

## **TYTUŁ**

PROJEKT REALIZACJI PRAC ZWIĄZANYCH Z PRZYGOTOWANIEM OBIADU W PRZEDSZKOLU WG OBOWIĄZUJĄCEGO JADŁOSPISU ORAZ SPORZĄDZENIE ZAPOTRZEBOWANIA ŻYWNOŚCIOWEGO I RAPORTU ŻYWIENIOWEGO W ODNIESIENIU DO OBIADU.

## **ZAŁOŻENIA**

### 1. Założenia do projektu realizacji prac oraz do sporządzenia dokumentacji

- średnie zapotrzebowanie energetyczne dla dzieci w wieku 4-6 lat wynosi 1800 kcal,
- dzienna stawka żywieniowa została ustalona na 3,75 zł,
- udział obiadu w zaspokojeniu dziennego zapotrzebowania na energię stanowi ok. 40%,
- wartość kaloryczna drugiego dania obiadu wynosi 402,36 kcal (zakładam, że II danie stanowi danie zasadnicze i sałatka),
- koszt planowanego obiadu to ok. 50% dziennej stawki żywieniowej, czyli  $0,5 \times 3,75\text{zł} = 1,87\text{ zł}$

należy:

- obliczyć wartość energetyczną całego planowanego obiadu,
- przeprowadzić ocenę jego wartości energetycznej w porównaniu z założeniami,
- przedstawić wykaz metod i technik wykonania obiadu,
- określić zasady ekspedycji potraw i napojów wchodzących w skład obiadu,
- narysować schemat blokowy przygotowania obiadu w przedszkolu, od momentu, pobrania surowców i produktów z magazynu z uwzględnieniem kolejności czynności, mających wpływ na jakość żywienia, ekspedycji potraw i obsługi,
- określić zapotrzebowanie na surowce do produkcji obiadu,
- napisać raport żywieniowy.

**PROJEKT REALIZACJI PRAC**

**Wartość energetyczna obiadu** (na podstawie obliczeń)

l.p.	Receptura potraw na 1 porcję	Wartość energetyczna w 100 g	Gramatura surowców zgodnie z recepturą	Wartość energetyczna w przeliczeniu na ilość surowców w recepturze
		<b>kcal</b>	<b>w g</b>	<b>kcal</b>
1	Gulasz z kaszą gryczaną i jęczmienną wraz z sałatką z buraków	-	-	402,36 kcal
2	<b>Zupa</b>			
3	marchew	28	24	6,72
4	pietruszka	52	6	3,12
5	seler	36	6	2,16
6	nać pietruszki	61	1	0,61
7	por	24	3	0,72
8	kapusta	32	150	48,0
9	Tłuszcz ( masło )	700	7	49,0
10	mąka pszenna	343	7	24,01
11	Porcje rosołowe ( kurczak )	78	20	15,6
12	cebula	28	1	0,28
13	ziemniaki	60	150	90,0
14	przyprawy			Do smaku
18	<b>Herbata</b>			
19	herbata	-	1	-
20	cukier	400	20	80
21	cytryna	24	12	2,88
<b>Suma</b>				<b>725,46 kcal</b>

Ocena wartości odżywczej obiadu w odniesieniu do założeń:

1800 kcal – norma żywienia w stołówce pod względem wartości energetycznej

40% - udział wartości energetycznej obiadu

$$1800 \text{ kcal} \times 40\% = 720 \text{ kcal}$$

720kcal – wartość energetyczna obiadu zgodnie z normą żywienia

725,46 kcal – wyliczona wartość energetyczna obiadu

Ocena wartości energetycznej obiadu

- wartość energetyczna obiadu niewiele przewyższa normę żywienia na energię dla obiadu, z błędem nie większym niż 10%

Zatem: wartość energetyczna obiadu jest zgodna z normą żywienia pod względem energetycznym

### Wykaz metod i technik wykonania obiadu

l.p.	Potrawa /surowiec/produkt	Metody i techniki wykonania
1	Kapuśniak słodki	Gotowanie wywaru, dodawanie składników recepturowych zgodnie z zasadami kolejności (po obróbce wstępnej brudnej i czystej warzyw, w tym ziemniaków), dalsze gotowanie, podprawianie, zagęszczanie, doprawianie
13	Gulasz	Mycie, wykrawanie tkanki łącznej i tłuszczowej mięsa, krojenie, obsmażanie, duszenie, przyprawianie
19	Kasze	Gotowanie, garowanie
22	Sałatka z buraków	Łączenie składników, doprawianie, mieszanie
25	Herbata	Zaparzanie, mieszanie, rozlewanie

