

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Первый день</b>														
<b>Завтрак</b>														
302	<i>Каша вязкая из пшена и риса с маслом сливочным</i>	250/5	5,80	9,2	31,80	300,00	0,11	0,00	0,00	0,24	19,32	95,40	12,00	0,96
692	<i>Напиток кофейный</i>	200	2,50	3,60	28,70	152,00	0,03	1,47	0,0	0,00	158,67	132,00	29,33	2,40
1	<i>Бутерброд с маслом сливочным</i>	10/25	1,32	10,80	8,16	138,00	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<i>Яблоко</i>	100	0,40	0,40	9,80	52,00	0,02	0,011	0,06	0,013	1,6	8,0	2,3	12,0
<b>ИТОГО:</b>		<b>590</b>				<b>688,00</b>								
<b>Обед</b>														
	<i>Огурец свежий</i>	100	0,80	0,10	2,80	15,00								
137	<i>Суп картофельный с мясными фрикадельками и рисом</i>	250	1,70	2,70	16,20	97,00	0,15	5,83	0,0	2,45	43,2	137,25	38,25	1,83
498	<i>Котлета рубленая из птицы</i>	100	20,70	22,40	10,00	327,00	0,04	0,14	173,7	0,38	61,58	135,81	10,36	1,49
508	<i>Каша рассыпчатая гречневая</i>	180	10,08	12,96	49,50	363,60	0,03	0,12						
648	<i>Кисель</i>	200	0,00	0,00	40,20	158,00	0,01	0,54	0,0	0,74	145,44	19,71	15,80	0,43
	<i>Хлеб ржаной</i>	25	1,75	0,28	10,62	53,75	0,04	0,0	0,0	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	<i>Хлеб пшеничный</i>	25	1,88	0,65	12,65	65,25	0,02	0,0	0,0	0,26	4,6	17,4	0,6	0,55
	<i>Тортини с джемом</i>	28	2,00	4,00	17,00	107,00								
<b>ИТОГО:</b>		<b>908</b>				<b>1186,60</b>								
<b>Второй день</b>														
<b>Завтрак</b>														
413	<i>Сарделька отварная</i>	100	11,00	24,00	1,67	303,70	16,0	0,2	0,1	0,7	30,6	30,5	59,2	5,1
511	<i>Рис отварной</i>	180	5,76	14,40	57,12	391,20	0,009	2,12	0,0	0,03	6,97	12,73	4,24	18,0
685	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0,0	15,0	58,00	0,0	2,13	0,0	0,0	15,33	23,20	12,27	2,13
	<i>Хлеб ржаной</i>	35	2,45	0,39	14,87	75,25	0,02	0,011	0,06	0,013	1,6	8,0	2,3	12,0
	<i>Хлеб пшеничный</i>	35	2,63	0,91	17,71	91,35	0,02	0,00	0,02	0,26	4,60	17,40	0,60	0,22
<b>ИТОГО:</b>		<b>550</b>				<b>919,50</b>								
<b>Обед</b>														

	<i>Помидоры свежие</i>	<b>100</b>	1,10	0,20	3,70	20,00								
<b>142</b>	<i>Суп картофельный с рыбными консервами</i>	<b>250</b>	2,00	4,90	14,30	110,00	0,05	10,7	0,0	2,4	51,7	54,6	26,1	1,23
<b>388</b>	<i>Котлета рыбная</i>	<b>100</b>	13,00	8,80	15,20	196,00	0,04	23,5	96,2	0,42	56,0	167	20,3	1,82
<b>520</b>	<i>Пюре картофельное</i>	<b>180</b>	3,78	9,90	26,10	226,80	0,02	0,0	18,0	0,4	1,74	41,0	12,7	0,35
<b>699</b>	<i>Напиток апельсиновый</i>	<b>200</b>	0,10	0,00	25,20	96,00	0,01	100	0,0	0,76	21,3	3,44	3,44	0,63
	<i>Хлеб ржаной</i>	<b>35</b>	2,45	0,39	14,87	75,25	0,04	0,0	0,0	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<b>35</b>	2,63	0,91	17,71	91,35	0,02	0,0	0,02	0,26	4,6	17,4	0,6	0,22
	<i>Печенье Чоко пай</i>	<b>35</b>	1,00	5,00	18,00	123,00								
<b>ИТОГО:</b>		<b>935</b>				<b>938,40</b>								
<b>Третий день</b>														
<b>Завтрак</b>														
<b>366</b>	<i>Запеканка из творога с повидлом</i>	<b>230/20</b>	18,06	12,18	41,3	530,53	0,04	0,15	45,0	0,6	97,5	141,0	16,5	0,67
<b>685</b>	<i>Чай с сахаром</i>	<b>200</b>	0,02	0,0	15,00	58,00	0,00	2,13	0,0	0,0	15,33	23,20	12,27	2,13
<b>6</b>	<i>Бутерброд с колбасой п/к</i>	<b>60</b>	8,40	12,34	12,34	200,57								
	<i>Мандарин</i>	<b>100</b>	0,40	0,40	9,80	62,40								
<b>ИТОГО:</b>		<b>610</b>				<b>851,50</b>								
<b>Обед</b>														
<b>139</b>	<i>Суп картофельный с горохом</i>	<b>280</b>	8,51	6,38	22,40	182,56	0,09	6,08	0,0	1,45	31,5	57,7	23,8	1,0
<b>436</b>	<i>Жаркое по-домашнему</i>	<b>250</b>	22,25	12,25	27,00	312,50	0,01	1,2	0,0	0,0	23,6	117,03	20,27	2,0
<b>699</b>	<i>Напиток лимонный</i>	<b>200</b>	0,10	0,00	24,20	93,00	0,0	0,27	0,0	0,0	13,6	22,1	11,7	2,1
	<i>Хлеб ржаной</i>	<b>35</b>	2,45	0,39	14,87	75,25	0,04	0,0	0,0	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<b>35</b>	2,63	0,91	17,71	91,35	0,02	0,0	0,02	0,26	4,6	17,4	0,6	0,22
<b>ИТОГО:</b>		<b>800,00</b>				<b>754,66</b>								
<b>Четвертый день</b>														
<b>Завтрак</b>														
<b>309</b>	<i>Каша кукурузная с маслом сливочным</i>	<b>250/5</b>	5,60	3,60	29,00	220,00	0,77	2,50	22,10	0,10	25,50	51,30	17,80	0,57
<b>693</b>	<i>Какао с молоком</i>	<b>200</b>	4,90	5,00	32,50	190,00	0,03	0,24	7,15	0,36	31,77	100,66	15,41	0,43
	<i>Круассан с повидлом</i>	<b>100</b>	8,00	21,00	43,00	203,00	0,01	100	0,0	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
<b>ИТОГО:</b>		<b>555</b>				<b>613,00</b>								
<b>Обед</b>														
	<i>Огурцы свежие</i>	<b>100</b>	0,80	0,10	3,6	30,00								
<b>124</b>	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	<b>250</b>	7,80	10,08	12,48	163,20	0,06	15,7	0,0	2,35	51,2	49,0	22,1	0,83
<b>492</b>	<i>Плов из птицы</i>	<b>250</b>	17,02	17,02	31,28	354,20	0,11	0,0	0,0	0,97	16,5	95,4	12,0	0,96

639	<i>Компот из сухофруктов</i>	200	0,60	0,0	31,40	124,00	0,0	0,27	0,0	0,00	13,6	22,1	11,7	2,1	
	<i>Хлеб ржаной</i>	35	2,45	0,39	14,87	75,25	0,04	0,0	0,0	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24	
	<i>Хлеб пшеничный</i>	35	2,63	0,91	17,71	91,35	0,02	0,0	0,02	0,26	4,6	17,4	0,6	0,22	
	<i>Банан</i>	220	3,00	1,00	42,00	192,00									
<b>ИТОГО:</b>		<b>1090</b>				<b>1030,00</b>									
<b>Пятый день</b>															
<b>Завтрак</b>															
311	<i>Каша манная с маслом сливочным</i>	250/5	3,75	10,25	25,00	215,00	0,06	0,16	16,0	0,3	35,2	76,8	20,8	1,76	
3	<i>Бутерброд с сыром</i>	30/30	8,06	13,54	12,51	210,86	0,2	0,0	0,0	0,00	14,60	210,0	140,5	5,01	
685	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,02	0,0	15,0	58,00	0,0	0,27	0,0	0,0	13,6	22,1	11,7	2,1	
	<i>Печенье Чоко пай</i>	35	1,30	6,20	14,30	121,10	0,009	2,12	0,0	0,03	6,97	12,73	4,24	18,0	
	<i>Мандарин</i>	100	0,80	0,20	7,30	33,00									
<b>ИТОГО:</b>		<b>650</b>				<b>637,96</b>									
<b>Обед</b>															
	<i>Помидоры свежие</i>	100	1,10	0,20	3,70	20,00									
140	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>	250	2,70	2,90	9,90	121,00	0,05	10,7	0,0	2,4	51,7	64,6	26,1	1,23	
374	<i>Рыба, тушеная в сметане с овощами</i>	100	10,60	5,10	5,60	112,00	16,0	0,2	0,1	0,7	30,6	30,5	59,2	5,1	
520	<i>Пюре картофельное</i>	180	3,78	9,90	26,10	226,80	0,01	10,0	0,0	0,76	21,3	3,44	3,44	0,63	
631	<i>Компот из свежих яблок</i>	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,10	11,70	2,10	
	<i>Хлеб ржаной</i>	35	2,45	0,39	14,87	75,25	0,04	0,0	0,0	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24	
	<i>Хлеб пшеничный</i>	35	2,63	0,91	17,71	91,35	0,02	0,0	0,02	0,26	4,6	17,4	0,6	0,22	
<b>ИТОГО:</b>		<b>900</b>				<b>788,40</b>									
<b>Шестой день</b>															
<b>Завтрак</b>															
302	<i>Каша рисовая с маслом сливочным</i>	200/5	2,40	6,00	23,80	163,00	0,04	1,90	71,60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30	
392	<i>Напиток кофейный</i>	200	6,40	2,80	29,20	155,20	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132,00	29,30	2,40	
6	<i>Бутерброд с колбасой в/к</i>	30/30	8,40	12,34	12,34	200,57	0,02	1,60	0,00	0,26	4,60	17,40	0,60	0,22	
	<i>Банан</i>	200	3,00	1,00	42,00	192,00									
<b>ИТОГО:</b>		<b>665</b>				<b>710,77</b>									
<b>Обед</b>															
110	<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	250	2,00	5,20	13,10	106,00	0,09	6,08	0,0	1,45	31,5	57,7	23,8	1,0	
451	<i>Котлета мясная</i>	100	17,90	7,90	16,00	210,00	0,04	21,6	0,0	1,1	75,8	59,5	28,6	2,3	
541	<i>Рагу овощное</i>	180	6,30	19,98	31,50	336,60									
699	<i>Напиток апельсиновый</i>	200	0,10	0,00	25,20	96,00	0,06	0,9	0,00	0,08	14,1	4,4	5,14	0,95	

