

*Государственное учреждение образования
“Кленникская базовая школа”*

**П
О
Р
Т
Ф
О
Л
И
О**



*Каптелевич
Татьяна
Олеговна*

аг.Кленник, 2024

Общие сведения про повара



*Каптелевич
Татьяна
Олеговна*

Год рождения: 1983

*Образование: профессионально-
техническое*

*Окончила : Минское профессионально-
техническое училище № 221 кулинарии, г.
Минск (2002 г.)*

Стаж работы: 16 лет

Разряд: 4

ЭССЕ на тему

“Повар-самая вкусная и нужная профессия!”

*Повар у плиты творит,
Как на крыльях он парит.
Всё бурлит вокруг него,
Кухня – кузница его.*

Выбор профессии — дело сложное и важное. Поскольку жизнь человека неразрывно связана с определенной профессией, нет ничего важнее проблемы выбора жизненного пути.

Каждый выбирает профессию по душе. На свете много важных и интересных профессий, но у каждого из нас есть желания и возможности, предрасположенность и тяга, к тому или иному делу.

Когда я была маленькой, как и все дети, любила играть в песочнице, лепила из песка «блюда». В садике я лепила из пластилина продукты питания, овощи и фрукты. А когда пошла в школу, то я помогала маме на кухне в приготовлении разных блюд. Делала самые простые вещи, например, мыла, чистила, варила, нарезала овощи. Мама всегда говорила мне, что всему в жизни надо учиться, не всё сразу получится, как хочешь, но только терпение, навыки, каждодневный труд помогут добиться цели. Она никогда не ругала меня за разбитую посуду, и я благодарна ей за это. Когда передо мной встал выбор будущей профессии, я, не сомневаясь, выбрала профессию «Повар». И в это время мама не старалась отговорить меня выбрать что-то другое, потому что она видела и понимала, что профессия повар — это мое и мне нравится готовить и проводить много времени на кухне. Ведь с самого детства я была увлечена кулинарным искусством. Со временем и я поняла, что эта самая лучшая и подходящая профессия для меня.

Профессия повар, по своему, уникальна. Хотя, некоторые люди не воспринимают её такой, считая, что повар – это человек, который занимается приготовлением пищи в заведениях общественного питания и, что в поварском искусстве нет ничего сложного: надо просто соединить ингредиенты, а печь сама доведёт блюдо до кондиции. Да и кто в наше время готовить не умеет? Любой человек смог бы работать поваром! Но эти сухие и скучные слова не могут в полной мере охарактеризовать поварскую профессию. Конечно, приготовить что-либо съедобное, например яичницу, может, практически, любой человек, а вот повар из тех же самых продуктов приготовит нежнейшее яичное суфле. В этом деле главное — талант, чувство вкуса, фантазия. С одной стороны, эта

профессия требует скрупулёзной точности, с другой — наличия творческой жилки, чтобы придумать оригинальный рецепт или изысканное украшение блюда. Поэтому повара, иногда, называют настоящим волшебником, который может из самых обыкновенных продуктов приготовить блюдо, имя которому – шедевр вкуса.

Казалось бы, всем известная профессия. Однако, когда речь идёт о школьном питании, открываются новые стороны этой деятельности. Повар школьной столовой — это настоящий специалист, понимающий основы здорового питания как никто другой. Именно от работника школьной столовой зависит рацион растущего детского организма в течение дня. А в период неблагоприятной эпидемиологической обстановки на плечи школьных поваров ложится важная задача – поддержание иммунитета учащихся. Все блюда должны быть сбалансированы и приготовлены по строгим нормам и правилам.

А ещё я считаю, что главное в нашей работе – любить детей. Они, дети, главные критики нашей работы. Говорят, что еда в школе им нравится, особенно нежные мясные котлеты, тефтельки, картофельное пюре, вкуснейшие каши. Хотя вкусовые предпочтения есть у многих. Кто-то не любит кашу, кто-то – суп, но, если вкусно приготовлено, съедают всё. А это главная награда для меня.

Я люблю свою работу, получаю от неё искреннее удовольствие и рада, когда результаты моего труда восхищают окружающих.



Картофельное пюре и
биточек куриный с сыром
"Золотая рыбка"



Авторский салат "Зайчик"



Пояснительная записка с обоснованием выбора блюд

Современные дети часто не готовы к правильному питанию. Многие из них не хотят есть каши, они привыкли есть фастфуд, сладкие блюда с большим количеством специй и соусов. Накормить современного ребенка правильной и здоровой пищей действительно не просто. Школьная еда и качественная и полезная направлена на изменения пищевых пристрастий детей.

Правильное питание является одним из важнейших условий гармоничного развития организма. С пищей человек получает большинство веществ, необходимых для роста и развития, пополнения энергии, затрачиваемой на умственную и физическую работу.

В школьном возрасте дети должны получать биологически полноценные продукты, богатые белками, минеральными солями и витаминами. Каковы принципы здорового питания?

1. Питание школьника должно быть сбалансированным. Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы. Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития детского организма. Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1 : 1:4.

