V Региональный чемпионат профессионального мастерства среди инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья «Абилимпикс»

Конкурсное задание по компетенции «Поварское дело»

2020 год

Содержание

1. Описание компетенции.

1.1. Актуальность компетенции.

В настоящее время профессия повара является одной из самых популярных профессий в мире, ведь потребность в пище – одна из базовых в жизни каждого человека. В связи с этим актуальность компетенции «Поварское дело» заключается в постоянном спросе рынка труда на специалистов индустрии питания. Практически в каждой организации, будь то детский сад, школа или университет, академия, правительственное или торгово-развлекательное учреждение имеются буфеты, столовые, кафе. Ежегодно увеличивается сеть предприятий FastFood, SlowFood и даже формата «Cash&Carry».

Кроме таланта творить чудеса на кухне, создавая гармонию вкусов, представитель этой профессии должен иметь определенную базу знаний о качестве продуктов, способах их хранения, приготовления, презентации и подачи. Поэтому профессиональный повар должен быть внимательным и само организованным, а знание особенностей ингредиентов и правил их совмещения дает ему возможность создавать оригинальные блюда, а значит быть конкурентным и востребованным на рынке труда.

1.2. Ссылка на образовательный и/или профессиональный стандарт. (конкретные стандарты)

Школьники	Студенты	Специалисты
Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии 43.01.09 Повар, кондитер (утвержден приказом Минобрнауки России № 1569 от 09.12.2016, зарегистрировано в Минюсте России № 44898 от 22.12.2016).	Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии 43.01.09 Повар, кондитер (утвержден приказом Минобрнауки России № 1569 от 09.12.2016, зарегистрировано в Минюсте России № 44898 от 22.12.2016).	Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии 43.01.09 Повар, кондитер (утвержден приказом Минобрнауки России № 1569 от 09.12.2016, зарегистрировано в Минюсте России № 44898 от 22.12.2016).
Профессиональным стандартом «Повар» (утвержден приказом Минтруда России № 610н от 08.09.2015, зарегистрировано в Минюсте России 39023 от 29.09.2015)	Профессиональным стандартом «Повар» (утвержден приказом Минтруда России № 610н от 08.09.2015, зарегистрировано в Минюсте России 39023 от 29.09.2015)	Профессиональным стандартом «Повар» (утвержден приказом Минтруда России № 610н от 08.09.2015, зарегистрировано в Минюсте России 39023 от 29.09.2015)

1.3. Требования к квалификации.

Школьники	Студенты	Специалисты
Должен знать: Основы санитарии и гигиены; Основы приготовления пищи; Технологию приготовления блинов бездрожжевых; Методы подготовки сырья, продуктов, приготовления теста. Должен уметь: рационально организовывать, проводить уборку рабочего места, выбирать, подготавливать, безопасно эксплуатировать технологическое оборудование, производственный инвентарь, инструменты, весоизмерительные приборы с учетом инструкций и регламентов выбирать, применять, комбинировать способы подготовки сырья, замеса теста Должен иметь навыки: подготовки, уборки рабочего места, подготовки к работе, безопасной эксплуатации технологического оборудования, производственного инвентаря, инструментов, весоизмерительных приборов; выборе, оценке качества, безопасности продуктов	- знания, умения, профессиональные компетенции по соответствующим ФГОС СПО ФГОС ТОП-50 ФГОС бакалавриат; - трудовые умения из профессиональных стандартов	Трудовые умения из профессиональных стандартов Должен уметь: рационально организовывать, проводить уборку рабочего места, выбирать, подготавливать, безопасно эксплуатировать технологическое оборудование, производственный инвентарь, инструменты, весоизмерительные приборы с учетом инструкций и регламентов выбирать, применять, комбинировать способы подготовки сырья, замеса теста Должен иметь навыки: подготовки, уборки рабочего места, подготовки к работе, безопасной эксплуатации технологического оборудования, производственного инвентаря, инструментов, весоизмерительных приборов; выборе, оценке качества, безопасности продуктов

2.Конкурсное задание.

2.1.Краткое описание задания.

Школьники: в ходе выполнения конкурсного задания необходимо приготовить и подать 2 порции блинчиков с вишневым соусом и 2 порции основного горячего блюда из мяса (говядина котлетное мясо) «Зразы рубленные с гарниром и соусом» в авторском исполнении.