											8				
	<i>Хлеб ржаной</i>	<b>35</b>	2,45	0,39	14,87	75,25	0,04	0,0	0,0	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24	
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<b>35</b>	2,63	0,91	17,71	91,35	0,02	0,0	0,0	0,26	4,6	17,4	0,6	0,55	
<b>ИТОГО:</b>		<b>800</b>				<b>915,20</b>									
<b>Седьмой день</b>															
<b>Завтрак</b>															
<b>302</b>	<i>Каша пшеничная с маслом сливочным</i>	<b>250/5</b>	7,50	10,25	41,50	297,50	0,42	0,0	2,43	4,06	13,64	166,5	29,28	2,43	
<b>685</b>	<i>Чай с сахаром</i>	<b>200</b>	0,20	0,00	15,00	58,00	0,0	0,27	0,0	0,0	13,6	22,1	11,7	2,1	
	<i>Изделие слоеное «Бантик»</i>	<b>50</b>	8,00	21,00	43,00	203,00	0,04	0,0	0,03	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24	
	<i>Яблоко</i>	<b>100</b>	0,40	0,40	9,80	52,00									
<b>ИТОГО:</b>		<b>605</b>				<b>610,50</b>									
<b>Обед</b>															
	<i>Огурцы свежие</i>	<b>100</b>	0,80	0,10	5,60	30,00									
<b>132</b>	<i>Рассольник ленинградский</i>	<b>250</b>	3,00	4,50	20,10	135,00	0,01	0,27	10,5	0,03	1,2	25,65	12,9	0,	
<b>487</b>	<i>Птица отварная</i>	<b>100</b>	15,70	8,90	0,40	144,00	0,07	0,62	31,26	0,46	37,65	110,15	29,21	1,25	
<b>332</b>	<i>Макаронные изделия отварные</i>	<b>180</b>	6,12	10,98	41,04	293,40	0,1	0,07	0,0	0,1	17,3	14,1	5,2	0,76	
<b>648</b>	<i>Кисель</i>	<b>200</b>	0,00	0,00	40,20	158,00	0,0	0,27	0,0	0,0	13,6	22,1	11,7	2,1	
	<i>Хлеб ржаной</i>	<b>35</b>	2,45	0,39	14,87	75,25	0,04	0,0	0,0	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24	
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<b>35</b>	2,63	0,91	17,71	91,35	0,02	0,0	0,0	0,26	4,6	17,4	0,6	0,55	
<b>ИТОГО:</b>		<b>900</b>				<b>927,00</b>									
<b>Восьмой день</b>															
<b>Завтрак</b>															
<b>302</b>	<i>Каша ячневая с маслом сливочным</i>	<b>250/5</b>	7,50	10,25	41,50	297,50	0,11	0,0	0,0	0,24	19,32	95,4	12,0	0,96	
<b>693</b>	<i>Какао с молоком</i>	<b>200</b>	4,90	5,00	32,50	190,00	0,06	32,4	0,0	1,65	113,7	89,25	42,9	3,45	
<b>3</b>	<i>Бутерброд с сыром</i>	<b>30/30</b>	8,06	13,54	12,51	210,86	0,0	2,13	0,0	0,0	15,33	23,20	12,27	2,13	
	<i>Сок</i>	<b>200</b>	0,80	0,80	19,60	84,00	0,04	0,0	0,03	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24	
<b>ИТОГО:</b>		<b>715</b>				<b>782,36</b>									
<b>Обед</b>															
	<i>Помидоры свежие</i>	<b>100</b>	0,80	0,10	5,60	30,00									
<b>134</b>	<i>Суп крестьянский с пшеном</i>	<b>250</b>	2,60	5,30	14,30	116,00	0,15	5,83	0,0	2,45	43,23	137,78	38,25	1,83	
<b>437</b>	<i>Гуляш</i>	<b>100</b>	13,90	6,50	4,00	132,00	0,04	23,5	96,2	0,42	56,0	167,20	20,31	0,82	
<b>508</b>	<i>Каша рассыпчатая гречневая</i>	<b>180</b>	10,08	12,96	49,50	363,60	0,06	0,0	0,0	0,97	6,06	37,17	21,12	1,12	
<b>631</b>	<i>Компот из свежих яблок</i>	<b>200</b>	0,20	0,00	8,00	142,00	0,0	2,13	0,0	0,0	15,33	23,20	12,27	2,13	
	<i>Хлеб ржаной</i>	<b>35</b>	2,45	0,39	14,87	75,25	0,04	0,0	0,0	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24	

	<i>Хлеб пшеничный</i>	<b>35</b>	2,63	0,91	17,71	91,35	0,02	0,0	0,0	0,26	4,6	17,4	0,6	0,55
<b>ИТОГО:</b>		<b>900</b>				<b>950,20</b>								
<b>Девятый день</b>														
<b>Завтрак</b>														
<b>333</b>	<i>Макароны с сыром</i>	<b>250</b>	13,50	15,43	26,63	417,50	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
<b>685</b>	<i>Чай с сахаром</i>	<b>200</b>	0,20	0,00	15,00	58,00	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132,0	29,3	2,4
	<i>Изделие слоеное «Бантик»</i>	<b>50</b>	8,00	21,00	43,00	203,00	0,04	0,00	0,03	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	<i>Мандарин</i>	<b>100</b>	0,80	0,20	7,50	33,00								
<b>ИТОГО:</b>		<b>600</b>				<b>711,50</b>								
<b>Обед</b>														
	<i>Огурцы свежие</i>	<b>100</b>	1,10	0,20	3,70	30,00								
<b>139</b>	<i>Суп картофельный с горохом</i>	<b>250</b>	7,60	5,70	20,00	163,00	0,08	6,97	10,00	1,91	4,52	72,00	22,14	0,95
<b>284</b>	<i>Запеканка картофельная с мясом</i>	<b>230</b>	27,73	14,09	32,99	355,04	0,03	0,53	23,44	0,39	23,87	60,24	12,48	0,83
<b>699</b>	<i>Напиток лимонный</i>	<b>200</b>	0,10	0,00	24,20	93,00	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
	<i>Хлеб ржаной</i>	<b>35</b>	2,45	0,39	14,87	75,25	0,04	0,00	0,00	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<b>35</b>	2,63	0,91	17,71	91,35	0,02	0,00	0,00	0,26	4,6	17,4	0,6	0,55
<b>ИТОГО:</b>		<b>850</b>				<b>807,64</b>								
<b>Десятый день</b>														
<b>Завтрак</b>														
<b>305</b>	<i>Каша овсяная с маслом сливочным</i>	<b>200/5</b>	5,60	14,60	36,00	194,00	0,02	0,00	10,00	0,08	20,00	71,66	10,00	1,00
<b>392</b>	<i>Напиток кофейный</i>	<b>200</b>	2,40	6,00	23,80	163,00	0,02	0,00	18,00	0,40	1,74	41,00	12,17	0,35
<b>6</b>	<i>Бутерброд с колбасой в/к</i>	<b>30/30</b>	8,40	12,34	12,34	200,57	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
	<i>Банан</i>	<b>200</b>	3,00	1,00	42,00	192,00	0,04	0,00	0,03	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
<b>ИТОГО:</b>		<b>665</b>				<b>749,57</b>								
<b>Обед</b>														
	<i>Помидоры свежие</i>	<b>100</b>	1,10	0,20	3,70	20,00								
<b>135</b>	<i>Суп из овощей</i>	<b>250</b>	2,20	4,40	12,40	99,00	0,06	15,70	0,00	2,35	51,20	49,00	22,10	0,83
<b>431</b>	<i>Печень по-строгановски</i>	<b>100</b>	15,11	15,11	4,33	216,67	0,03	0,08	8,00	0,15	17,60	48,00	13,00	1,10
<b>511</b>	<i>Рис отварной</i>	<b>180</b>	4,50	7,38	46,26	273,60	0,06	2,30	21,10	0,08	23,40	47,60	15,80	0,43
<b>699</b>	<i>Напиток апельсиновый</i>	<b>200</b>	0,10	0,00	25,20	96,00	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
	<i>Хлеб ржаной</i>	<b>35</b>	2,45	0,39	14,87	75,25	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<b>35</b>	2,63	0,91	17,71	91,35	0,02	0,00	0,00	0,26	4,6	17,4	0,6	0,55
<b>ИТОГО:</b>		<b>900</b>				<b>871,87</b>								

Сборник технических нормативов- сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.

Под общей редакцией В.Т.Лапшиной. 2004 год

День: среда  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

### Обед

61	Салат из моркови с яблоками и курагой	100	1,50	5,01	13,02	103,70	0,06	3,57		8,25	37,92	56,22	39,10	1,06
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	3,37	2,98	15,69	144,00	0,09	6,08		1,45	31,50	57,73	23,80	1,00
295	Котлета, рубленая из птицы 2 шт. по 50 гр	105	15,30	29,40	15,46	388,00	0,10	1,04	91,40	2,90	55,54	97,54	20,80	1,42
139	Капуста тушеная	100	2,04	3,68	7,89	77,00	0,04	17,08	-	1,95	58,75	40,69	20,85	0,83
389	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Батон нарезной	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
<b>ИТОГО:</b>			<b>28,61</b>	<b>42,35</b>	<b>111,34</b>	<b>982,98</b>								

День: четверг  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

														(ккал)		
<b>Обед</b>																
54	<i>Салат из свеклы отварной с яблоками</i>	100	1,90	6,08	11,20	103,90	0,02	6,44		10,60	29,27	31,80	16,83	1,48		
88	<i>Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне</i>	250	2,57	5,15	7,90	124,75	0,06	15,78		2,35	51,25	49,00	22,13	0,83		
302	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56		
278	<i>Тефтели мясные паровые</i>	110	7,83	8,75	10,25	151,00	0,05	0,72	33,92	0,55	27,95	88,37	18,33	0,87		
389	<i>Сок фруктовый (грушевый)</i>	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0	0,2	14	14	8	2,8		
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24		
	<i>Батон нарезной</i>	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
<b>ИТОГО:</b>			27,29	27,35	127,27	893,68										

