МР «Мегино-Кангаласский улус»

XI Открытый муниципальный чемпионат

Молодые профессионалы WorldSkills 2022-2023гг.

Компетенция «ПОВАРСКОЕ ДЕЛО»

для возрастной категории «Юниоры» 12-13 лет

Выполнила: Никифорова Лилия Евгеньевна

ученица 7-го класса Томторской СОШ

им.бр. Г.А. и А.А. Пономаревых.

Компатриот: Оконешникова Февронья Гаврильевна

учитель начальных классов

Томторской СОШ

им.бр. Г.А. и А.А. Пономаревых.

2022г.

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА**

**Кальмар с овощами**

**Содержание:**

1. Рецептура
2. Пищевая и энергетическая ценность
3. Технология приготовления
4. Требования к оформлению, реализации и хранению
   1. Температура подачи
   2. Срок реализации
5. Показатели качества и безопасности
6. Оборудование, инвентарь и посуда
   1. Оборудование
   2. Кухонный прибор
   3. Инвентарь и посуда
7. **Рецептура**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование продуктов | Норма продуктов на 1 порцию (г) | |
| Брутто | Нетто |
| Филе кальмара | 110 | 90 |
| Растительное масло | 50 | 50 |
| Репчатый лук | 25 | 25 |
| Морковь сырая | 45 | 35 |
| Сладкий болгарский перец | 35 | 35 |
| Рис круглозерный | 120 |  |
| Соль | 10 | 10 |
| Рисовый уксус | 3 | 3 |
| Соевый соус | 10 | 10 |
| Сладкий чили соус | 5 | 5 |
| Мед | 10 | 10 |
| Чеснок | 2 | 2 |
| Смесь перцев | 2 | 2 |
| Сок лимона | 10 | 10 |
| Выход блюда в граммах |  | 90-150 |

**2. Пищевая и энергетическая ценность**

В 100 граммах данного блюда содержится:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Пищевые вещества, г | | |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| 12,31 | 4,94 | 3,79 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Минеральные вещества, мг | | | |
| Ca | Mg | P | Fe |
| 57,04 | 69,38 | 171,08 | 1,07 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины, мг | | | | | |
| A | B1 | B2 | PP | C | E |
| 0 | 0,14 | 0,1 | 1,93 | 48,2 | 1,54 |

|  |
| --- |
| Энергетическая ценность (ккал) |
| 109,34 |

**3. Технология приготовления**: Рис варим 12 минут на кипяченую воду 500мл, добавляем соль и рисовый уксус. После варки выливаем воду на дуршлаг, моем холодной питьевой водой. Кальмары на минуту отправляем в кипяток, затем в ледяную воду, чтобы остановить процесс варки, моем, очищаем пленку и хорду, нарезаем соломкой. Репчатый лук нарезаем полукольцами и отправляем в сковородку, туда же морковку и болгарский перец нарезанный соломками и обжариваем все вместе до мягкости овощей. Для соуса смешиваем соевый соус, сладкий чили соус, мед, чеснок мелко нарезанный, смесь перцев и сок лимона, хорошо перемешиваем. В сковородку отправляем кальмар и обжариваем 40 секунд, затем выливаем соус и тоже обжариваем 40 секунд, подаем с рисом.

**4. Требования к оформлению, реализации и хранению**

4.1.Температура подачи: 14±1°С.

4.2.Срок реализации: не более 2-х часов (при температуре хранения 4±2°С).

**5. Показатели качества и безопасности**

Ингредиенты, входящие в состав блюда, аккуратно нарезаны. Вкус в меру кисло-сладкий. Аромат свойственный кальмарам. При подаче блюдо украсить зеленью.

**6. Оборудование, инвентарь и посуда**

6.1. Оборудование:плита индукционная.

6.2. Кухонный прибор: кухонные весы.

6.3. Инвентарь и посуда: эмалированная кастрюля, сковородка, миски пластиковые, разделочная доска, ножи, ложки, вилка, лопатка, дуршлаг, тарелка круглая белая глубокая с плоскими полями 26-28см, контейнеры для продуктов, салатник стекло, солонка стекло, салфетка сервировочная, салфетница.