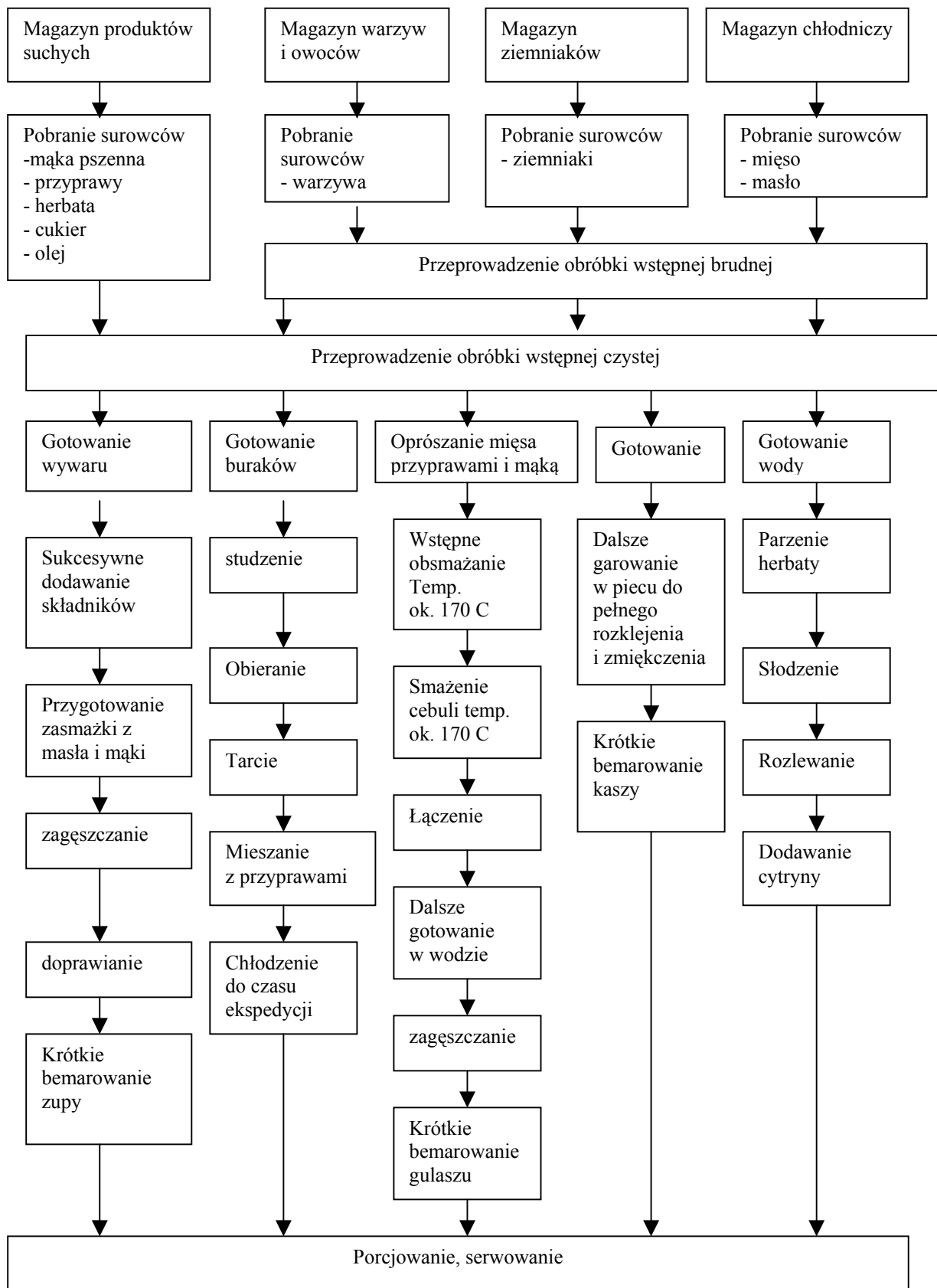
### Ekspedycja potraw i napojów wchodzących w skład obiadu