День:                      пятница  
 Неделя:                    первая  
 Сезон:                     осенне-зимний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>Обед</b>														
45	<i>Салат из белокочанной капусты с морковью</i>	100	1,31	3,25	6,50	60,40	0,02	17,01		8,39	24,97	28,30	15,09	0,47
102	<i>Суп картофельный с фасолью на мясокостном бульоне</i>	250	5,60	10,84	19,23	144,43	0,15	5,83		2,45	43,23	137,78	38,25	1,83
261	<i>Печень свиная тушеная в соусе</i>	100	13,26	8,82	2,62	160,00	0,19	24,77	2 337,00	2,59	25,62	245,55	16,83	13,51
312	<i>Пюре картофельное</i>	150	3,07	0,02	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
375	<i>Чай</i>	200	0,40	0,10	0,08	6,40	0,00	0,20	-	-	19,62	16,48	8,80	1,64
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<i>Батон нарезной</i>	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
<b>ИТОГО:</b>			<b>29,04</b>	<b>24,31</b>	<b>87,95</b>	<b>693,96</b>								

День: понедельник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Обед</b>														
67	<i>Винегрет овощной с растительным маслом (лук репчатый)</i>	100	1,40	10,04	7,29	125,10	0,04	9,63		4,50	31,23	43,27	19,53	0,83
112	<i>Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне</i>	250	3,37	2,98	15,69	144,00	0,09	6,08		1,45	31,50	57,73	23,80	1,00
227	<i>Рыба припущенная (минтай) с маслом</i>	110	17,12	8,22	0,92	146,00	0,08	0,84	49,00	0,48	15,46	195,68	45,84	0,90
304	<i>Рис отварной</i>	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,03			0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
342	<i>Компот из свежих яблок</i>	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,06	0,90	-	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<i>Батон нарезной</i>	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44

День: вторник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

						(ккал)								
<b>Обед</b>														
61	<i>Салат из моркови с яблоками и курагой</i>	100	1,50	5,01	13,02	103,70	0,06	3,57		8,25	37,92	56,22	39,10	1,06
88	<i>Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне</i>	250	2,57	5,15	7,90	124,75	0,06	15,78		2,35	51,25	49,00	22,13	0,83
309	<i>Макароны отварные с маслом</i>	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
246	<i>Гуляш из отварного мяса (говядины) в томатно-сметанном соусе</i>	100	13,36	14,08	0,85	164,00	0,01	1,20			23,60	117,03	20,27	2,00
389	<i>Сок фруктовый (абрикосовый)</i>	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0	0,2	14	14	8	2,8
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<i>Батон нарезной</i>	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
<b>ИТОГО:</b>			<b>29,34</b>	<b>30,04</b>	<b>107,50</b>	<b>831,18</b>								

День: среда  
Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Обед</b>														
45	<i>Салат из белокочанной капусты с морковью</i>	100	1,31	3,25	6,50	60,40	0,02	17,01		8,39	24,97	28,30	15,09	0,47
82	<i>Борщ с капустой и картофелем на мясокостном бульоне</i>	250	2,60	5,12	10,93	138,75	0,05	10,68		2,40	51,73	54,60	26,13	1,23
302	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21			0,61	14,82	203,9 3	135,83	4,56
261	<i>Печень свиная тушеная в соусе</i>	100	13,26	8,82	2,62	160,00	0,19	24,77	2 337,00	2,59	25,62	245,5 5	16,83	13,51
348	<i>Компот из кураги</i>	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60		0,82	32,32	21,90	17,56	0,48
	<i>Хлеб ржано- пшеничный</i>	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<i>Батон нарезной</i>	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
<b>ИТОГО:</b>			<b>31,95</b>	<b>24,61</b>	<b>125,40</b>	<b>903,18</b>								

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Обед</b>														

54	Салат из свеклы отварной с яблоками	100	1,90	6,08	11,20	103,90	0,02	6,44		10,60	29,27	31,80	16,83	1,48
98	Суп крестьянский с крупной (перловой) на мясокостном бульоне	250	2,28	5,12	6,09	111,25	0,04	9,88		2,30	37,88	33,58	14,18	0,58
234	Котлеты рыбные (треска) 2 шт.	110	13,98	7,42	19,94	240,00	0,09	1,76	30,00	5,22	81,84	184,62	55,12	1,54
139	Капуста тушеная	100	2,04	3,68	7,89	77,00	0,04	17,08	-	1,95	58,75	40,69	20,85	0,83
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
389	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0	0,2	14	14	8	2,8
	Батон нарезной	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
<b>ИТОГО:</b>			<b>26,60</b>	<b>23,58</b>	<b>104,40</b>	<b>802,43</b>								

День: пятница  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№	Приём пищи,	Масс	Пищевые вещества (г.)	Энерг	Витамины (мг.)	Минеральные вещества (мг.)
---	-------------	------	-----------------------	-------	----------------	----------------------------





**Технологическая карта кулинарного изделия.**

Наименование кулинарного изделия (блюда): *Каша жидкая молочная из гречневой крупы.*

Номер рецептуры: 183

Наименование сборника рецептур: **Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Мозильного и В.А.Тутельяна. -М.: ДеЛи плюс, 2015**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	Брутто, г	1 порц Нетто, г	Брутто, кг	100 порц Нетто, кг
Гречневая крупа (ядрица быстрорастворивающаяся)	40	40	4,000	4,000
Вода	30	30	3,000	3,000
Молоко	140	140	14,000	14,000
Сахар	6	6	0,600	0,600
<i>Масса каши</i>	-	200	-	20,000
Масло сливочное	10	10	1,000	1,000
Сахар	10	10	1,000	1,000
<i>Выход: с маслом или сахаром</i>	-	210	-	21,000

**Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию**

Белки (г):8,4	Ca (мг): 24,00
Жиры (г):8,58	Mg (мг): 98,00
Углеводы (г):29,20	Fe (мг): 3,20
Эн. ценность (ккал):202,00	C (мг):-

**Технология приготовления:**

Молоко, смешанное с водой, нагревают до кипения, добавляют соль, засыпают подготовленную гречневую крупу и варят, помешивая. Доваривают кашу в течение 1,5ч, поставив посуду с ней на противень с водой.

При отпуске поливают маслом сливочным или посыпают сахаром.

Требования к качеству:

Внешний вид: зёрна крупы полностью разварившиеся, утратили форму.

Консистенция: жидкая, на тарелке расплывается, но ложка, положенная выпуклой стороной на поверхность каши, не тонет.

Цвет: свойственный виду каши.

Вкус: умеренно сладкий и солёный, с выраженным вкусом молока и привкусом сливочного масла.

Запах: свойственный виду каши в сочетании с молоком и маслом.

### Технологическая карта кулинарного изделия.

Наименование кулинарного изделия (блюда): Кофейный напиток

Номер рецептуры: 692

Наименование сборника рецептов: **Сборник технических нормативов**-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапишиной., 2004

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Кофейный напиток	3	3	0,300	0,300
Вода	120	120	12,000	12,000
Сахар	20	20	2,000	2,000
Молоко	100	100	10,000	10,000
Выход:	-	200	-	20,000

#### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г):6,4	Ca (мг): 158,67
Жиры (г):2,8	Mg (мг): 29,33
Углеводы (г):29,20	Fe (мг): 2,40
Эн. ценность (ккал):155,20	C (мг): 1,47

#### Технология приготовления:

В сваренный процеженный кофейный напиток добавляют горячее кипячёное молоко, сахар и доводят до кипения.

Требования к качеству:

Внешний вид: кофейный напиток налит в стакан или чашку.

Консистенция: жидкая.

Цвет: светло-коричневый.

Вкус: сладкий, с выраженным привкусом кофейного напитка и кипячёного молока.

Запах: аромат кофейного напитка и кипячёного молока.

### Технологическая карта кулинарного изделия.

Наименование кулинарного изделия (блюда): Чай с лимоном.

Номер рецептуры: 377

Наименование сборника рецептур : **Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи плюс, 2015**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Чай-заварка	50	50	5,000	5,000
№ 375				
Чай высшего или 1 сорта	1	1	0,100	0,100
Вода	216	216	21,600	21,600
Выход:	-	200	-	20,000
Сахар	15	15	1,500	1,500
Лимон свежий	8	7	0,800	0,700
Вода	150	150	15,000	15,000
Выход:	-	200/15/7	-	20,000/1,500/0,700

#### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г): 0,53	Ca (мг): 15,33
Жиры (г): -	Mg (мг): 12,27
Углеводы (г): 9,87	Fe (мг): 2,13
Эн. ценность (ккал): 60,00	C (мг): 2,13

#### Технология приготовления:

Чайник ополаскивают кипятком, кладут в него чай по норме на определённое количество порций и заливают его свежеприготовленным кипятком на 1/3 объёма чайника. Настаивают 5-10 мин. и доливают кипятком

На порцию чая (200 мл.) расходуют 50 мл. заварки, что равноценно 0,5 г сухого чая.

Требования к качеству:

Внешний вид: жидкость золотисто-коричневого цвета, налита в стакан.

Консистенция: жидкая.

Цвет: золотисто-коричневый.

Вкус: чуть терпкий.

Запах: свойственный чаю.

Предварительно промытый тёплой водой лимон, ошпаривают кипятком в течение 1-2 мин. Лимон нарезают тонкими кружочками и кладут в стакан приготовленного чая с сахаром непосредственно перед отпуском.

Требования к качеству:

Внешний вид: жидкость золотисто-коричневого цвета налита в стакан, где плавает кружочек лимона.

Консистенция: жидкая.

Цвет: золотисто-коричневый.

Вкус: сладкий, с привкусом лимона.

Запах: свойственный чаю и лимону.

## Технологическая карта кулинарного изделия.

Наименование кулинарного изделия (блюда): Котлета рубленая из птицы.

Номер рецептуры: 498

Наименование сборника рецептур: **Сборник технических нормативов**-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. / Под ред В.Т.Лапиной, 2004

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Мясо птицы	76	64	7,600	6,400
Батон	16	16	1,600	1,600
Молоко или вода	10	10	1,000	1,000
Внутренний жир	2	2	0,200	0,200
Сухари	6	6	0,600	0,600
Масса п\ф	-	98	-	9,800
Масло растительное	6	6	0,600	0,600
Масса жареных котлет	-	90	-	9,000

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г):14,88	Са (мг): 35,20
Жиры (г):10,80	Mg (мг):76,80
Углеводы (г):14,56	Fe (мг):1,76
Эн. ценность (ккал):216,80	C (мг): 0,06

### Технология приготовления:

Мясо птицы нарезают на кусочки и пропускают через мясорубку с внутренним жиром, соединяют с замоченным в молоке или воде хлебом, кладут соль, хорошо перемешивают, пропускают через мясорубку и выбивают. Готовую котлетную массу порционируют, панируют в сухарях. Формуют котлеты, затем обжаривают с обеих сторон и доводят до готовности в жарочном шкафу.

### Требования к качеству:

Внешний вид: изделие овально-приплюснутой формы с одним заостренным концом, поверхность равномерно обжаренная.

Консистенция: сочная, мягкая.

Цвет: корочки – коричневый, на разрезе серый.

Вкус: мяса жареной птицы, умеренно соленый.

Запах: жареного мяса птицы (данного вида), приятный.

### Технологическая карта кулинарного изделия.

Наименование кулинарного изделия (блюда): Чай с сахаром.

