35/42
Масло растительное	7/8,4	7/8,4
Лук репчатый	8/9,6	7/8,4
Морковь	10/12	8/9,6
Масса тушеного мяса		50/60
Масса гарнира		100/120
Выход		150/180

## Химический состав на 1 порцию

Белки (г)	12,71
Жиры (г)	7,85
Углеводы (г)	26,8
Энергетическая ценность (ккал)	229

## Технология приготовления

Птицу рубят на порции, посыпают солью, кладут в специальную посуду с крышкой, добавляют пассированные мелко нарезанные морковь и лук, заливают горячей водой и дают закипеть (жидкость наливают из расчета нормы воды для приготовления рассыпчатой каши), затем кладут промытую рисовую крупу и варят до загустения. Плов доводят до готовности при умеренном нагреве в течение 35-40 минут.

## Требования к качеству

**Внешний вид:** птица нарезана кубиками, морковь, лук соломкой, рис рассыпчатый

**Консистенция:** мяса – мягкая, риса - мягкая

**Цвет:** белый

**Вкус:** специфический для тушеного мяса, риса и пассированных овощей, умеренно соленый.

**Запах:** мясо птицы, с ароматом риса и овощей.

# Детский взгляд



Рисунки учащихся 7а класса



# Польза плова из птицы

**Плов** хорошо усваивается, надолго насыщает и приносит **пользу** развивающемуся организму.

**Полезные** свойства **плова** определяются наличием злаков, нежирных сортов мяса (курицы) и овощами.

Злаки - это источник важных аминокислот, витаминов группы В, сложных углеводов. Злаки долго перевариваются и обеспечивают ощущение сытости.

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

Нежирные сорта мяса. Для детей подходит только диетическая версия с отварным мясом, курицей или индейкой.

# Шанежка с картофелем



# Технологическая карта кулинарного изделия «Шанежка с картофелем»

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Орежская средняя общеобразовательная школа  
им. Героя Советского Союза А.И. Семенова»

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №39

Наименование изделия **ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ**

Номер рецептуры **39**

Наименование сборника рецептур Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, под общей ред. проф. А.Я.Перевалова, составители Перевалов А.Я., Кашина Е.В., Коровка Л. С. и др., 7-е издание с дополнениями, 2013г. Уральский региональный центр питания, 2013г

№	Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порц. (250г)		
		брутто	нетто	Ед. изм.
1	Мука пшеничная высшего сорта	80	80	г
2	Масло сливочное несоленое «Крестьянское»	20	20	г
3	Сахар-песок	5	5	г
4	Дрожжи	2	2	г
5	Вода кипяченая	40	40	г
6	Соль поваренная пищевая	1	1	г
7	Картофель сырой очищенный	112	112	г
8	Молоко	20	20	г
9	Яйцо сырое очищенное	20	20	г
	ИТОГО	300	300	г

### Химический состав

Белки, г	1,38
Жиры, г	1,78
Углеводы, г	6,04
Энергетическая ценность, ккал	44,20

### Технология приготовления

Дрожжевое тесто готовят опарным способом, Готовое тесто дозируют, закатывают шарики массой 60г, растаивают 10 мин., раскатывают в лепешки и укладывают на смазанные жиром листы на расстоянии 4 см друг от друга. Снова дают расстояться. Затем лепешки смазывают сметанным фаршем и выпекают 40 мин. при температуре 120-200° С. После выпечки шанежки можно смазать маслом, увеличив закладку в рецептуре.

Температура подачи не ниже 65° С.