2. Питание школьника должно быть оптимальным. При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанных с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой. При оптимальной системе питания соблюдается баланс между поступлением и расходом основных пищевых веществ.

При составлении данного меню руководствовались следующим принципом:

Рацион отвечает физиологическим потребностям детей и подростков в пищевых веществах и энергии в зависимости от возраста, пола, состояния здоровья и вида деятельности, климатических условий и сезона года. Меню разрабатывается, дифференцировано для детей разных возрастных групп, и обсчитывается по содержанию основных питательных веществ и энергии. Меню составлено таким образом, чтобы в среднем за 10 (12) дней была выполнена норма потребления продуктов на одного ребенка. Объем пищи удовлетворяет потребности растущего организма, вызывает чувство насыщения и соответствует возрастной группе. Соблюдается регламентированный порядок использования отдельных продуктов. Учитывается сезон года. Обеспечивается преемственность между питанием ребенка в школе и приемом пищи дома.

Салат «Зайчик» в состав которого входят соленые огурцы с растительным маслом: повышает аппетит; соленые огурцы содержат молочнокислые бактерии, которые нормализуют микрофлору кишечника; растительное масло - источник ненасыщенных жиров.

Биточки куриные с сыром: блюда из кур легко усваиваются организмом ребенка. Куриное мясо - это источник высококачественных, легкоусвояемых белков, витаминов, аминокислот, минералов. По содержанию белка, основного строительного материала для растущего организма, курица лидирует (белка в ней 22 %). Куриное мясо содержит витамины группы В, фосфор, магний, калий, железо, цинк, а также триптофан – аминокислоту, обладающую успокаивающими свойствами. Все это непосредственным образом отражается на здоровье ребенка. К тому же в курятине содержится большое количество железа в легкоусвояемой форме, а это - профилактика анемии. Курица прекрасно сочетается с овощами, многими крупами, легкими салатами.

Пюре картофельное: источник калия и кальция; оптимально сочетается с блюдом из птицы

Хлеб: источник энергии, клетчатки и витаминов группы В

Технологическая карта №9

Пюре картофельное

1. Рецепттура

Наименование сырья	Расход сырья на 1 кг готовой продукции	
	Брутто	Нетто
картофель с 01.09 по 31.10 с 01.11 по 31.12 с 01.01 по 28-29.02 с 01.03	1140	855
	1221,5	
	1316	
	1425	
Соль	5	5
Молоко	158	150*
Масло сливочное	35	35
Выход готовой продукции	-	1000

*Масса кипяченного молока

2. Описание технологии приготовления кулинарной продукции:

Картофель предварительно промывают, перебирают, очищают и повторно промывают в проточной воде. Очищенный картофель кладут в подсоленную кипящую воду, которая покрывает картофель на 2-3 см (0,6-0,7 л на 1 кг) до готовности, воду сливают, картофель подсушивают и протирают. В горячий протертый картофель, непрерывно помешивая, добавляют горячее молоко и растопленное сливочное масло. Смесь взбивают до получения пышной однородной массы

Пюре картофельное можно приготовить и без молока, увеличив при этом норму закладки масла сливочного на 10 г.

3. Правила оформления, подачи блюд, кулинарных изделий:

Подают в качестве гарнира, аккуратно уложив на тарелке. Оптимальная температура гарнира при подаче +65°C.

4. Характеристика изделия по органолептическим показателям:

внешний вид - пышная протертая однородная масса, сохраняющая форму, заправленная маслом и молоком;

цвет-от белого до светло-желтого;

вкус, запах – характерный для картофеля, с привкусом и ароматом молока и сливочного масла;

консистенция - пышная, однородная, густая, без непротертых частиц.

5. Срок реализации:

На мармите или горячей плите не более 3 часов.

6. Сведения о пищевой и энергетической ценности на 100 г. блюда

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
2,1	3,3	13,4	92

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Салат «Зайчик»

Рецептура :

Наименовалис сырья	Расход сырья	порция продукции, г, мл	готовой
Свинина (лопаточная или тазобедренная части)	67,2	64,5	
или говядина (тазобедренная часть)	65,0	62,4	
Соль	07	07	
Масса отварного мяса		38,7	
огурцы консервированные	50,0	25 о	
Зеленый горошек консервированный	30 8	20 о	
Лук репчатый		70	
Сметана	100	100	
Выход готовой продукции		100	

2.Описание технологии приготовления кулинарной продукции: Мясо размораживают, зачищают, промывают теплой (20-30С), а затем холодной (12-15С) проточной водой.

Подготовленное мясо кусками не более 2 кг закладывают в горячую воду (на кг мяса — 1- 1,5 л воды), доводят до кипения и варят при слабом кипении. Куски мяса должны быть полностью покрыты водой. Солят за 15-20 мин до готовности.

Лук репчатый перебирают, очищают от кожицы, промывают в проточной воде.

Зелень обрезают, перебирают, промывают.

Консервированный зеленый горошек или кукурузу промывают и ошпаривают.