Номер рецептуры: 685

Наименование сборника рецептур: **Сборник технических нормативов**-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. / Под ред. В.Т.Лапиной  
2004

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Чай высшего или 1 сорта	1	1	0,100	0,100
Сахар	15	15	1,500	1,500
Вода	184	184	18,400	18,400
Выход:	-	200	-	20,000

#### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г): 0,2	Ca (мг): 13,60
Жиры (г): -	Mg (мг): 11,7
Углеводы (г): 15,00	Fe (мг): 2,1
Эн. ценность (ккал): 58,00	C (мг): 0,27

#### Технология приготовления:

Чайник ополаскивают кипятком, кладут в него чай по норме на определённое количество порций и заливают его свежеприготовленным кипятком на 1/3 объёма чайника. Настаивают 5-10 мин. и доливают кипятком

На порцию чая (200 мл.) расходуют 1 г сухого чая.

Требования к качеству:

Внешний вид: жидкость золотисто-коричневого цвета, налита в стакан.

Консистенция: жидкая.

Цвет: золотисто-коричневый.

Вкус: чуть терпкий.

Запах: свойственный чаю.

### Технологическая карта кулинарного изделия.

Наименование кулинарного изделия (блюда): Пюре картофельное.

Номер рецептуры: 520

Наименование сборника рецептур: **Сборник технических нормативов**-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапиной, 2004

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Картофель	182	111	18,200	11,100
Молоко	30	29	3,00	2,900
Масло сливочное	10	10	1,00	1,00
Выход:	-	150	-	10,000

#### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г):3,15	Ca (мг):25,50
Жиры (г):6,75	Mg (мг):51,30
Углеводы (г):21,90	Fe (мг): 17,80
Эн. ценность (ккал):163,50	C (мг):0,57

#### Технология приготовления:

Очищенный картофель варят в кипящей подсоленной воде до готовности. Воду сливают. Добавляют кипячёное молоко и сливочное масло. Протирают, перемешивают.

Требования к качеству:

Внешний вид: протёртая картофельная масса.

Консистенция: густая, пышная, однородная.

Цвет: белый, с кремовым оттенком.

Вкус: свойственный варённому картофелю, с выраженным привкусом сливочного масла и кипячёного молока, умеренно солёный, нежный.

Запах: свежеприготовленного картофельного пюре с ароматом кипячёного молока и сливочного масла.

### Технологическая карта кулинарного изделия.

Наименование кулинарного изделия (блюда): *Котлеты или биточки рыбные (минтай).*

Номер рецептуры: 234.

Наименование сборника рецептур: **Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. -М.:Делу плюс, 2015**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Минтай	65	60	6,500	6,000
Из полуфабрикатов: минтай	62	60	6,200	6,000
Батон	17	17	1,700	1,700
Молоко или вода	20	20	2,000	2,000
Сухари	7	7	0,700	0,700
Масса полуфабриката	-	112	-	11,200
Масло растительное	8	8	0,800	0,800
Масса жареных изделий	-	100	-	10,000

#### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г):4,69	Ca (мг):31,77
Жиры (г):8,84	Mg (мг):15,41
Углеводы (г):7,05	Fe (мг):0,43
Эн. ценность (ккал):75,69	C (мг):0,24

#### Технология приготовления:

Филе рыбы без кожи и костей нарезают на куски, пропускают через мясорубку вместе с замоченным в воде или молоке чёрствым пшеничным хлебом, добавляют соль, тщательно перемешивают и выбивают. Из полученной рыбной котлетной массы формуют котлеты или биточки, панируют в сухарях, обжаривают с двух сторон на противне или сковороде в течение 8-10 мин., и доводят до готовности в жарочном шкафу 5 мин. При отпуске котлеты или биточки гарнируют, подливают сбоку соус.

#### Требования к качеству:

Внешний вид: биточки-кругло-приплюснутой, котлеты-овально-приплюснутой формы с заострённым концом, аккуратно уложены, сбоку-гарнир.

Консистенция: сочная, однородная.

Цвет: корочки-золотистый, на разрезе-светло-серый.

Вкус: жареной рыбной котлетной массы, умеренно солёный.

Запах: приятный, рыбы.

## Технологическая карта кулинарного изделия.

Наименование кулинарного изделия (блюда): Омлет натуральный.

Номер рецептуры: 340.

Наименование сборника рецептур: **Сборник технических нормативов**-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапиной, 2004

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Яйцо	2 шт.	80	-	8,00
Молоко	30,0	30,0	3,00	3,00
Масло сливочное	5,0	5,0	0,50	0,50
Масса готового омлета	-	105	-	10,50
Масло сливочное	5,0	5,0	0,50	0,50
Выход	-	110,0	-	11,00

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г):10,00	Ca (мг):61,58
Жиры (г):16,70	Mg (мг):10,36
Углеводы (г):1,90	Fe (мг):1,49
Эн. ценность (ккал):199,00	C (мг):0,14

### Технология приготовления:

Сырые яйца соединяют с молоком, солят, взбивают, процеживают, наливают на смазанный маслом противень из нержавеющей стали и варят на пару. При отпуске поливают сливочным маслом.

### Требования к качеству:

Внешний вид: поверхность омлета полита сливочным маслом.

Консистенция: пышная, сочная.

Цвет: жёлтый.

Вкус: свежих варёных яиц, молока и сливочного масла.

Запах: свежих варёных яиц, молока и сливочного масла.

### Технологическая карта кулинарного изделия.

Наименование кулинарного изделия (блюда): Запеканка из творога.  
Номер рецептуры: 223.

Наименование сборника рецептур: **Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	Брутто, г	1 порц Нетто, г	Брутто, кг	100 порц Нетто, кг
Творог	70,5	69	7,050	6,900
Крупа манная	4,5	4,5	450	450
или мука пшеничная	6	6	600	600
Сахар	6	6	600	600
Яйцо	1/18 шт.	3	-	300
Масло сливочное	3	3	300	300
Сухари	3	3	300	300
Сметана	3	3	300	300
Масса готовой запеканки	-	75	-	7,500
Выход	-	75	-	7,500

#### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г):17,47	Ca (мг):97,50
Жиры (г):8,10	Mg (мг):16,5
Углеводы (г):15,07	Fe (мг):0,67
Эн. ценность (ккал):166,80	C (мг):0,15

#### Технология приготовления:

Протёртый творог смешивают с мукой или предварительно заваренной в воде (10 мл. на порцию) и охлаждённой манной крупой, яйцами, сахаром и солью. Подготовленную массу выкладывают слоем 3-4 мм на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень или форму. Поверхность массы разравнивают, смазывают сметанной, запекают в жарочном шкафу 20-30 мин до образования на поверхности румяной корочки. Готовую запеканку порционируют.

#### Требования к качеству:

Внешний вид: порционные кусочки без трещин и подгорелых мест.

Консистенция: однородная, нежная, мягкая.

Цвет: корочки-золотисто-жёлтый, на разрезе-белый.

Вкус: свойственный продуктам, входящим в данное блюдо.

Запах: слабовыраженный-творога.

### Технологическая карта кулинарного изделия.

Наименование кулинарного изделия (блюда): Капуста тушёная.

Номер рецептуры: 214

Наименование сборника рецептур: **Сборник технических нормативов**-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред, В.Т.Лапиной 2004

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	Брутто, г	1 порц Нетто, г	Брутто, кг	100 порц Нетто, кг
Капуста белокочанная	213	170	21,300	17,000
Масло растительное	6	6	0,600	0,600
Морковь	13	11	1,300	1,100
Лук репчатый	12	10	1,200	1,000
Томатное пюре	4	4	0,400	0,400
Раствор лимонной кислоты 3%-ный	3	3	0,300	0,300
Мука пшеничная	3	3	0,300	0,300
Сахар	3	3	0,300	0,300
Выход:	-	150	-	15,000

#### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г):3,75	Ca (мг):89,25
Жиры (г):6,9	Mg (мг):42,9
Углеводы (г):16,05	Fe (мг):3,45
Эн. ценность (ккал):141,0	C (мг):32,4

#### Технология приготовления:

Нарезанную соломкой капусту кладут в котёл слоем до 30 см, добавляют воду, лимонную кислоту, масло растительное, пассированное томатное пюре и тушат полуготовности при периодическом помешивании. Затем добавляют пассированные нарезанные соломкой морковь, лук репчатый и тушат до готовности. За 5 мин до конца тушения капусту заправляют мучной пассировкой, добавляют сахар, перец, лавровый лист, и доводят до кипения.

Требования к качеству:

Внешний вид: смесь тушёной капусты с овощами. Капуста, лук и морковь в виде соломки.

Консистенция: сочная, слабо хрустящая.

Цвет: светло - коричневый.

Вкус: свойственный капусте и продуктам, входящим в состав блюда, умеренно солёный, кисло-сладкий.

Запах: тушёной капусты с аромата, овощей.

### Технологическая карта кулинарного изделия.

Наименование кулинарного изделия (блюда): Макароны отварные.

Номер рецептуры: 516.

Наименование сборника рецептур: **Сборник технических нормативов**-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапиной, 2004

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Макаронные изделия (высшего сорта)	51	51	5,100	5,100
Масса отварных макарон	-	147	-	14,700
Масло сливочное	3	3	0,300	0,300
Выход:	-	150	-	15,000

#### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г):5,60	Ca (мг):6,06
Жиры (г):8,15	Mg (мг):21,12
Углеводы (г):26,51	Fe (мг):1,12
Эн. ценность (ккал): 201,45	C (мг):-

#### Технология приготовления:

Сваренные макаронные изделия откидывают и перемешивают с растопленным маслом сливочным (1/3-1/2 часть указанного в рецептуре количества), чтобы они не склеивались и не образовали комки. Остальной частью масла макароны заправляют непосредственно перед отпуском. Блюдо из макаронных изделий подают в горячем виде.

#### Требования к качеству:

Внешний вид: макаронные изделия сохранили свою форму, легко отделяются друг от друга.

Консистенция: мягкая, упругая, в меру плотная.

Цвет: белый с кремовым оттенком.

Вкус: свойственный отварным макаронным изделиям, умеренно солёный.

Запах: отварных макаронных изделий и сливочного масла.

### Технологическая карта кулинарного изделия.

Наименование кулинарного изделия (блюда): Запеканка картофельная с мясом и маслом.

Номер рецептуры: 284.