Срок реализации: не более трех часов с момента приготовления. Требования к качеству: Шанежки с боковых сторон имеют золотистый цвет, на поверхности румяная корочка. Мякиш пышный, пропеченный, с равномерной пористостью, Вкус приятный. Цвет –

корочка на поверхности от золотистого до светло-коричневого. Консистенция – пористая, мягкая, нежная

# Детский взгляд

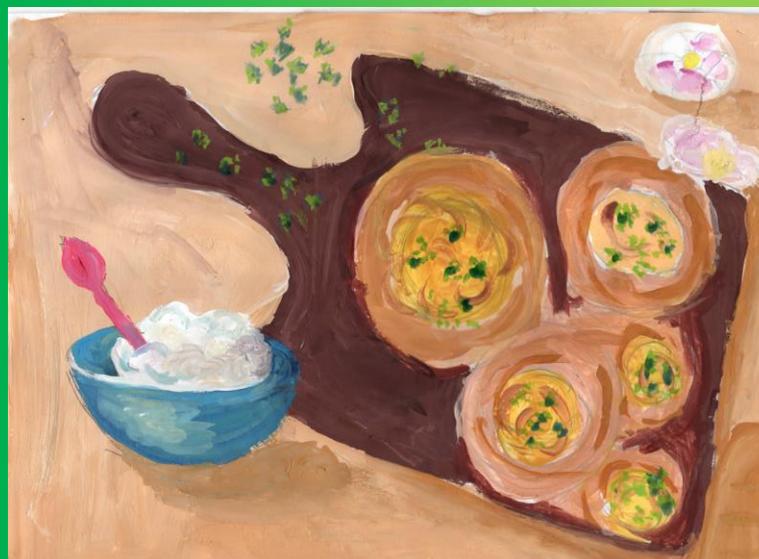
Один из самых вкусных обедов Чичикова ждал у зажиточной помещицы Коробочки.

"Чичиков оглянулся и увидел, что на столе стояли уже грибки, пирожки, скородумки, **шанижки**, пряглы, блины, лепешки со всякими припеками: припекой с лучком, припекой с маком, припекой с творогом, припекой со сняточками, и невесть чего не было...»

Гоголь Н.«Мертвые души»

«Помнится, на Новый год в доме не было ничего поесть, кроме картошки. Мачеха зачем-то вечером ходила к объездчику и принесла **творожную шаньгу**. Илька догадался: она ее украла. Жена объездчика, вынув из печи листы, ставила их обычно на ларь возле дверей. Мимоходом можно взять **шаньгу**. Мачеха взяла и отдала ее Ильке. Она хотела, чтобы мальчишка что-нибудь вкусное съел в праздник».

Астафьев В. «Перевал»



# Польза шанежки картофельной

Шаньга картофельная богата такими витаминами и минералами, как: витамином PP - 11 %, калием - 17,9 %, фосфором - 13,5 %

Чем полезен Шаньга картофельная

Витамин PP участвует в окислительно-восстановительных реакциях энергетического метаболизма. Недостаточное потребление витамина сопровождается нарушением нормального состояния кожных покровов, желудочно-кишечного тракта и нервной системы.

Калий является основным внутриклеточным ионом, принимающим участие в регуляции водного, кислотного и электролитного баланса, участвует в процессах проведения нервных импульсов, регуляции давления.

Фосфор принимает участие во многих физиологических процессах, включая энергетический обмен, регулирует кислотно-щелочного баланса, входит в состав фосфолипидов, нуклеотидов и нуклеиновых кислот, необходим для минерализации костей и зубов. Дефицит приводит к анорексии, анемии, рахиту.

# Драники



# Технологическая карта кулинарного изделия «Драники»

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Орелеская средняя общеобразовательная школа  
им. Героя Советского Союза А.И. Семенова»

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №476

Наименование изделия ДРАНИКИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С МАСЛОМ

Номер рецептуры 476

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию общественного питания М.П. Могильный изд. 2-е, ДеЛи плюс, 2016.-888с

№	Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порц. (250г)		
		брутто	нетто	Ед. изм.
1	Картофель сырой очищенный	300	300	г
2	Мука пшеничная	5	5	г
3	Сода пищевая	1	1	г
4	Масло растительное	10	10	г
5	Соль поваренная	3	3	г
6	Масло сливочное несоленое «Крестьянское»	10	10	г
	ИТОГО	329	329	г

## Химический состав

Белки, г	2,45
Жиры, г	6,94
Углеводы, г	15,09
Энергетическая ценность, ккал	128,83

## Технология приготовления

Сырой очищенный картофель протирают, добавляют пшеничную муку, соль, соду, тщательно перемешивают и немедленно выпекают драники. Подают с маслом или сметаной.