Студенты: в ходе выполнения конкурсного задания необходимо приготовить и подать 2 порции блинчиков с яблочным фаршем и вишневым соусом и 2 порции основного горячего блюда из мяса (говядина котлетное мясо) «Зразы рубленные с двумя овощными гарнирами и соусом» в авторском исполнении.

Специалисты: в ходе выполнения конкурсного задания необходимо приготовить и подать 2 порции блинчиков с фруктовым фаршем и вишневым соусом. При этом использовать продукт из черного ящика (фрукт). 2 порции основного горячего блюда из мяса (говядина котлетное мясо) «Зразы рубленные с двумя овощными гарнирами и соусом» в авторском исполнении. При этом использовать продукт из черного ящика (овощ).

2.2. Структура и подробное описание конкурсного задания.

Категория участника	Наименование и описание модуля	Время	Результат
Школьник	Модуль 1. Блинчики с вишневым соусом.	**3 часа**	2 порции блинчиков с вишневым соусом. Блюда должны быть поданы на белых круглых плоских тарелках (D=32см): одна порция для дегустаторов и одна порция - как выставочный вариант. Масса блюда – минимум 140 г. Температура подачи блюда – 50-65° С.(по краю тарелки)
	Модуль 2. Горячее блюдо из мяса (говядина котлетное мясо) – зразы рубленные с гарниром и соусом.		2 порции основного горячего блюда из мяса (говядина котлетное мясо) «Зразы рубленные с гарниром и соусом» в авторском исполнении. Гарнир – на выбор участника. Блюда должны быть поданы на белых круглых плоских тарелках (D =32 см): одна порция – для членов жюри (дегустаторов) и одна порция - как выставочный вариант. Масса блюда – минимум 220 г. Масса основного соуса - не менее 25г. (визуально не менее одной столовой ложки). Температура подачи минимум 50-65°С (по краю тарелки).
Студент	Модуль 1. Блинчики с яблочным фаршем	**2,5 часа**	2 порции блинчиков с яблочным фаршем и вишневым соусом. Блюда должны быть

	и вишневым соусом.		поданы на белых круглых плоских тарелках (D=32см): одна порция для дегустаторов и одна порция - как выставочный вариант. Масса блюда – минимум 140 г. Температура подачи блюда – 50-65º С.(по краю тарелки)
	Модуль 2. Горячее блюдо из мяса (говядина котлетное мясо) – Зразы рубленные с двумя овощными гарнирами и соусом.		2 порции основного горячего блюда из мяса (говядина котлетное мясо) «Зразы рубленные с двумя овощными гарнирами и соусом» в авторском исполнении. 1 гарнир – пюре из овощей на выбор участника 2 гарнир – нарезка картофеля жульен (соломка) Блюда должны быть поданы на белых круглых плоских тарелках (D =32 см): одна порция – для членов жюри (дегустаторов) и одна порция - как выставочный вариант. Масса блюда – минимум 220 г. Масса основного соуса - не менее 25г. (визуально не менее одной столовой ложки). Температура подачи минимум 50-65ºС (по краю тарелки).
Специалист	Модуль 1. Блинчики с фруктовым фаршем (черный ящик) и вишневым соусом.	**2,5 часа**	2 порции блинчиков с фруктовым фаршем (черный ящик) и вишневым соусом. Блюда должны быть поданы на белых круглых плоских тарелках (D=32см): одна порция для дегустаторов и одна порция - как выставочный вариант. Масса блюда – минимум 140 г. Температура подачи блюда – 50-65º С.
	Модуль 2. Горячее блюдо из мяса (говядина котлетное мясо) – Зразы рубленные с двумя овощными гарнирами и соусом.		2 порции основного горячего блюда из мяса (говядина котлетное мясо) «Зразы рубленные с двумя овощными гарнирами и соусом» в авторском исполнении. 1 гарнир – пюре из овощей (черный ящик) 2 гарнир - нарезка картофеля жульен (соломка) Блюда должны быть поданы на белых круглых плоских тарелках (D =32 см): одна порция – для членов жюри (дегустаторов) и одна порция - как выставочный вариант. Масса блюда – минимум 220 г. Масса основного соуса - не менее 25г. (визуально не менее одной столовой ложки). Температура подачи минимум 50-65ºС (по краю тарелки).