Наименование сборника рецептур: **Сборник технических нормативов**-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. -М.:Делу плюс, 2015

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Говядина (котлетное мясо)	94	69	9,400	6,900
Масло растительное	3,5	3,5	350	350
Масса готовых мясопродуктов	-	43,6	-	4,360
Картофель	133	100/96*	13,300	10,000/9,600*
Масса варёного протёртого картофеля	-	95	-	9,500
Лук репчатый	9	7	900	700
Масло сливочное	0,9	0,9	90	90
Масса пассированного лука	-	3,5	-	350
Масло растительное	1,8	1,8	180	180
Сухари	1,8	1,8	180	180
Масса полуфабриката	-	143	-	14,300
Масса запечённого блюда	-	122	-	12,200
Масло сливочное	2,8	2,8	280	280
Выход: с маслом	-	125	-	12,500

\*В числителе-масса картофеля нетто, в знаменателе-масса варёного картофеля

#### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г):15,07	Ca (мг):37,65
Жиры (г):7,34	Mg (мг):29,21
Углеводы (г):17,18	Fe (мг):1,25
Эн. ценность (ккал):162,42	C (мг):0,62

#### Технология приготовления:

Подготовленное мясо обжаривают и тушат. Готовые продукты пропускают через мясорубку, добавляют слегка пассерованный или припущенный репчатый лук. Протёртый картофель делят на две равные части. Одну часть кладут на смазанную маслом и посыпанную сухарями противень или сковороду, разравнивают, кладут фарш, а на него оставшуюся часть картофеля. После разравнивания изделия посыпают сухарями и запекают. При отпуске запеканку нарезают по одному куску на порцию, поливают маслом.

#### Требования к качеству:

Внешний вид: запеканка нарезана ровными кусками, поверхность изделия-не растрескавшаяся, изделие полито маслом.

Консистенция: мягкая, нежная.

Цвет: корочки-свойственный запечённому картофелю, румяный, оранжево-коричневый.

Вкус: свойственный запечённому картофелю, фарша-мясу, умеренно солёный.

Запах: запечённого картофеля, мяса.

## Технологическая карта кулинарного изделия.

Наименование кулинарного изделия (блюда): *Котлета (шницель) мясная натуральная рубленая.*

Номер рецептуры: 267.

Наименование сборника рецептур: **Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Мозильного и В.А.Тутельяна. -М.: ДеЛи плюс, 2015**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Свинина (котлетное мясо)	47,5	40,5	4,750	4,050
Вода	3,5	3,5	3,500	3,500
Яйца	2	2	200	200
Сухари	6	6	600	600
Масса полуфабриката	-	52	-	5,200
Масло растительное	3	3	300	300
Масса жареного шницеля	-	37,5	-	3,750
Масло сливочное	2,5	2,5	250	250
Выход:	-	40	-	40,000

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г):9,00	Са (мг):17,26
Жиры (г):8,80	Mg (мг):13,33
Углеводы (г):4,40	Fe (мг):0,93
Эн. ценность (ккал):115,33	C (мг):0,13

### Технология приготовления:

Подготовленный фарш разделяют в виде изделий плоско-овальной формы, смачивают в льезоне, панируют в сухарях и обжаривают с двух сторон на противне или сковороде, и доводят до готовности в жарочном шкафу. При отпуске шницель гарнируют и поливают маслом сливочным.

### Требование к качеству:

Внешний вид: шницель овально-приплюснутой формы, равномерно обжарен с обеих сторон, полит сливочным маслом; сбоку уложен гарнир.

Консистенция: сочная, пышная, однородная.

Цвет: корочки-коричневый, на разрезе-светло-серый.

Вкус: жареного мяса, умеренно солёный, без привкуса хлеба.

Запах: жареного мяса, запанированного в сухарях.

### Технологическая карта кулинарного изделия.

Наименование кулинарного изделия (блюда): Рис отварной.

Номер рецептуры: 304.

Наименование сборника рецептур: **Сборник технических нормативов**-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. -М.:Делу плюс, 2015

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Крупа рисовая	51	51	5,100	5,100
Масло сливочное	5	5	0,500	0,500
Выход:	-	150	-	10,000

#### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г):3,39	Са (мг):1,74
Жиры (г):3,51	Mg (мг):12,67
Углеводы (г):21,09	Fe (мг):0,35
Эн. ценность (ккал): 148,02	С (мг):-

#### Технология приготовления:

Подготовленную рисовую крупу кладут в подсоленную кипящую воду (6 л воды, 60 г соли на 1 кг риса) и варят при слабом кипении. Когда зёрна набухнут и станут мягкими, рис откидывают и промывают горячей кипячёной водой. После стекания воды рис кладут в посуду, заправляют маслом, перемешивают и прогревают.

#### Требование к качеству:

Внешний вид: зёрна крупы целые, хорошо набухшие, легко разделяются.

Консистенция: рассыпчатая, мягкая, однородная.

Цвет: от белого до кремового.

Вкус: отварного риса с маслом.

Запах: отварного риса с маслом.

### Технологическая карта кулинарного изделия.

Наименование кулинарного изделия (блюда): *Каша вязкая молочная из риса и пшена.*

Номер рецептуры: 311 табл. 4

Наименование сборника рецептур: **Сборник технических нормативов**-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапишиной .

2004

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Крупа рисовая	20	20	2,000	2,000
Крупа пшеничная	20	20	2,000	2,000
Молоко	100	100	10,000	10,000
Вода	65	65	6,500	6,500
Сахар	10	10	0,600	0,600
<i>Масса каши</i>	-	200	-	20,000
Масло сливочное	5	5	5,000	5,000
<i>Выход: с маслом</i>	-	205	-	20,500

#### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г):0,40	Са (мг):92,30
Жиры (г):9,30	Mg (мг):26,70
Углеводы (г):31,10	Fe (мг):1,30
Эн. ценность (ккал): 183,40	C (мг):1,90

#### Технология приготовления:

В кипящую воду высыпают подготовленную рисовую крупу и варят, периодически помешивая, затем добавляют пшено, продолжают варку до полуготовности, после этого добавляют горячее молоко, соль, сахар и продолжают варку до готовности. Горячую кашу отпускают с сахаром или маслом.

Требование к качеству:

Внешний вид: зерна крупы набухшие, полностью разваренные, каша заправлена маслом или сахаром.

Консистенция: однородная, вязкая, зерна – мягкие.

Цвет: свойственный соответствующий виду крупы.

Вкус: умеренно сладкий и соленый с выраженным вкусом молока и привкусом сливочного масла.

Запах: соответствующий виду каши в сочетании с молоком и маслом.

### Технологическая карта кулинарного изделия.

Наименование кулинарного изделия (блюда): Пирожки, печенные с яблоком.

Номер рецептуры: 409

Наименование сборника рецептур: **Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. -М.:Делта плюс, 2015**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	Брутто, г	1 порц Нетто, г	Брутто, кг	100 порц Нетто, кг
Мука пшеничная 1-го сорта	24	24	2,400	2,400
Мука (на подпыл)	1	1	100	100
Маргарин столовый	1	1	100	100
Сахар	2,6	2,6	260	260
Яйца	-	3,3	-	330
Соль	0,3	0,3	30	30
Натрий (углекислый)	0,4	0,4	40	40
Кислота лимонная	0,4	0,4	40	40
Вода	9	9	90	90
Масса теста	39	39	3,900	3,900
Фарш №470	-	17	-	1,700
Яблоки свежие	19	16	1,900	1,600
Сахар	4,6	4,6	460	460
Жир (для смазки листов)	0,16	0,16	16	16
Яйца (для смазки пирожков)	1	1	100	100
Выход:	-	50	-	50,000

#### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г):3,48	Ca (мг):8,95
Жиры (г):1,63	Mg (мг):5,29
Углеводы (г):26,59	Fe (мг):0,74
Эн. ценность (ккал):129,20	C (мг):1,56

#### Технология приготовления:

Маргарин разминают во взбивальной машине до получения однородной пластичной массы. Лимонную кислоту, соль и сахар растворяют в воде, соединяют с меланжем, хорошо перемешивают и небольшими порциями, помешивая, вводят в маргарин, затем добавляют муку, смешанную с натрием углекислым, и быстро (20-30 с) замешивают тесто (влажность 38%). Из теста раскатывают пласт толщиной 3-5 мм и круглой выемкой вырезают лепешки массой 58 г. На середину лепешки кладут фарш (25г), соединяют края лепешки и защипывают «веревочкой». Пирожки выкладывают на смазанный жиром лист, сверху смазывают меланжем и выпекают при температуре 220-240 С в течении 10-12 минут. Фарш – яблоки свежие промывают, удаляют семенное гнездо, поврежденные части и нарезают ломтиками. Нарезанные яблоки пересыпают сахаром, добавляют воду (20-30 г на 1 кг яблок) и варят, помешивая, при слабом нагреве до тех пор, пока масса не станет густой.

#### Требования к качеству:

Внешний вид: пирожки в форме лодочки, поверхность защипана «веревочкой».

Консистенция: пористая, хорошо пропеченная.

Цвет: светло-коричневый.

Вкус: свойственный выпеченному изделию из сдобного теста, фарша.

Запах: свойственный свежесделанному изделию из сдобного теста.

## Технологическая карта кулинарного изделия.

Наименование кулинарного изделия (блюда): *Тефтели мясные паровые.*

Номер рецептуры: 278.

Наименование сборника рецептур: **Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи плюс, 2015**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	Брутто, г	1 порц Нетто, г	Брутто, кг	100 порц Нетто, кг
Говядина (котлетное мясо) или Свинина (котлетное мясо)	34	25	3,400	2,500
Батон нарезной	6	6	600	600
Молоко или вода	11	11	1,100	1,100
Лук репчатый	16	14	1,600	1,400
Масло растительное	3	3	300	300
<i>Масса пассированного лука</i>	-	7	-	700
Мука пшеничная	3	3	300	300
<i>Масса полуфабриката</i>	-	47	-	4,700
Масло растительное	3	3	300	300
<i>Масса готовых тефтелей</i>	-	40	-	4,000
Соус № 331:				
Сметана	4,5	4,5	450	450
Мука пшеничная	1,35	1,35		135
Вода	13,5	13,5	1,350	1,350
Томатное пюре	1,8	1,8		180
<i>Выход:</i>	-	18	1,800	1,800
<i>Выход:</i>	-	40/18	-	40,000/1,800

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г):8,35	Ca (мг):23,28
Жиры (г):5,6	Mg (мг):15,80
Углеводы (г):8,01	Fe (мг):2,17
Эн. ценность (ккал):100,92	C (мг):1,16

### Технология приготовления:

В котлетную массу добавляют измельчённый слегка пассированный или припущенный репчатый лук (можно добавить зелёный лук), перемешивают и формируют в виде шариков по 3-4 шт. на порцию, панируют в муке, обжаривают, перекладывают в неглубокую посуду в 1-2 ряда, заливают соусом, в который добавляют 10-20 г воды и тушат 8-10 мин.

Соус: томатное пюре уваривают до половины первоначального объёма, соединяют с соусом сметанным. Соус проваривают, процеживают и доводят до кипения.

Отпускают тефтели с гарниром и соусом, в котором они тушились.