Условия хранения      Срок хранения 12ч

## Требования к качеству

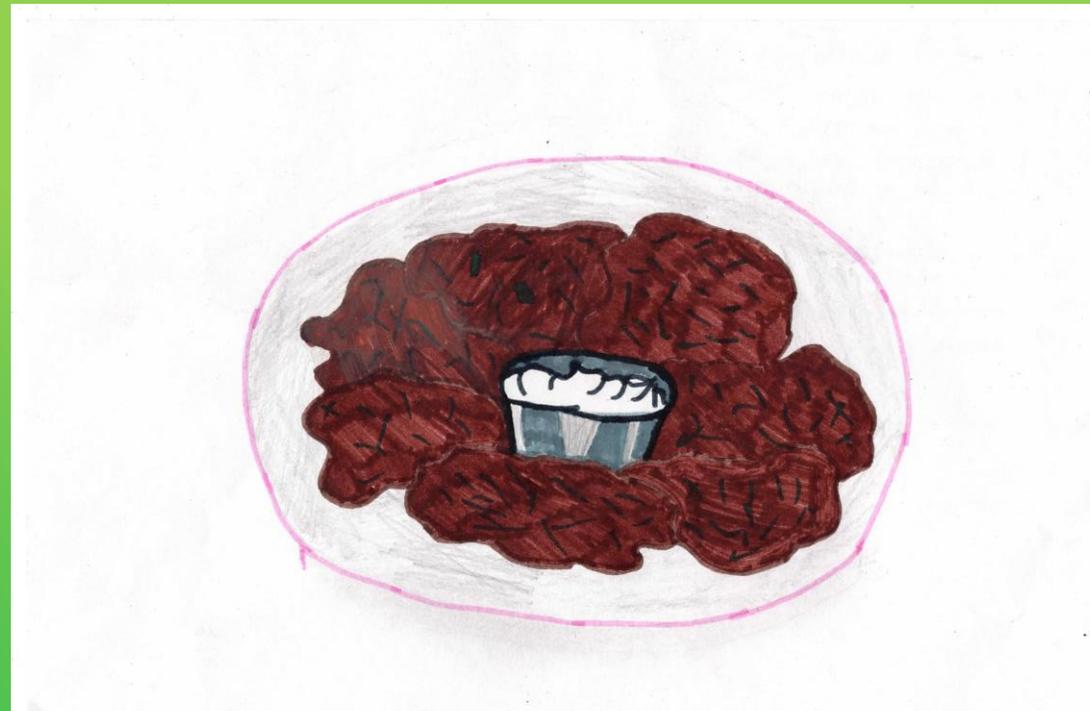
Внешний вид – драники с румяной, поджаристой корочкой на поверхности, выложены на тарелку, политы маслом или сметаной

Вкус и запах – приятные; аромат жареного картофеля и сметаны.

Цвет – корочка на поверхности от золотистого до светло-коричневого.

Консистенция – пористая, мягкая, эластичная.

# Детский взгляд



Рисунки ба класса

# Полезьа драников

Драники, как и другие блюда из картофеля, являются полезными для организма.

В драниках содержится много цинка, калия и железа.

— Цинк улучшает состояние волос и кожного покрова.

— Калий очень полезен для сердечной мышцы.

— Железо поддерживает многие важные функции организма.

Тем, кто следит за своей фигурой, можно посоветовать сделать драники без использования яиц на оливковом масле. Еще можно попробовать готовить драники в духовом шкафу.

Если добавить в картофельные оладьи чеснок или лук, то блюдо поможет организму противостоять вирусам во время сезонных простуд.

