

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 1795 «ЛОСИНООСТРОВСКИЙ»
ГБОУ Лицей № 1795

РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЧЕМПИОНАТ JUNIORSKILLS МОСКВА
КОМПЕТЕНЦИЯ
«Ресторанное дело»
Возрастная категория 10-13 лет
«МЕНЮ «ПЕРВЫЙ ЗВОНОК»». ГОТОВИМ САМИ»

Выполнили:

Мингазова Яна, 7 класс, 13 лет

Оруджева Эля, 7 класс, 13 лет

Долгих Анастасия, 7 класс, 13 лет

Руководитель команды:

Антонова Татьяна Ивановна

учитель технологии

тел.: 8-915-212-54-80, эл. почта: ya.antonova373@yandex.ru

Москва

2016

ТЕХНИКА ПРИГОТОВЛЕНИЯ ВИНЕГРЕТА

Продукты:

- вареный картофель,
- вареная свекла,
- вареная морковь,
- соленые огурцы,
- квашенная капуста,
- зеленый лук,
- зеленый горошек,
- растительное масло,
- зелень: укроп, петрушка.

Способ приготовления:

Вареные картофель, свеклу, морковь нарезают кубиками.

Очищенные соленые огурцы режут кубиками, мелко нарезают зеленый лук, длиной не менее 1см.

Квашеную капусту отжимают от рассола и измельчают.

Добавляют зеленый горошек. Свеклу отдельно заправляют частью растительного масла, чтобы сохранить цвет других продуктов.

Все подготовленные овощи перемешивают, заправляют растительным маслом и украшают зеленью.

Соль, перец по вкусу.

АССОРТИМЕНТ КЕКСОВ. ТЕХНИКА ПРИГОТОВЛЕНИЯ.

МОРКОВНЫЕ КЕКСЫ

Продукты:

- морковь – 150 г.
- мука – 180 г.
- яйца – 3 шт.
- сахар – 120 г.
- изюм – 100 г.
- разрыхлитель – 1,5 г.
- цедра одного апельсина
- корица – 1,5 г.
- цукаты – 5 г.

Способ приготовления:

С апельсина снять цедру, измельчить. Морковь потереть на мелкой терке. Яйца взбить с сахаром. Влить рафинированное растительное масло, добавить тертую морковь, изюм, цедру апельсина. Вымесить тесто до однородной массы. Выпекать при температуре 180 градусов, 25-30 минут.

ШОКОЛАДНЫЕ КЕКСЫ

Продукты:

- масло сливочное – 100 г.
- сметана – 40 г.
- яйцо – 2 шт.
- мука – 150 г
- какао порошок – 50 г.
- сахар – 1/2 ч.л.
- шоколад – 20 г.
- молоко – 100 г.
- разрыхлитель – 1,5 г.

Способ приготовления:

Сливочное масло, 2 яйца и сметану – взбить. Отдельно перемешать какао, сахар, разрыхлитель и муку. Соединить со сливочным маслом и яйцами и замесить крутое тесто. Добавить горячее молоко и тертый шоколад. Выпекать в формочках при температуре 180 градусов 25 -30 минут. Готовые кексы посыпать пудрой, украсить кусочками шоколада.

СМЕТАННЫЕ КЕКСЫ

Продукты:

- мука – 3 ст. ложки
- масло сливочное – 250 г.
- сахар – 250г.
- яйца – 2шт.
- сметана – 4ст.л.
- разрыхлитель – 1,5 г.
- сгущенное молоко – 20г.

Способ приготовления:

Растирают яйцо, сахар, добавляют размягченное сливочное масло, сметану, разрыхлитель и в последнюю очередь муку. Замесить тесто, добавить изюм. Выпекать в формочки при температуре 200 градусов 25-30 минут. Украсить сгущенным молоком.

АССОРТИМЕНТ КОКТЕЙЛЕЙ

КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ БАНАНОВЫЙ

Ингредиенты:

- молоко – 100г.
- бананы – 1 шт.
- сливки – 20г.
- мороженное – 50г.
- растворимый кофе – 1 ч.л.
- ягоды – 5-6 шт.

Способ приготовления:

Размягчить мороженное, смешать с молоком, добавить мелко порезанный банан. Полученную смесь взбить в блендоре.

Растворимый кофе залить горячей водой и влить в молоко. Коктейль украсить сливками и морожеными ягодами.

Расчет средней стоимости меню:

$$((40+40+110+130+30+55)+(40+50+120+140+40+65)):2=430p$$

Закуски:		
Канаше «Кораблики»	100 г.	50 <input type="checkbox"/>
Фаршированные помидорки	100 г.	40 <input type="checkbox"/>
Фруктовое ассорти	100 г.	40 <input type="checkbox"/>

Первые блюда:		
Суп овощной тыквенный	350 г.	110 <input type="checkbox"/>
Суп протертый баклажановый	350 г.	120 <input type="checkbox"/>

Вторые горячие блюда		
Куриное филе «Рябушка»	200 г.	140 <input type="checkbox"/>
Запеченая треска с брокколи «Объединение»	150 г.	130 <input type="checkbox"/>

Дессерты:		
Морковные кексы	100 г.	30 <input type="checkbox"/>
Шоколадные кексы	100 г.	40 <input type="checkbox"/>

Коктейли:		
Котейль молочный ягодный «Улыбка»	120 г.	65 <input type="checkbox"/>
Коктейль молочный банановый «Русалочка»	120 г.	55 <input type="checkbox"/>

Предприятие: ГБОУ Лицей № 1795

Адрес: г. Москва, ул. Открытое шоссе 23 А

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Наименование блюда (кулинарного изделия):

Технологическая карта Салата «Винегрет овощной»

№	Наименование продукта	Масса на 1 порцию "г"		Масса на 4 порции "г"		Технология приготовления блюда
		брутто	нетто	нетто	брутто	
1.	Свекла	20	18	80	72	Вареные картофель, свеклу, морковь нарезают кубиками. Очищенные соленые огурцы режут кубиками, мелко нарезают зеленый лук, длиной не менее 1см. Квашеную капусту отжимают от рассола и измельчают. Добавляют зеленый горошек. Свеклу отдельно заправляют частью растительного масла, чтобы сохранить цвет других продуктов. Все подготовленные овощи перемешивают, заправляют растительным маслом и украшают зеленью. Соль, перец по вкусу.
2.	Картофель	30	26	120	104	
3.	Морковь	15	13	60	52	
4.	Соленые огурцы	20	18	80	72	
5.	Квашенная капуста	15	15	60	60	
6.	Зеленый лук	15	15	60	60	
7.	Зеленый горошек	20	20	80	80	
8.	Растительное масло	10	10	40	40	
9.	Зелень	5	5	20	20	
Выход продукта:		150	140	600	560	