### Требования к качеству:

Внешний вид: тефтели в виде шариков с равномерной (без трещин) мягкой корочкой, пропитаны соусом, сбоку уложен гарнир.

Консистенция: тефтелей-в меру плотная, сочная, однородная.

Цвет: тефтелей-коричневый, соус-светло-коричневый.

Вкус: тушёного мяса в соусе, умеренно солёный.

Запах: тушёного мяса с ароматом лука.

### Технологическая карта кулинарного изделия.

Наименование кулинарного изделия (блюда): *Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп.*

Номер рецептуры: 173

Наименование сборника рецептур: *Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Мозильного и В.А.Тутельяна. -М.: ДеЛи плюс, 2015*

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	Брутто, г	1 порц Нетто, г	Брутто, кг	100 порц Нетто, кг
Крупа пшеничная, или гречневая, или пшено, или овсяная	50	50	5,000	5,000
или хлопья овсяные «Геркулес»	44	44	4,400	4,400
Молоко	100	100	10,000	10,000
Вода	60	60	6,000	6,000
Сахар	6	6	0,600	0,600
Масса каши	-	200	-	20,000
или масса каши из смеси круп или хлопьев	-	200	-	20,000
Масло сливочное	10	10	1,000	1,000
Варенье	10	10	1,000	1,000
Сахар	10	10	1,000	1,000
Выход: с маслом и сахаром	-	220	-	22,000
с маслом и вареньем	-	220	-	22,000
с маслом или сахаром или вареньем	-	210	-	21,000

#### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г):10,68	Ca (мг): 221,60
Жиры (г):7,06	Mg (мг): 79,60
Углеводы (г):36,96	Fe (мг): 2,10
Эн. ценность (ккал):208,24	C (мг): 2,08

#### Технология приготовления:

Подготовленную крупу засыпают в кипящую жидкость (молоко с водой), добавляют соль, сахара и варят, периодически помешивая, пока каша не загустеет, затем плотно закрывают крышкой и оставляют на плите с умеренным нагревом. Кашу отпускают с маслом и сахаром, или с маслом и вареньем, или с маслом, или с сахаром, или с вареньем.

#### Требования к качеству:

Внешний вид: зёрна крупы набухшие, полностью разваренные, каша заправлена сливочным маслом и сахаром, или маслом и вареньем, или маслом, или сахаром, или вареньем.

Консистенция: однородная, вязкая, зёрна-мягкие.

Цвет: свойственный данному виду крупы.

Вкус: умеренно сладкий и солёный с выраженным вкусом молока и привкусом сливочного масла.

Запах: свойственный данному виду крупы и молока.

### Технологическая карта кулинарного изделия.

Наименование кулинарного изделия (блюда): *Каша рассыпчатая (гречневая).*

Номер рецептуры: 302.

Наименование сборника рецептур: **Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. -М.:Делу плюс, 2015**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Крупа гречневая	35	35	3,550	3,550
Масса каши	-	140	-	15,000
Масло сливочное	10	10	1,000	1,000
Выход:	-	150	-	15,000

#### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г):8,93	Са (мг):14,60
Жиры (г):6,5	Mg (мг):140,00
Углеводы (г):39,84	Fe (мг):5,01
Эн. ценность (ккал): 231,86	С (мг):-

#### Технология приготовления:

Подготовленную крупу всыпают в подсоленную кипящую жидкость. Всплывшие пустотелые зёрна удаляют. Кашу варят до загустения, помешивая. Когда каша делается густой, перемешивание прекращают, закрывают тару крышкой и дают каше упреть около 2,5 час. За это время она приобретает своеобразный приятный запах и цвет.

При отпуске горячую рассыпчатую кашу кладут на тарелку и поливают растопленным маслом.

#### Требования к качеству:

Внешний вид: зёрна крупы полностью набухшие, мягкие, сохраняют форму и упругость.

Зёрна крупы разделяются. Каша полита маслом.

Консистенция: однородная, крупинки плотные, рассыпчатая.

Цвет: от светло-коричневого до коричневого.

Вкус: свойственный данному виду крупы с маслом.

Запах: свойственный данному виду крупы с маслом.

### Технологическая карта кулинарного изделия.

Наименование кулинарного изделия (блюда): Какао с молоком.

Номер рецептуры: 693

Наименование сборника рецептур: **Сборник технических нормативов-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/Под редакцией В.Т.Лапиной 2004**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Какао - порошок	4	4	0,400	0,400
Молоко	100	100	10,000	10,000
Вода	110	110	11,000	11,000
Сахар	20	20	2,000	2,000
Выход:	-	200	-	20,000

#### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г):6,56	Ca (мг):133,33
Жиры (г):1,34	Mg (мг):111,11
Углеводы (г):26,00	Fe (мг):25,56
Эн. ценность (ккал):125,11	C (мг):2,00

#### Технология приготовления:

Какао кладут в посуду, смешивают с сахаром, добавляют небольшое количество кипятка (100 мл.) и растирают до однородной массы, затем вливают при постоянном помешивании кипяченое горячее молоко, остальной кипятком и доводят до кипения.

#### Требования к качеству:

Внешний вид: жидкость светло-шоколадного цвета, налита в стакан.

Консистенция: жидкая.

Цвет: светло-шоколадный.

Вкус: сладкий, с привкусом какао и молока.

Запах: свойственный какао.

### Технологическая карта кулинарного изделия.

Наименование кулинарного изделия (блюда): Цыпленок отварной.

Номер рецептуры: 487.

Наименование сборника рецептов: **Сборник технических нормативов**-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапиной, 2004

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Цыплёнок	123	123	12,300	12,300
Лук репчатый	4	3	0,400	0,300
Морковь	5	3	0,500	0,300
Масса варёной птицы	-	75	-	7,500
Выход:	-	75	-	7,500

#### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г):11,80	Са (мг):56
Жиры (г):6,67	Mg (мг):20,31
Углеводы (г):-	Fe (мг):0,82
Эн. ценность (ккал): 108,00	С (мг):-

#### Технология приготовления:

Подготовленные тушки птицы кладут в горячую воду (2-2,5 л на 1 кг продукта), быстро доводят до кипения, а затем нагрев уменьшают. С закипевшего бульона снимают пену, добавляют соль, нарезанные морковь, лук и варят до готовности при слабом кипении в закрытой посуде. Сваренные тушки вынимают из бульона, дают им остыть и нарубают на порции. Хранят в бульоне на мармите в закрытой посуде, предварительно прокипятив. При отпуску отварную птицу гарнируют.

#### Требование к качеству:

Внешний вид: куски равномерные, не разваренные, одинакового размера, уложенные на тарелку, сбоку гарнир.

Консистенция: мягкая, сочная.

Цвет: сероватый-ножки, белые-филе.

Вкус: умеренно солёный.

Запах: свойственный мясу отварной птицы.

## Технологическая карта кулинарного изделия (блюда)

Наименование кулинарного изделия (блюда): Суп картофельный с горохом и цыпленком.

Номер рецептуры: 138.

Наименование сборника рецептур: **Сборник технических нормативов-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапиной, 2004**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Картофель	75	56	7,500	5,600
Горох	20	20	2,000	2,000
Лук репчатый	9	8	0,900	0,800
Морковь	8	6	0,800	0,600
Масло растительное	2	2	0,200	0,200
Цыпленок	15	12	1,500	1,200
<i>Выход</i>	-	250	-	25,000

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г): 5,60	Ca (мг): 43,23
Жиры (г): 10,84	Mg (мг): 38,25
Углеводы (г): 19,23	Fe (мг): 1,83
Эн. ценность (ккал): 144,43	C (мг): 5,83

### Технология приготовления:

Картофель нарезают крупным кубиком, морковь - мелкими кубиками, лук мелко рубят.

Подготовленный горох кладут в бульон, доводят до кипения, добавляют картофель, слегка пассированную или припущенную морковь и лук и варят до готовности.

#### Требования к качеству:

Внешний вид: картофель нарезан кубиками или дольками; горох разваренный.

Цвет: светло-желтый.

Вкус: свойственный гороху, умеренно солёный. Запах: гороха, кореньев и лука.

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №80 Бульон костный/мясокостный/куриный**

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Бульон костный/мясокостный/куриный**

Номер рецептуры: 80.

Наименование сборника рецептур: **Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. -М.:ДеЛи плюс, 2015**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
		На 1000 г
	Брутто, г	Нетто, г
Кости пищевые	250	250
*Говядина 1 категории (для мясокостного бульона) мякоть	200	125
Морковь	10	8
Петрушка (корень)	7	5
Лук репчатый	10	8
Вода	1250	1250
<i>Выход</i>		1000* (для костного бульона)

**Химический состав, витамины и микроэлементы на 1000 г (для костного бульона)**

Белки (г):4,00	Ca (мг): 10,0
Жиры (г):1,0	Mg (мг): -
Углеводы (г):-	Fe (мг): -
Эн. ценность (ккал):35,0	C (мг):-

**Технология приготовления:**

При приготовлении бульона пищевые кости измельчают для более полного извлечения питательных веществ. Позвоночные и плоские кости рубят поперек на части, размером 5-6 см, суставные головки трубчатых костей разрубают на несколько частей, трубки оставляют целыми. Говяжьи кости молодняка и свиные слегка обжаривают в жарочном шкафу для улучшения вкуса и внешнего вида бульона. Подготовленные кости заливают холодной водой и варят при слабом кипении. В процессе варки с поверхности бульона снимают пену и жир. Продолжительность варки бульона из говяжьих костей 3,5-4 ч, свиных и бараньих - 2-3 ч. Более длительная варка ухудшает вкусовые и ароматические качества бульона. За 30-40 мин до окончания варки в бульон добавляют петрушку (корень), подпеченные лук репчатый и морковь, соль. Морковь и лук нарезают на половинки (крупные корнеплоды следует разрезать вдоль на несколько частей), кладут нарезанной стороной на чистые сухие чугунные сковороды и подпекают без жира до образования светло-коричневой корочки, не допуская подгорания. Можно также положить в бульон стебли петрушки, сельдерея, укропа, очищенные обрезки моркови, лука, белых кореньев. Готовый бульон процеживают.

**Мясокостный бульон** готовят так же, как бульон костный. За 2-3 ч до окончания варки кладут куски мяса массой 1,5-2 кг. Это обеспечивает более высокие вкусовые качества не только бульона, но и мяса. Кроме того, бульон получается более прозрачным.

Для бульонов из птицы используют кости, субпродукты (сердце, желудки, шеи, головы, ноги, крылья, кожу шеи), целые тушки птицы. Кости рубят на мелкие части, тушки птицы заправляют и заливают холодной водой, быстро доводят до кипения, а затем варят до готовности при слабом кипении 1-2 ч. В процессе варки снимают пену и жир. За 30-40 мин до готовности бульона в него добавляют петрушку (корень), подпеченные морковь и лук репчатый. Готовый бульон процеживают. При одновременном использовании костей, субпродуктов и целых тушек сначала варят кости и субпродукты, а целые тушки кладут позже в соответствии со сроками их варки.