Диетологи не советуют есть драники вечером, так как еда может спровоцировать тяжесть в желудке. Готовится блюдо очень просто. При желании с ним справится даже школьник.

# Чак-чак



# Технологическая карта кулинарного изделия «Чак-чак»

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«~~Орлежанская~~ средняя общеобразовательная школа  
им. Героя Советского Союза А.И. Семенова»

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №10

Наименование изделия ЧАК-ЧАК

Номер рецептуры 10

Наименование сборника рецептов: Кулинарная мудрость (Кухня народов мира) / Под ред. Н. Д. Чепур, Киев, 1972

№	Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порц. (250г)		
		брутто	нетто	Ед. изм.
1	Мука пшеничная	450	450	г
2	Яйцо сырое	240	240	г
3	Сахар-песок	300	300	г
4	Вода	65	65	г
5	Мед натуральный	160	160	г
6	Масло топленое	400	400	г
7	Соль <del>поваренная</del> пищевая	2	2	
	ИТОГО	1617	1617	г

## Химический состав

Белки, г	8.15
Жиры, г	40.58
Углеводы, г	60.52
Энергетическая ценность, <del>ккал</del>	624.75

## Технология приготовления

На взбитых яйцах замешивают пресное тесто, раскатывают его в пласт толщиной 0,5 см, нарезают ленты шириной до 1 см, ленты разрезают поперек на кусочки шириной до 0,5 см и нарезают их на подушечки размером 0,5×0,5 см. Густой сироп, сваренный из воды, сахара и меда, остужают до 70° и соединяют с жареным тестом. Подают к чаю, украсив цветным драже или ландринном.

Условия хранения      Срок хранения 5дн

Требования к качеству

Внешний вид – изделия одинаковой правильной формы|

Вкус и запах – приятные; с медовым запахом

Цвет – корочка на поверхности от золотистого до светло-коричневого.

Консистенция – пористая, мягкая, нежная

# Детский взгляд

Свадьба или юбилей,  
Полон дом родных, друзей –  
На столе стоит Чак-чак,  
Без него нельзя никак.

Аппетитный, золотистый,  
Медом он полит душистым.  
В торжество большая роль  
Среди блюд Чак-чак - король.

Так и тает он во рту,  
Отказаться не могу.  
Знают русский и коряк  
Блюдо сладкое Чак-чак.

Гузель Исхакова



---

«В мире существует большое количество рецептов приготовления чак-чак.

Моя бабушка – мордовка. Сегодня я одела её костюм. Для приготовления чак-чак она использует семейный рецепт, записанный еще ее бабушкой. В нашей семье это блюдо готовят в большие праздники и подают на самом большом и красивом блюде. Приятного аппетита!»

Литвинова Екатерина 8а класс

---

# Польза чак-чак

Польза чак-чака обусловлена наличием натурального мёда, который выступает противогрибковым, антибактериальным и противовирусным средством. Именно пчелиный мёд нередко используется для лечения заболеваний ЖКТ, а также порезов и ожогов.

Кроме того, чак-чак полезен для обменных процессов в организме человека и укрепления иммунитета.

Однако за счёт высокой калорийности чак-чака слишком часто баловать себя этим лакомством не стоит. Частое употребление чак-чака может привести к образованию лишних килограммов и проблемам с печенью.

К примеру, детям это блюдо можно давать с 3 лет. Если чак-чак был приготовлен дома, из качественных и свежих продуктов, то польза от такой сладости однозначно будет.

Как правило, этот вкусный десерт подается к кофе или чаю. Им встречают гостей, его изготавливают на важные встречи. Можно сказать, что чак-чак - это восточная альтернатива русскому караваю. И если у нас именитых гостей встречают с хлебом и солью, то там это будет обязательно чак-чак.

Составной частью культуры каждого народа является традиционная кухня.  
В ней отражается вся история, нравы и быт народа.