Примечание: Использование при подаче несъедобных компонентов, дополнительных аксессуаров и вспомогательного инвентаря на тарелках НЕ ДОПУСКАЕТСЯ!

2.3.Последовательность выполнения задания.

При выполнении конкурсного задания участники должны следовать следующему алгоритму работы:

- надеть санитарную одежду;
- вымыть руки;
- подойти к рабочему месту;
- проверить наличие необходимого сырья (согласно технологической карте);
- подобрать необходимые инструменты и инвентарь;
- приготовить блюда согласно самостоятельно разработанному алгоритму;
- оформить блинчики;
- оформить основное горячее блюдо;
- подать блинчики (2 штуки на порцию) на тарелке,
- подать основное горячее блюдо на тарелке;
- уведомить экспертов о завершении работы;
- убрать рабочее место: сложить грязную посуду на стеллаж, протереть рабочий стол.

30% изменения, вносят за 24 часа до начала чемпионата

2.4.Критерии оценки выполнения задания.

Оценивание производится группами экспертов и экспертов-дегустаторов по объективным и субъективным критериям по балльной системе. Максимальная сумма баллов по критериям – 100.

В процессе выполнения конкурсного задания конкурсантам запрещено общение: конкурсант-конкурсант, конкурсант-компатриот, конкурсант-зритель. У уличенного в данном факте конкурсанта снимается 5 баллов за первое нарушение, второе нарушение ведет к отстранению от участия в соревнованиях.

Критерии	Наивысший балл	Шкала оценки
Время подачи – корректное время подачи ±5 минут от заранее определенного	5	Объективная работа
Температура подачи блюда (соответствие заданию)	5	Объективная работа
Использование обязательных ингредиентов (соответствие заданию)	5	Объективная работа
Соответствие массы блюда по заданию	5	Объективная работа
Чистота тарелки (отсутствие брызг, разводов и отпечатков пальцев)	5	Объективная работа
Персональная гигиена – спец. одежда соответствие	2	Объективная

требованиям и чистота		работа
Персональная гигиена – руки (в т.ч. работа с перчатками готовой продукции)	2	Объективная работа
Персональная гигиена – снятие пробы пальцами, плохие привычки	2	Объективная работа
Правильное использование разделочных досок	2	Объективная работа
Гигиена рабочего места – чистый стол	1	Объективная работа
Правильное использование раздольных контейнером для мусора (органические и неорганические отходы)	1	Объективная работа
Гигиена рабочего места – рабочие поверхности – чистота и порядок	1	Объективная работа
Расточительность	2	Объективная работа
Брак	2	Объективная работа
Навыки выполнения работ по измерению, взвешиванию необходимого количества продуктов	5	Субъективная работа
Навыки базовой обработки сырья	2	Субъективная работа
Навыки владения ножом, знание общих методов нарезки	5	Субъективная работа
Умение следовать рецептурам, адаптируя их по мере необходимости (соблюдение технологии приготовления блюда)	5	Субъективная работа
Умение смешивать ингредиенты для достижения требуемого результата (нужная консистенция, цвет, запах)	5	Субъективная работа
Навыки безопасного использования инвентаря и оборудования	3	Субъективная работа
Организационные навыки – планирование и ведение процесса приготовления, эффективность	5	Субъективная работа
Презентация и визуальное впечатление	5	Субъективные оценка результата работы участника
Презентация: стиль и креативность (аккуратное порционирование блюд)	5	Субъективные оценка результата работы участника
Вкус – общая гармония вкуса и аромата	5	Субъективные

		оценка результата работы участника
Консистенция каждого компонента блюда (гарнира, соуса)	5	Субъективные оценка результата работы участника
Вкус каждого компонента в отдельности	5	Субъективные оценка результата работы участника
Запах в соответствии с заявленными ингредиентами	5	Субъективные оценка результата работы участника
Всего	100	

3. Перечень используемого оборудования, инструментов и расходных материалов:

ПЕРЕЧЕНЬ ОБОРУДОВАНИЯ НА 1-ГО УЧАСТНИКА (конкурсная площадка)				
Оборудование, инструменты, ПО				
№	Наименование	Ссылка на сайт с тех. характеристиками либо тех. характеристики оборудования, инструментов	Ед. измерения	Кол-во
1.	Стол производственный из нержавеющей стали	1800x600x850, с бортом/без борта, с глухой полкой	шт.	2
2.	Стол с моечной ванной из нержавеющей стали	1000x600x850	шт.	1
3.	Стеллаж 4-х уровневый из нержавеющей стали	800x500x1800	шт.	1
4.	Плита электрическая индукционная	2 греющих поверхности, рабочая температура 60-240°с	шт.	2
5.	Весы настольные электронные	Наименьший предел взвешивания – 10 г, автоматическая установка нуля при включение весов, автоматическое отслеживание нуля	шт.	1
6.	Шкаф холодильный	Дверь-стекло, охлаждение динамическое, 5 полок	шт.	1
7.	Набор разделочных досок	600x400x18, полипропилен	шт.	1
8.	Подставка для разделочных досок	Хромированная сталь	шт.	1
9.	Ножи поварские	На усмотрение организатора	шт.	3
10.	Сковорода для индукционных плит	Диаметр 24 см	шт.	2
11.	Сотейник для индукционных плит	1 л	шт.	4
12.	Кастрюля для индукционных плит	5 л	шт.	1
13.	Гастроемкость (для запекания)	Нержавеющая сталь (в соответствие с моделью пароконвектомата)	шт.	2
14.	Миски	Нержавеющая сталь	шт.	3
15.	Сито для муки	На усмотрение организации	шт.	1
16.	Лопатки силиконовые	На усмотрение организации	шт.	2
17.	Половник	На усмотрение организации	шт.	1
18.	Ситечко	На усмотрение организации	шт.	1
19.	Мерный стакан	На усмотрение организатора	шт.	1

20.	Тарелка круглая белая полоска	Диаметр 32 см	шт.	4
21.	Варежка прихватка	На усмотрение организации	шт.	2
22.	Ложка столовая	На усмотрение организации	шт.	4
23.	Вилка столовая	На усмотрение организации	шт.	2
24.	Корзина для мусора	На усмотрение организации	шт.	2
25.	Венчик	240 мм	шт.	1

ПЕРЕЧЕНЬ РАСХОДНЫХ МАТЕРИАЛОВ НА 1 УЧАСТНИКА

№	Наименование	Ссылка на сайт с тех. характеристиками либо тех. характеристики оборудования, инструментов	Ед. измерения	Кол-во
1.	Контейнер одноразовый для продуктов	500 мл, с крышкой	шт.	1
2.	Контейнер одноразовый для продуктов	300 мл, с крышкой	шт.	1
3.	Губка для мытья посуды	На усмотрение организации	шт.	1
4.	Моющее средство	На усмотрение организации	мл.	500
5.	Жидкое мыло (для мытья рук)	На усмотрение организации	мл.	250
6.	Бумажные полотенца	Двухслойные	шт.	1
7.	Пленка пищевая	20 м	шт.	1
8.	Фольга рулон	10 м	шт.	1
9.	Пакеты для мусора	30 л	шт.	4
10.	Перчатки одноразовые	Силиконовые, неопудренные, размер М	пара	5
11.	Ветошь	На усмотрение организации	шт.	1
12.	Полотенце для посуды	На усмотрение организации	шт.	2

РАСХОДНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, ОБОРУДОВАНИЕ И ИНСТРУМЕНТЫ, КОТОРЫЕ УЧАСТНИКИ ДОЛЖНЫ ИМЕТЬ ПРИ СЕБЕ

1.	Перчатки силиконовые одноразовые	Силиконовые,размер, соответствующий участнику	пара	5

РАСХОДНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ОБОРУДОВАНИЕ, ЗАПЕРЕЩЁННЫЕ НА ПЛОЩАДКЕ

1.	Расходные материалы свыше заявленных в настоящем перечне.
2.	Пищевые продукты, не входящие в списочный состав технологических карт.