Wszystkie potrawy i napoje są wydawane przy pomocy personelu kuchennego lub kelnerek (ze względu na wiek dzieci konieczna jest pomoc) techniką tacową.

l.p.	Nazwa potrawy	Dobór naczyń i sztućców
1	Zupa	Talerz głęboki, łyżka stołowa
2	Gulasz z kaszą jęczmienną i gryczaną	Talerz płytki, widelec stołowy
3	Sałatka z buraczków	Sałatka znajduje się na talerzu płytkim wraz z daniem zasadniczym lub talerzyk zakąskowy
4	Herbata	Kubek z uchem, łyżeczka

### SCHEMAT BLOKOWY PRZYGOTOWANIA OBIADU

(od momentu pobrania surowców i produktów z magazynu z uwzględnieniem kolejności czynności mających wpływ na jakość żywienia, ekspedycji potraw i obsługi)



## DOKUMENTACJA Z WYKONANIA PRAC

### Zapotrzebowanie na surowce do produkcji obiadu

(Dodatkowo skorzystam z załącznika 4 by obliczyć koszt wszystkich surowców i półproduktów potrzebnych do sporządzenia planowanego obiadu dla 90 dzieci)

Planowana liczba żywionych osób: 90					
l.p.	Nazwa surowców	g /1 porcja	g/90 porcji	kg/90 porcji	Koszt/90 porcji [zł]
1	Marchew	24	2160	2,16	1,77
2	Pietruszka	6	540	0,54	1,39
3	Seler	6	540	0,54	1,39
4	Natka pietruszki	1	90	1 pęczek	1,23
5	Por	3	270	0,027	0,11
6	Kapusta	150	13500	13,5	25,0
7	Cebula	1	90	0,09	0,10
8	Ziemiaki	150	13500	13,5	5,40
9	Buraki	150	13500	13,5	11,00
10	Cytryna	12	1080	1,08	5,50
11	Tłuszcz	12	1080	1,08 czyli ok. 1,5 litra oleju oraz 2 kostki masła	4,85 5,26
12	Mięso wieprzowe	60	5400	5,4	69,12
13	Porcje rosółowe (kurczak)	20	1800	1,8	4,82
14	Mąka pszenna	9	810	0,81	0,85
15	Kasza jęczmienna	9	810	0,81	1,26
16	Kasza gryczana	28	2520	2,52	7,73
17	Cukier	20	1800	1,8	5,27
18	Herbata	1	90	2 opak. po 50 torebek	3,60
19	Przyprawy: czosnek, kwasek cytrynowy, liść laurowy, cukier	Nienormowane ( do smaku )		3 zestawy	11,4
Razem					161,55 zł

Należy przyjąć, że przy dokonywaniu zakupów surowców należy brać pod uwagę przybliżone wagi (np. 0,5 kg zamiast 0,54); podobnie koszt ogólny w przybliżeniu może się wahać w granicach +/-10 zł.

Koszt konsumpcji obiadu w przeliczeniu na jedną osobę (161,55zł:90 osób) wynosi 1,79 zł  
Koszt konsumpcji obiadu wynikający ze stawki żywieniowej na jedną osobę 1,87 zł

Z powyższego zestawienia kosztów wynika, że koszt planowanego obiadu na jedną osobę zawiera się w kwocie wynikającej ze stawki żywieniowej, którą dysponujemy.

Zawód: technik żywienia i gospodarstwa domowego - przykładowe rozwiązanie zadania nr 1

## Raport żywieniowy w odniesieniu do obiadu

Miejsce żywienia: Przedszkole
Data sporządzenia raportu:-----
Posiłki:  <b>Obiad</b> (w przeliczeniu na jedną porcję)  Kapuśniak słodki – 300 g Gulasz wieprzowy – 100 g Kasza gryczana i jęczmienna na sypko –150 g Sałatka z buraków – 150 g Herbata – 200 ml
Wartość energetyczna planowanego obiadu: 725,46 kcal
Koszt konsumpcji obiadu w przeliczeniu na jedną osobę wynosi 1,79 zł
Data i podpis sporządzającego raport -----