Огурцы консервированные промывают.

Вареные мясо, консервированные огурцы нарезают соломкой или кубиком, лук полукольцами, добавляют зеленый горошек, заправляют маслом растительным.

3.Правила оформления, подачи блюд, кулинарных изделий: Салат укладывают горкой в салатник или на тарелку. Оптимальная температура подачи блюда +14 С.

4Характеристика изделий по органолептическим показателям

Внешний вид — компоненты равномерно нарезаны, перемешены, заправлены сметаной, аккуратно уложены горкой;

Цвет— типичный для смеси используемых продуктов;

Вкус, запах—характерный для смеси используемых продуктов, с привкусом и ароматом лука, огурцов консервированных;

Консистенция— салата— сочная, отварного мяса—мягкая, плотная, огурцов, лука плотная, хрустящая;.

\$.Срок годности и условия хранения: в не заправленном виде при температуре +2 +6 С не более 2 часов.

6.Сведения о пищевой и энергетической ценности 100 г блюда

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
со свининой	88	183	1 9	262
с говядиной			1 9	159 8/669 6

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

«Биточек куриный с сыром»

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию готовой продукции, г		Расход сырья на 100 порций готовой продукции, г	
	Нетто	Брутто	Нетто	гель директора .В.
Филе цыплят-бройл. (мороженое)	33,33*/50*/66,67*	32/48/64	3333*/5000*/6667*	3200/4800/6400
или филе цыплят-бройл. (охлажденное)	32/48/647	32/48/64	3200/4800/6400	3200/4800/6400
Лук репчатый	6,3/9,5/12,6	5,3/8/10,6	630/950/1260	530/800/1060
или лук репчатый очищенный (п/ф)	5,3/8/10,6	5,3/8/10,6	530/800/1060	530/800/1060
Масло растительное	1/1,5/2	1/1.5/2	100/150/200	100/150/200
Масса пассерованного лука	"	2,65/4/5,3	-	265/400/530
Молоко или вода	9,3/14/18.6	9,3/14/18,6	930/1400/1860	930/1400/1860
Хлеб пшеничный	8/12/16	8/12/16	800/1200/1600	800/1200/1600
Сыр	4,64*/6.96*/9,29*	4,6/6,9/9,2	464/7696*/929*	460/690/920
Соль	0,4/0,6/0,8	0,4/0,6/0,8	40/60/80	40/60/80
Сухари	3,3/5/6,6	3.3/5/6,6	330/500/660	330/500/660
Масса полуфабриката	-	58,5/87,8/117	-	5850/8780/11700
Масло растительное	3,3/5/6,6	3,3/5/6,6	330/500/660	330/500/660
Выход готовых изделий	-	50/75/100	-	5000/7500/10000

* - масса брутто согласно акта контрольной проработки

Рецептура:

1. Описание технологии приготовления кулинарной продукции:

Филе цыплят-бройлеров, охлажденное или замороженное, освобождают от потребительской тары, при необходимости, размораживают, промывают холодной проточной водой. Лук репчатый перебирают, очищают от кожицы, промывают проточной водой (полуфабрикат лука репчатого очищенного промывают проточной водой). Подготовленный лук шинкуют и закладывают в разогретое до температуры 130-140°C масло слоем 5-7 см и пассеруют при температуре не выше 110°C в течение 5-8 минут. Сыр натирают.

Подготовленное филе цыплят-бройлеров пропускают через мясорубку, соединяют с

замоченным в молоке или воде хлебом пшеничным, пассированным луком добавляют соль, тщательно вымешивают и пропускают еще раз через мясорубку. Добавляют натертый сыр, равномерно перемешивают.

Из готовой массы формуют биточки - кругло-приплюснутой формы толщиной 2-2,5 см, панируют в сухарях, обжаривают на сковороде с маслом, нагретым до температуры 150-

160°C, и доводят до готовности в жарочном шкафу при температуре 250-280°C 5-7

минут. Допускается жарка в жарочном шкафу без предварительного обжаривания на плите при температуре 250-270°C в течение 20-25 минут или в пароконвектомаге в соответствии с технологической документацией на данное оборудование.

Указанная в технологической карте рецептура (на 100 грамм) является базовой, и на ее основе можно сделать перерасчет на необходимый выход блюда.

2. Характеристика кулинарной продукции по органолептическим! показателям:

Внешний вид: жареное панированное в сухарях изделие кругло-приплюснутой формы;

Цвет: корочки изделия светло-коричневый или коричневый с золотисто оранжевым оттенком.

Вкус и запах: характерный для жареных изделий из котлетной массы птицы, с привкусом и ароматом сыра.

Консистенция: однородная, мягкая.

3. Срок годности и условия хранения

На мармите или горячей плите не более 3 часов с момента окончания технологического процесса.

4. Сведения о пищевой ценности в 100 г продукта

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
15,7	18,4	11,6	276,7

Фотоматериалы каждого блюда



**Пюре картофельной,
биточек куриный с сыром**



Салат «Зайчик»