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ И ИНСТРУМЕНТЫ, КОТОРЫЕ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ С СОБОЙ УЧАСТНИК				
1.	Контейнеры одноразовые для пищ продуктов	1000 мл, с крышкой	шт.	1
2.	Контейнеры одноразовые для пищ продуктов	500 мл, с крышкой	шт.	5
3.	Контейнеры одноразовые для пищ продуктов	300 мл, с крышкой	шт.	10
4.	Ножи поварские	Нижи поварские	Шт.	3
5.	Бумажные полотенца	Двухслойные	шт.	2
6.	Овощечистка	На усмотрение организации	шт.	1
7.	Кастрюля с крышками из нержавеющей стали для индукционных плит, без пластиковых и силиконовых вставок	1л	шт.	1
8.	Сковорода для индукционных плит	Диаметром 24см	шт.	1
9.	Венчик	Нержавеющая сталь	шт.	1
ПЕРЕЧЕНЬ ОБОРУДОВАНИЯ В ОБЩЕЙ РАБОЧЕЙ ПЛОЩАДКЕ (и средства индивидуальной защиты и т.п.)				
1.	Соковыжималка	AU SJ -300, соковыжималка шнековая, мощность 0,3 кВт, ширина 220мм, глубина 170мм, высота 450 мм	шт.	1
2.	Микроволновая печь	Мощность от 0,7кВт. Модель WD700N20. Параметры электросети - 220В,50 Гц, мощность СВЧ-излучения -1200 Вт, частота СВЧ-излучения - 2450 МГц, объем камеры -20 л, габариты - 262х452х335,принцип работы - вращающееся блюдо	шт.	1
3.	Соковыжималка ручная	Пластмассовая	шт.	1
4.	Мясорубка	Производительностью не менее 20 кг в час, Foodatlas KY-12, 170об/мин 800 Вт	шт.	1
5.	Часы настенные (электронные)	Электронные	шт.	1
6.	Огнетушитель углекислотный ОУ-1	Порошковый ОП-4 (3)	шт.	2
7.	Набор первой медицинской помощи	Набор	шт.	1

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ЭКСПЕРТОВ				
1.	Термометр инфракрасный	Mastech MS 6520B	шт.	1
2.	Весы настольные электронные (профессиональные)	Модель "Базар", MT6BША 1/2, 340x230, максимальный предел взвешивания 3/6кг, минимальный предел взвешивания 20г	шт.	1
3.	Планшет формата А4	Пластик	шт.	1
4.	Бумага А4	Пачка 500 листов	шт.	2
5.	Степлер со скобами	Пластмассовый с металлическими скобами	шт.	1
6.	Ножницы	Металлические	шт.	1
7.	Ручка шариковая	Шариковые	шт.	13
8.	Стол	Деревянный	шт.	6
9.	Стул	Деревянный	шт.	13
10.	Ноутбук или стационарный компьютер	Ноутбук Lenovo ideapad 330 Intel core i3-600611 CPU@200CHz, 1,99CHz, 4 Гб x64	шт.	1
11.	Принтер А4 лазерный/цветной	HP 1020 LaserJet ч/б	шт.	1
КОМНАТА УЧАСТНИКОВ				
	Стол	Деревянный	шт.	6
	Стул	Деревянный	шт.	10
	Корзина для мусора	Пластмассовая	шт.	1
	Вешалка для одежды	Нержавеющая сталь	шт.	2
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ/ КОММЕНТАРИИ				
1.	Точка питания	220 Вт	шт.	2/1

4. Схемы оснащения рабочих мест с учетом основных нозологий.

4.1. Минимальные требования к оснащению рабочих мест с учетом основных нозологий.

	Площадь, м.кв.	Ширина прохода между рабочими местами, м.	Специализированное оборудование, количество.*
Рабочее место участника с нарушением слуха	4,9	1,2	-
Рабочее место участника с нарушением зрения	4,9	1,2	-
Рабочее место участника с нарушением ОДА	4,9	1,2	-
Рабочее место участника с соматическими заболеваниями	4,9	1,2	-
Рабочее место участника с ментальными нарушениями	4,9	1,2	-

*****указывается **с**ылка на сайт с тех. характеристиками, либо наименование и тех. характеристики специализированного оборудования**.**

4.2. Графическое изображение рабочих мест с учетом основных нозологий.

4.3. Схема застройки соревновательной площадки.

- на 5 рабочих мест (студенты)

5. Требования охраны труда и техники безопасности

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА И ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

1. Общие требования безопасности.

