



Международный конкурс научных стендовых докладов «Наука побеждает»

Кусочки янтаря, сохранившие солнце

Усунова Лилия Анатольевна, Казанцева Анна Александровна 1 курс, гр П-23, ГБПОУ НСО «Новосибирский технологический колледж питания»

Актуальность:

Здоровье молодёжи вызывает беспокойство у врачей и работников образовательных учреждений. Проблема питания подрастающего поколения напрямую влияет на здоровье молодёжи, а, следовательно, на качество жизни. Как известно, в здоровом теле – здоровый дух!

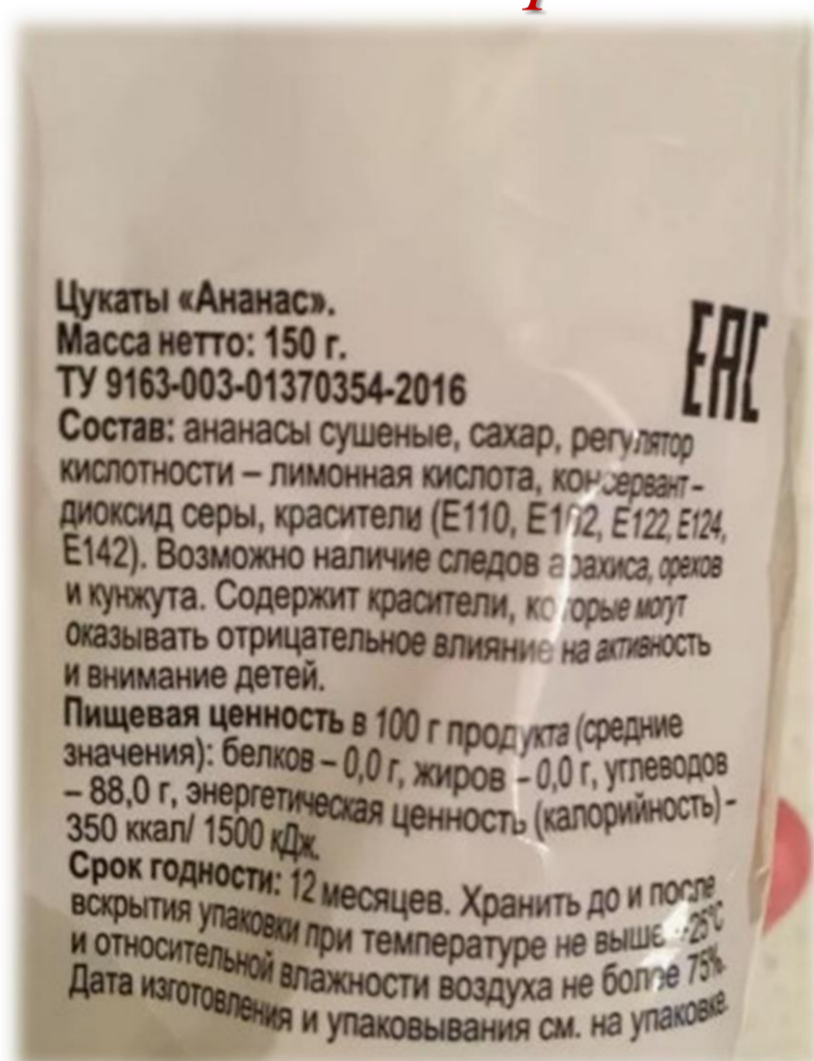
Цель проекта:

- Доказать пользу натуральных цукатов из тыквы

Задачи проекта:

- Приготовить цукаты из тыквы своими руками;
- Изучить состав цукатов промышленного производства, реализуемых в магазинах на прилавках нашего города;
- Создать ТТК блюд для столовой колледжа с рекомендацией использования цукатов из тыквы на практике

Изучение состава цукатов промышленного производства:



При более детальном исследовании обнаружилось, что при попадании в горячую воду, цукаты распадаются на отдельные составляющие и окрашивают воду в цвет красителя. На основании проведённого эксперимента можно говорить о том, что данные цукаты не имеют ничего общего с натуральными.

Источники информации:

- Сборник блюд и кулинарных изделий для ПОП: Издательство «Профлекс», - Санкт-Петербург, 2003 г
- Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник / Под ред. член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2002. - 236 с.

Технология приготовления цукатов из тыквы:

- Промытую, очищенную от кожи и семечек тыкву нарезаем на кусочки произвольной формы;
- Засыпаем сахаром, встряхиваем, кладем гнет на 6 часов;
- Полученный сок сливаем и кипятят, добавляя дольки тыквы.
- Время кипения 3-7 минут до прозрачности тыквы.
- Снимаем с огня и выкладываем дольки на пергамент;
- Подсушиваем цукаты с конвекцией при 40-45 градусах периодически переворачивая в течении 10-12 часов.
- Готовые цукаты используют как самостоятельное блюдо, так и как добавка к основному.



