

МБОУ Ульяновская СШ

# ПОРТФОЛИО ПОВАРА



2023 г.

## Общие сведения

**ФИО:** Карасёва Татьяна Владимировна

**Дата рождения:** 13.02.1986

**Место работы, должность:** МБОУ Ульяновская СШ, повар  
четвёртого разряда

**Дата устройства на работу**

**в МБОУ Ульяновскую СШ:** 01.01.2021



**Документы и фотоматериалы двух полных обедов (для детей младшего возраста (7-10 лет) и старшего возраста (11-17 лет), состоящих из холодного блюда или закуски, первого блюда, второго блюда, сладкого блюда или напитка.**





## Пояснительная записка с обоснованием выбора блюд для школьных обедов.

Горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению. Организация полноценного горячего питания является, однако, сложной задачей, одним из важнейших звеньев которой служит разработка меню школьных завтраков и обедов, соответствующих современным научным принципам оптимального (здорового) питания и обеспечивающих детей всеми необходимыми им пищевыми веществами.

Разработка этих рационов была основана на следующих принципах:

1. Удовлетворение потребности детей в пищевых веществах и энергии, в том числе в макронутриентах (белки, жиры, углеводы) и микронутриентах в соответствии с возрастными физиологическими потребностями.
2. Сбалансированность рациона по основным пищевым веществам (белкам, жирам и углеводам).
3. Максимальное разнообразие рациона, которое достигается путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки продуктов.
4. Адекватная технологическая (кулинарная) обработка продуктов, обеспечивающая высокие вкусовые качества кулинарной продукции и сохранность пищевой ценности всех продуктов.
5. Наличие на каждое блюдо меню технологических карт, с наименованием блюда, выходом продукции в готовом виде, раскладкой продуктов в брутто и нетто, химическим составом и калорийностью, описанием технологического процесса.
6. Рационы питания детей и подростков различаются по качественному и количественному составу в зависимости от возраста детей и подростков и формируются отдельно для младшего, среднего и старшего возраста в соответствии с нормами физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии, утвержденными санитарными правилами. Рацион завтраков и обедов должен обеспечивать 55% от суточной физиологической потребности в пищевых веществах и энергии (завтрак - 20-25%, обед - 30-35%). Доля белка животного происхождения от общего количества белка должна составлять не менее 60%, доля жиров растительного происхождения от общего количества жиров - не менее 15-20% (соотношение белков, жиров, углеводов как 1:1:4).
7. Организация горячего питания предполагает обязательное использование в каждый прием пищи первого, второго и третьего блюда (полный обед). Обед состоит из первого, второго и третьего блюда (напитка). В обед обязательно включается горячее первое блюдо, второе - мясное или рыбное блюдо с гарниром (крупяным, овощным, комбинированным). На третье



предусматривается напиток (сок, кисель, компот из свежих или сухих фруктов).

На обед в качестве первых блюд используются самые разнообразные заправочные супы, борщи, рассольники.

В качестве вторых блюд используют запеченную рыбу, запеченное или отварное мясо, запеканки. Широко используются рыбные, мясные, мясо-овощные, мясо - крупяные, рубленые изделия.

На гарниры предусматривается картофель, различные овощи, крупы и макаронные изделия.

Не допускается повторение в рационе одних и тех же блюд или кулинарных изделий в смежные дни.



**Технологические карты каждого блюда (всего не менее 8 технологических карт)-калорийность блюд и норма отпуска должны соответствовать возрастной категории потребителя.**

Обед						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250		2,0	5,8	12,8	113,6
СВЕКЛА	51,61	40	0,6	0	3,4	16,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,9	5,4
КАРТОФЕЛЬ	28,58	20	0,4	0,1	3,2	14,9
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	3,33	2,5	0	0	0,3	1,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,91	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	7,5	7,5	0,3	0	0,9	4,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,4	9,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
Суп гороховый	250		1,7	5,1	7,3	82,6
Горох	30	30	0,9	0,1	1,5	11,2
КАРТОФЕЛЬ	66	50	0,5	0,1	4	18,7
МОРКОВЬ	12	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО сливочное	5	5	0	4,9	0	43,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0

ПЛОВ	150		17,1	17,4	26,3	330,3
Птица	93,6	79	14,3	12,2	0	167,0
КРУПА РИСОВАЯ	34,34	34	2,3	0,3	24,4	109,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,95	5	0,1	0	0,4	2,0
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,6	2,7
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	8	8	0,3	0	0,9	5,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0