1.1. К конкурсу допускаются юноши и девушки, прошедшие первичное теоретическое и практическое обучение (ознакомление) с профессией.

1.2. На рабочем месте конкурсант получает первичный инструктаж по безопасности труда и расписывается в журнале установленного образца.

1.3. Конкурсант должен проходить:

- осмотр открытых поверхностей тела на наличие гнойничковых заболеваний;

- обучение безопасности труда по действующему оборудованию;

1.4. На конкурсанта могут воздействовать опасные и вредные производственные факторы:

- подвижные части механического оборудования;

- повышенная температура поверхностей оборудования, кулинарной продукции;

- пониженная температура поверхностей холодильного оборудования, полуфабрикатов;

- повышенная температура воздуха рабочей зоны;

- нервно-психические перегрузки.

1.5. У конкурсанта должна быть форменная одежда:

- куртка белая хлопчатобумажная;

- брюки;

- фартук белый хлопчатобумажный;

- колпак белый хлопчатобумажный (допускается одноразовый);

- профессиональная обувь на нескользящей подошве.

Для экспертов обязательные элементы одежды: китель, передник или фартук, колпак (всё белого цвета).

1.6. Для предупреждения и предотвращения распространения желудочно-кишечных, паразитарных и других заболеваний конкурсант обязан: коротко стричь ногти; тщательно мыть руки с мылом перед началом

работы, при переходе от одной операции к другой, после каждого перерыва в работе и соприкосновения с загрязненными предметами, а также после посещения туалета (желательно дезинфицирующим). При изготовлении блюд не допускается носить ювелирные изделия, покрывать ногти лаком.

2. Требования безопасности перед началом работы.

2.1. Подготовить рабочее место для безопасной работы.

2.2. Убедиться, что переключатели конфорок находятся в нулевом положении.

3. Требования безопасности во время работы.

3.1. Для предотвращения неблагоприятного влияния на организм конкурсант обязан:

- максимально заполнять посудой рабочую поверхность плит;

- своевременно выключать секции электроплит или переключать их на меньшую мощность;

- не допускать включения электроконфорок на максимальную и среднюю мощность без загрузки.

3.2. Не допускать попадания жидкости на нагретые конфорки электроплит, наплитную посуду заполнять не более чем на 80% объема.

3.3. Следить, чтобы дверца рабочей камеры жарочного шкафа плиты в закрытом положении плотно прилегала к краям дверного проема.

3.4. Укладывать полуфабрикаты на разогретые сковороды движением «от себя», передвигать посуду на поверхности плиты осторожно, без рывков и больших усилий, открывать крышки наплитной посуды с горячей пищей осторожно, движением «на себя».

3.5. В зависимости от вида и консистенции нарезаемого продукта пользоваться разными ножами.

4. Требования безопасности по окончании работы.

4.1. Не охлаждать нагретую поверхность плиты, сковороды и другого теплового оборудования водой.

Приложение 1

Примерный список сырья

Наименование сырья, пищевых продуктов	**Единицы измерения**	**Допустимое количество на 1 участника (БРУТТО)**
Основной продукт		
Говядина	**г.**	**100**
Молочные и яичные продукты		
Молоко	**г.**	**1000**
Сливочное масло	**г.**	**200**
Яйца	**шт.**	**4**
Сливки 20 %		
Овощи, фрукты, зелень		
Лук репчатый	**г.**	**100**
Чеснок	**г.**	**10**
Апельсины	**г.**	**250**
Яблоки	**г.**	**200**
Вишня	**г.**	**200**
Клюква	**г.**	**200**
Картофель	**г.**	**500**
Тыква	**г.**	**500**
Брокколи	**г.**	**500**
Кабачок	**г.**	**500**
Петрушка	**г.**	**10**
Бакалея		
Соль	**г.**	**50**
Сахар	**г.**	**300**
Перец черный молотый	**г.**	**0,5**
Масло растительное	**мл.**	**300**
Мука пшеничная	**г.**	**200**
Сухари панировочные	**г.**	**50**
Крахмал	**г.**	**20**
Томаты в собственном соку	**г.**	**300**
Хлеб Пшеничный	**г.**	**400**
Сухие продукты		
Булгур	**г.**	**100**
Рис	**г.**	**100**
Крупа гречневая	**г.**	**100**