**При отдаче бульона на порцию супа закладывать 25 г отварного мяса.**

**Требования к качеству:**

Внешний вид: однородная жидкость без взвешенных частиц

Консистенция: жидкая

Цвет: светло-серый, с коричневым оттенком.

Вкус: костного бульона

Запах: костного бульона, с ароматом кореньев

## Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 59 Салат из моркови с яблоками

Наименование кулинарного изделия (блюда): Салат из моркови с яблоками.

Номер рецептуры: 59.

Наименование сборника рецептур: **Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи плюс, 2015**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Морковь	93,8	75	9,380	7,500
Яблоки свежие	35,7	25	3,570	2,500
Сахар	1	1	100	100
Выход	-	100	-	10,000

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г):1,06	Ca (мг): 23,99
Жиры (г):0,17	Mg (мг): 30,39
Углеводы (г):8,52	Fe (мг): 1,07
Эн. ценность (ккал):39,90	C (мг):4,38

### Технология приготовления:

Сырую очищенную морковь нарезают соломкой. Очищенные яблоки с удалённым семенным гнездом нарезают тонким ломтиками. Морковь соединяют с яблоками, добавляют сахар.

#### Требования к качеству:

Внешний вид: морковь, нарезанная соломкой, яблоки - ломтиками. Салат уложен горкой. Консистенция: мягкая, сочная.

Цвет: оранжевый.

Вкус: умеренно солёный, свойственный моркови, яблокам. Запах: моркови, яблок

## Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №309

### Макаронны отварные с маслом

Наименование кулинарного изделия (блюда): Макароны отварные с маслом. Номер рецептуры: 309.

Наименование сборника рецептов: *Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:Делу плюс, 2015*

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Макаронные изделия (высшего сорта)	52,5	52,5	5,250	5,250
Масса отварных макарон	-	145,5	-	14,550
Масло сливочное	4,5	4,5	0,450	0,450
Выход:	-	150	-	15

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г):5,52
Жиры (г):4,52
Углеводы (г):26,45
Эн. ценность (ккал): 168,45

Ca (мг):4,86
Mg (мг):21,12
Fe (мг):1,11
C (мг):-

### Технология приготовления:

Сваренные макаронные изделия откидывают и перемешивают с растопленным маслом сливочным (1/3-1/2 часть указанного в рецептуре количества), чтобы они не склеивались и не образовали комки. Остальной частью масла макароны заправляют непосредственно перед отпуском. Блюдо из макаронных изделий подают в горячем виде.

Требования к качеству:

Внешний вид: макаронные изделия сохранили свою форму, легко отделяются друг от друга. Консистенция: мягкая, упругая, в меру плотная.

Цвет: белый с кремовым оттенком.

Вкус: свойственный отварным макаронным изделиям, умеренно солёный.

Запах: отварных макаронных изделий и сливочного масла.

## Технологическая карта кулинарного изделия (блюда)

Наименование кулинарного изделия (блюда): Плов из птицы.

Номер рецептуры: 492.

Наименование сборника рецептур: **Сборник технических нормативов-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.** / Под ред В.Т.Лапиной, 2004

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Цыпленок	96	69	9,600	6,900
Морковь	10	8	1,000	0,800
Лук репчатый	9	8	0,900	0,800
Масло растительное	8	8	0,800	0,800
Томат	5	5	0,500	0,500
Крупа рисовая	35	35	3,500	3,500
Масса тушеной птицы	-	50	5,000	5,00
Масса готового риса с овощами	-	100	10,000	10,000
Выход		150		15,000

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г):13,36	Ca (мг): 23,60
Жиры (г):14,08	Mg (мг): 20,27
Углеводы (г):0,85	Fe (мг): 2,00
Эн. ценность (ккал):164,00	C (мг):-

Технология приготовления:

Птицу рубят на мелкие куски, обжаривают, посыпают солью, кладут в посуду, добавляют пассерованные, мелко нарезанные морковь и лук, томат, заливают горячим бульоном или водой и дают закипеть, затем кладут промытую рисовую крупу и варят до загустения. После этого посуду с пловом ставят на 40-50 мин в жарочный шкаф.

Требования к качеству

Вкус: тушеного мяса птицы и риса с овощами, умеренно соленый.

Запах: свойственный входящим продуктам.

## Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 348 Компот из кураги

Наименование кулинарного изделия (блюда): Компот из кураги.

Номер рецептуры: 348.

Наименование сборника рецептур: **Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.** - М.: ДеЛи плюс, 2015

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Вода	203	203	2,03	2,03
Курага	20	37	0,2	0,37
Сахарный песок	20	20	0,2	0,2
Лимонная кислота	0,2	0,2	0,02	0,02
<i>Выход</i>	-	200	-	2

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г): 0,40	Ca (мг): 32,32
Жиры (г): 0,56	Mg (мг): 17,56
Углеводы (г): 27,88	Fe (мг): 0,48
Эн. ценность (ккал): 113,80	C (мг): 0,6

### Технология приготовления:

Сушеные плоды перебирают, удаляют посторонние примеси, промывают в теплой воде, сменяя ее несколько раз. Подготовленные плоды заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар и варят при слабом кипении 10-20 мин. Готовый компот охлаждают до комнатной температуры под закрытой крышкой.

Требования к качеству: Отвар прозрачный, цвет желтый, консистенция фруктов мягкая. Вкус и запах свойственные вареной кураге.

## Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №110

Наименование кулинарного изделия (блюда): Борщ со свежей капустой, картофелем, цыпленком и сметаной (после термической обработки).

Номер рецептуры: 110.

Наименование сборника рецептур: **Сборник технических нормативов-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.**/Под ред. В.Т.Лапиной, 2004

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Свекла	50	40	5,000	4,000
Капуста свежая	25	20	2,500	2,000
Цыпленок	10	8	1,000	0,800
Картофель	25	19	2,500	1,900
Морковь	11	9	1,100	0,900
Сметана	5	5	0,500	0,500
Лук репчатый	10	8	1,000	0,800
Томатное пюре	3	3	0,300	0,300
Масло растительное	2	2	0,200	0,200
Сахар	2	2	0,200	0,200
Бульон мясокостный	134	134	13,400	13,400
Выход	-	250	-	25,000

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г):2,60	Ca (мг): 51,73
Жиры (г):5,12	Mg (мг): 26,13
Углеводы (г):10,93	Fe (мг): 1,23
Эн. ценность (ккал):138,75	C (мг):10,70

#### Технология приготовления:

В кипящий бульон закладывают нашинкованную свежую капусту, доводят до кипения, затем добавляют картофель, нарезанный брусочками, варят 10-15 мин, кладут слегка пассированные или припущенные овощи, тушёную или варёную свеклу и варят борщ до готовности. За 5-10 мин до окончания варки добавляют соль, сахар и сметану.

#### Требования к качеству:

Внешний вид: овощи сохранили форму нарезки (свекла, капуста, морковь, лук - соломкой, картофель - брусочками).

Консистенция: свекла и овощи мягкие, капуста свежая - упругая. Цвет: малиново-красный, жира на поверхности - оранжевый.

Вкус: кисло-сладкий, умеренно солёный. Запах: свойственный овощам.

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №67** *Наименование кулинарного изделия (блюда): Винегрет овощной с растительным маслом* *Номер рецептуры: 67.*

*Наименование сборника рецептур: Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2015*

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Картофель	28,9	21*	2,890	2,100
Свекла	19,1	15*	1,910	1,500
Морковь	12,6	10*	1,260	1,000
Огурцы солёные**	18,8	15	1,880	1,500
Капуста квашеная**	21,4	15	2,140	1,500
Лук зелёный	18,8	15	1,880	1,500
или репчатый	17,9	15	1,790	1,500
Масло растительное	10	10	1,000	1,000
<i>Выход</i>	-	<i>100</i>	-	<i>10,000</i>

\*-Масса варёных очищенных овощей.

\*\*-Огурцы солёные можно заменить капустой квашенной или наоборот.

**Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию**

Белки (г):1,04	Ca (мг): 31,23
Жиры (г):10,04	Mg (мг): 19,53
Углеводы (г):7,29	Fe (мг): 0,83
Эн. ценность (ккал):125,10	C (мг):9,63

**Технология приготовления:**

Варёные, очищенные картофель, свеклу, морковь, солёные огурцы нарезают ломтиками, капусту квашенную перебирают, отжимают и шинкуют. Зелёный или репчатый лук мелко нарезают.

Нарезанную свеклу заправляют частью растительного масла, предусмотренного по рецептуре, затем все овощи соединяют, заправляют оставшейся частью растительного масла и перемешивают.

Требования к качеству:

Внешний вид: картофель, свекла, морковь, огурцы нарезаны ломтиками, рубленая квашеная капуста отжата от рассола, зелёный или репчатый лук мелко нарезан, винегрет полит растительным маслом.

Консистенция: капусты, огурцов - хрустящая; картофеля, свеклы, моркови - мягкая. Цвет: натуральный, свойственный овощам, входящим в состав винегрета.

Вкус: острый, соответствующих овощей, умеренно солёный. Запах: овощей, растительного масла.

## Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №373

Наименование кулинарного изделия (блюда): Рыба, припущенная в сметане (минтай) Номер рецептуры: 373

Наименование сборника рецептов: **Сборник технических нормативов-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапишиной 2004**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Минтай	97	95	9,70	9,50
Вода или бульон	3	3	0,30	0,30
Морковь	11	9	1,10	0,90
Лук репчатый	10	8	1,00	0,80
Сметана	10	10	1,00	1,00
Масса тушеной рыбы	-	60	-	6,00
Масса готовой рыбы с тушеными овощами и соусом	-	90		90,00

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г): 14,88	Ca (мг): 39,07
Жиры (г): 0,96	Mg (мг): 162,19
Углеводы (г): 0,00	Fe (мг): 48,53
Эн. ценность (ккал): 67,20	C (мг): 0,85

### Технология приготовления:

Порционные куски рыбы, укладывают в посуду в один ряд, чередуя со слоями нашинкованных овощей, заливают бульоном или водой, добавляют сметану, соль и тушат до готовности (45-60 минут); за 5-7 минут до окончания тушения добавляют специи.