Картофельное пюре с отварной рыбой	200/100	21,7	0,13	27,3	207,7	
рыба	100	18,2	0,6	0	78	
картофель	238	3,5	0,7	28,2	133,4	
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1

--

# Фотоматериалы ОБЕД







**Обед:**

**1. борщ,**

**2. картофельное пюре с рыбой,**

**3. чай с сахаром.**



# ОБЕД





**Обед:**

- 1. Суп гороховый**
- 2. Плов**
- 3. Чай с сахаром**

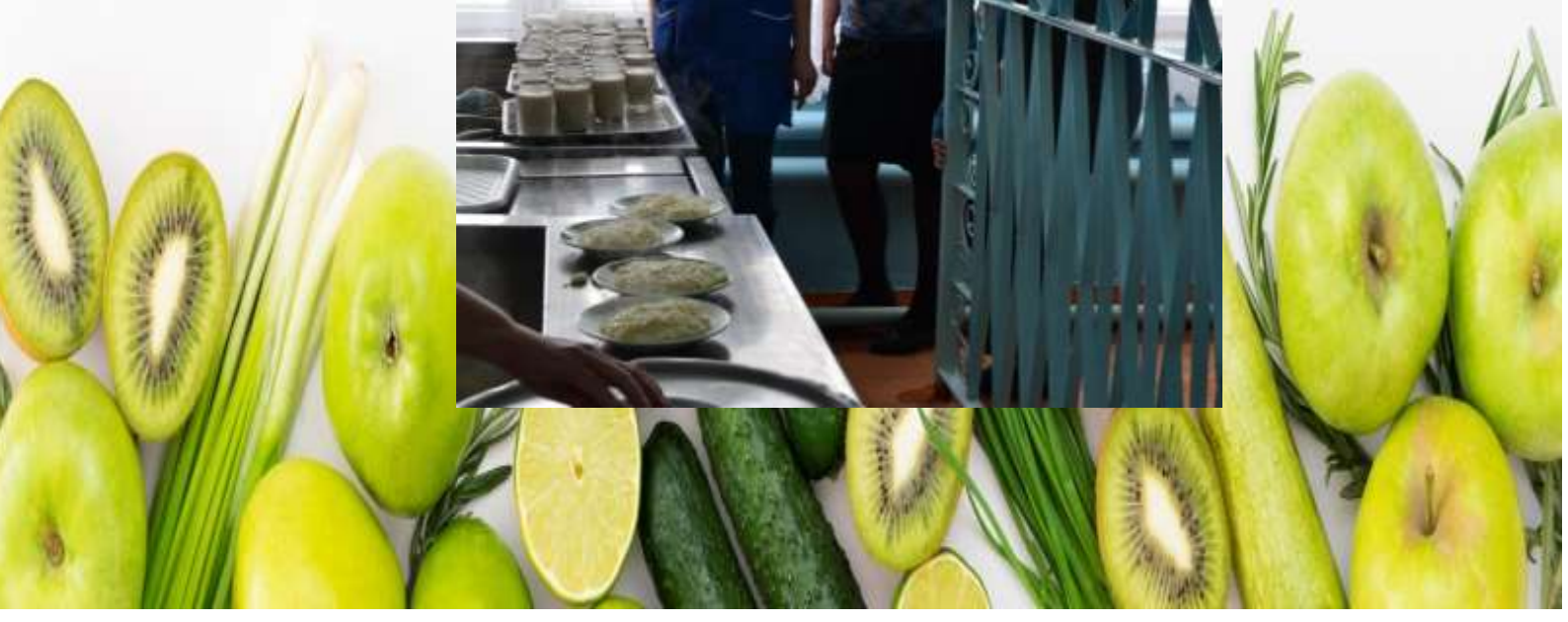


# Фотоматериалы

## Общий вид столовой



## Организация родительского контроля питания









## Достижения

Муниципальное бюджетное учреждение  
«Центр физической культуры и массового спорта  
Лукояновского муниципального района Нижегородской области»



# ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТСЯ

КОМАНДА (старшая группа)

*МБОУ Ульяновская СШ*

ЗА 1 МЕСТО

*в конкурсе*

**«ПОВАРСКОЕ ИСКУССТВО»**

*районного туристического слета учащихся*

Директор



Л.Н.Хренова

Лукоянов-2022





## Достижения



## Хобби