Наименование блюда: Цукаты из тыквы

Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав на 100 г			Энергетическая ценность на 100 г, ккал
	брутто	нетто	Б	Ж	У	
Тыква свежая	1500	1200				
Сахар песок	400	400				
Масса готового продукта		380				
ИТОГО			1.5	0.2	44.3	183.9

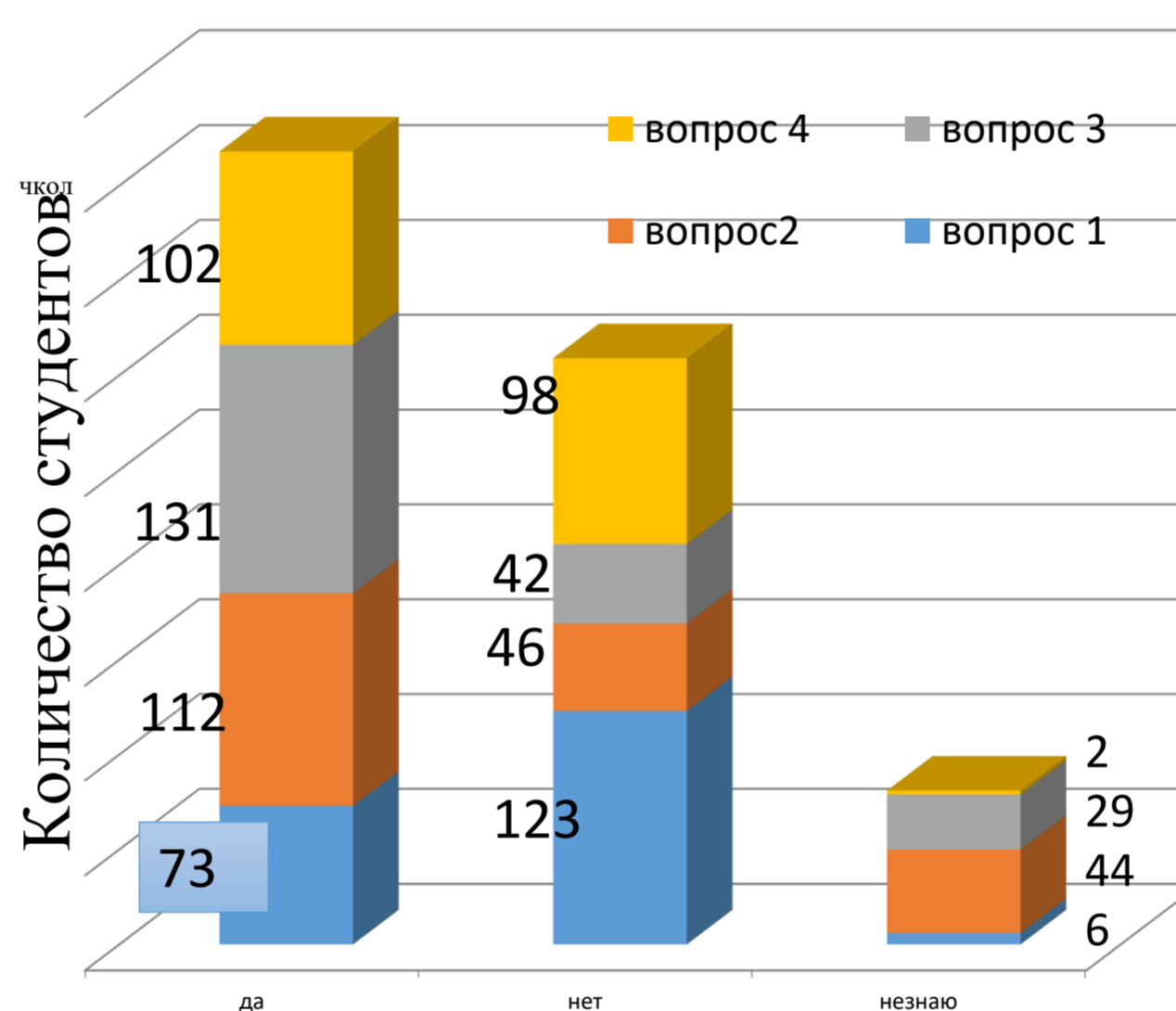
Анкетирования среди студентов 1-2 курсов колледжа

1. Что чаще всего выбираете на перекус в буфете нашего колледжа?

2. Как часто вы употребляете цукаты?

3. Что для вас важнее при выборе цукатов?

4. Хотели бы вы попробовать блюда с добавлением натуральных цукатов из тыквы?



Рекомендованные ТТК для приготовления в столовой колледжа:

Технологическая карта

Наименование блюда: Каша рисовая молочная жидкая с цукатами (тыква)

Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав на 200 г			Энергетическая ценность на 200 г, ккал
	брутто	нетто	Б	Ж	У	
Крупа рисовая	30.8	30.8				
Молоко	106.7	106.7				
Вода	71.3	71.3				
Сахар	5	5				
Цукаты (тыква)						
Масса каши		200				
Масло сливочное	5	5				
ИТОГО			5.12	6.62	32.61	210.13



Технологическая карта

Наименование блюда: Запеканка из творога с цукатами (тыква)

Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав на 100 г			Энергетическая ценность на 100 г, ккал
	брутто	нетто	Б	Ж	У	
Творог	141	100				
Яйцо	4	4				
Сахар	10	10				
Цукаты (тыква)	40	40				
Масло сливочное	5	5				
Крупа манная	10	10				
Сметана	5	5				
Масса готового изделия		150				
ИТОГО			14.5	9.7	93.6	313.6