При отпуске рыбу поливают соусом с овощами, в котором она тушилась. Требования к качеству

Внешний вид: целый кусок тушеной рыбы, уложен на тарелку вместе с соусом, сбоку - гарнир

Консистенция: мягкая

Цвет: рыбы на разрезе – белый или светло- желтый, соуса – белый, овощей - натуральный

Вкус: рыбы в сочетании с соусом и овощами, умеренно соленый Запах: свойственный тушеной рыбе, с ароматом специй

## Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 312

Наименование кулинарного изделия (блюда): *Пюре картофельное*

Номер рецептуры: 312

Наименование сборника рецептур: *Сборник технических нормативов-Сборник рецептур по производству для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред, М.П.Могильного и В.А.Тутельяна,-М.:Де/Ли плюс, 2015,-544с*

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Картофель	171	129	17,100	12,900
Молоко	24	22,5	2,400	2,250
Масло сливочное	5,25	5,25	525	525
Выход:	-	150	-	15,000

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г):3,07
Жиры (г):0,02
Углеводы (г):20,44
Эн. ценность (ккал):137,25

Ca (мг):36,98
Mg (мг):27,75
Fe (мг):1,01
C (мг):18,16

Технология приготовления: Очищенный картофель варят в кипящей подсоленной воде до готовности. Воду сливают. Добавляют кипячёное молоко и сливочное масло. Протирают, перемешивают.

#### Требования к качеству:

Внешний вид: протёртая картофельная масса.

Консистенция: густая, пышная, однородная. Цвет: белый, с кремовым оттенком.

Вкус: свойственный варённому картофелю, с выраженным привкусом сливочного масла и кипячёного молока, умеренно солёный, нежный.

Запах: свежеприготовленного картофельного пюре с ароматом кипячёного молока и сливочного масла.

### Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №124

Наименование кулинарного изделия (блюда): Щи со свежей капустой, картофелем, цыпленком и сметаной(после термической обработки).

Номер рецептуры: 124.

Наименование сборника рецептур: **Сборник технических нормативов-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.** / Под ред. В.Т.Лапиной, 2004

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Капуста белокочанная	60	48	6,000	4,800
Цыпленок	9	7	0,900	0,700
Картофель	40	30	4,000	3,000
Морковь	8	6	0,800	0,600
Сметана	5	5	0,500	0,500
Лук репчатый	8	6	0,800	0,600
Томатное пюре	1,5	1,5	0,150	0,150
Масло растительное	1	1	0,100	0,100
Бульон	200	200	20,000	20,000
Выход	-	250	-	25,000

#### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г):6,5	Ca (мг): 51,2
Жиры (г):8,4	Mg (мг): 22,1
Углеводы (г):10,4	Fe (мг): 0,83
Эн. ценность (ккал):136,0	C (мг):15,7

#### Технология приготовления:

Капусту нарезают шашками, картофель дольками.

В кипящий бульон закладывают капусту, доводят до кипения, затем кладут картофель, добавляют слегка пассированные или припущенные морковь, лук и варят до готовности. За 5- 10 мин до окончания варки в щи добавляю прогретое томатное пюре и сметану. При приготовлении щей из ранней капусты её закладывают после картофеля.

#### Требования к качеству:

Внешний вид: капуста нарезана шашками; морковь, лук, картофель - дольками. Консистенция: капуста упругая, овощи мягкие.

Цвет: жёлто-оранжевый, жира на поверхности - оранжевый; овощей натуральный. Вкус: капусты в сочетании с входящими в состав щей овощами, умеренно солёный. Запах: свойственный овощам, капусты.

### Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №61

Наименование кулинарного изделия (блюда): Салат из моркови с яблоками и курагой. Номер рецептуры: 61.

Наименование сборника рецептур: **Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2015**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Морковь	92,6	74	9,260	7,400
Яблоки свежие	14,3	10	1,430	1,000
Курага	5,6	10*	560	1,000
Сахар	2	2	200	200
Масло растительное	5	5	500	500
Выход	-	100	-	10,000

\*-Масса проваренной кураги.

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г):1,05	Ca (мг): 37,92
Жиры (г):5,01	Mg (мг): 39,10
Углеводы (г):13,02	Fe (мг): 1,06
Эн. ценность (ккал):103,7	C (мг): 3,57

#### Технология приготовления:

Сырую очищенную морковь нарезают соломкой. Очищенные яблоки с удалённым семенным гнездом нарезают тонкими ломтиками. Курагу проваривают и нарезают кусочками. Морковь соединяют с яблоками и курагой, добавляют сахар и заправляют маслом растительным

#### Требования к качеству:

Внешний вид: морковь нарезана соломкой, яблоки – ломтиками. Салат уложен горкой. Консистенция: мягкая, сочная.

Цвет: оранжевый.

Вкус: свойственный моркови, яблокам и кураге.

Запах: моркови, яблок и кураги.

## Технологическая карта кулинарного изделия(блюда) № 295

Наименование кулинарного изделия (блюда): Котлета, рубленая из птицы.  
Номер рецептуры: 295.

Наименование сборника рецептур: **Сборник технических нормативов-Сборник рецептур**

на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 котлету		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Мясо птицы	85	35	8,5	3,5
Батон нарезной	8	8	0,8	0,8
Молоко или вода	12	12	1,2	1,2
Внутренний жир	2	2	0,2	0,2
Сухари	5	5	0,5	0,5
Масса п\ф	-	59	-	5,9
Масло растительное	3	3	0,3	0,3
Масса жареных котлет	-	50	-	5,0
Масло сливочное	5	5	0,5	0,5
Выход с маслом	-	55	-	5,5

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию (2 котлеты)

Белки (г):15,30
Жиры (г):29,40
Углеводы (г):15,46
Эн. ценность (ккал):388,0

Ca (мг): 55,54
Mg (мг):20,80
Fe (мг):1,42
C (мг): 1,04

### Технология приготовления:

Мясо птицы нарезают на кусочки и пропускают через мясорубку с внутренним жиром, соединяют с замоченным в молоке или воде хлебом, кладут соль, хорошо перемешивают, пропускают через мясорубку и выбивают. Готовую котлетную массу порционируют, панируют в сухарях. Формуют котлеты, затем обжаривают с обеих сторон и доводят до готовности в жарочном шкафу.

#### Требования к качеству:

Внешний вид: изделие овально-приплюснутой формы с одним заостренным концом, поверхность равномерно обжаренная.

Консистенция: сочная, мягкая.

Цвет: корочки – коричневый, на разрезе серый. Вкус: мяса жареной птицы, умеренно соленый.

Запах: жареного мяса птицы (данного вида), приятный.

## Технологическая карта кулинарного изделия (блюда)

№304 Наименование кулинарного изделия (блюда): Рис отварной  
Номер рецептуры: 304.

Наименование сборника рецептур: **Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2015**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Крупа рисовая	54	54	5,4	5,4
Масло сливочное	6,75	6,75	0,68	0,68
Выход:	-	150	-	15,000

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г):3,65	Ca (мг):1,37
Жиры (г):5,37	Mg (мг):16,34
Углеводы (г):36,68	Fe (мг):0,53
Эн. ценность (ккал): 209,7	C (мг):-

### Технология приготовления:

Подготовленную рисовую крупу кладут в подсоленную кипящую воду (6 л воды, 60 г соли на 1 кг риса) и варят при слабом кипении. Когда зерна набухнут и станут мягкими, рис откидывают и промывают горячей кипяченой водой. После стекания воды рис кладут в посуду, заправляют маслом, перемешивают и прогревают.

Требования к качеству

Внешний вид: зерна крупы - целые, хорошо набухшие, легко разделяются

Консистенция: рассыпчатая, мягкая, однородная

Цвет: от белого до кремового Вкус:

отварного риса с маслом Запах:

отварного риса с маслом

### Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №388

Наименование кулинарного изделия (блюда): Напиток из плодов шиповника  
Номер рецептуры: 388.

Наименование сборника рецептур: **Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи плюс, 2015**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Плоды шиповника сушеные	20	20	2	2
Сахарный-песок	20	20	2	2
Вода	200	200	20	20
Выход	-	200	-	20,0

#### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г):0,68	Ca (мг): 21,34
Жиры (г):0,28	Mg (мг): 3,44
Углеводы (г):20,76	Fe (мг): 0,563
Эн. ценность (ккал):88,20	C (мг): 100,0

#### Технология приготовления:

Плоды шиповника промывают холодной водой, кладут в посуду из неокисляющегося материала, заливают кипятком и кипятят при закрытой крышке и слабом кипении 10 мин. Добавляют сахар. Затем оставляют для настаивания на 2-4 часа. После этого отвар процеживают и охлаждают.

#### Требования к качеству:

Внешний вид: напиток налит в стакан

Консистенция: жидкая

Цвет: темно-красный

Вкус: кисло-сладкий, с привкусом плодов шиповника  
Запах: шиповника

## Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №132

Наименование кулинарного изделия (блюда): Рассольник ленинградский с курицей и сметаной (после термической обработки).

Номер рецептуры: 132.

Наименование сборника рецептур: **Сборник технических нормативов-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.** / Под ред. В.Т.Лапиной, 2004

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Картофель	75	56	7,500	5,600
Сметана	5	5	0,500	0,500
Курица	10	8	1,000	0,800
Крупа перловая	5	5	0,500	0,500
Лук репчатый	7	5	0,700	0,500
Морковь	8	6	0,800	0,600
Огурцы соленые	30	28	3,000	2,800
Масло растительное	2	2	0,200	0,200
Бульон мясокостный	135	135	13,50	13,50
Выход	-	250	-	25,00

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г):5,15	Ca (мг): 4,52
Жиры (г):4,36	Mg (мг): 22,14
Углеводы (г):9,64	Fe (мг): 0,95
Эн. ценность (ккал):102,75	C (мг):6,97

### Технология приготовления:

В кипящий бульон кладут подготовленную крупу, доводят до кипения, закладывают картофель, нарезанный брусочками, а через 5-10 мин вводят припущенные овощи и припущенные огурцы. За 5-10 мин до окончания варки добавляют соль и сметану.

### Требования к качеству

Внешний вид: в жидкой части рассольника - огурцы без кожицы и семян, нарезанные ромбиками или соломкой, картофель - брусочками, коренья - соломкой  
Консистенция: овощей, мяса - мягкая, сочная; огурцов - слегка хрустящая; перловая крупа хорошо

разварена, соблюдается соотношение жидкой и плотной части  
Цвет: жира на поверхности - желтый, овощей - натуральный  
Вкус: умеренно соленый, с умеренной кислотностью  
Запах: продуктов, входящих в рассольник

## Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №54 Салат из свеклы отварной с яблоками

Наименование кулинарного изделия (блюда): Салат из свеклы отварной с яблоками

Номер рецептуры: 54.

Наименование сборника рецептур: *Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи плюс, 2015*

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Свекла отварная	85,6	67,0 <sup>1</sup>	8,56	6,70
Масло растительное	6	6	0,6	0,6
Яблоки свежие	35,7	25,0	3,57	2,50
Сахар	3	3	0,3	0,3
Выход	-	100	-	10

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г): 1,09	Ca (мг): 29,27
Жиры (г): 6,08	Mg (мг): 16,83
Углеводы (г): 11,2	Fe (мг): 1,48
Эн. ценность (ккал): 103,9	C (мг): 6,44

<sup>1</sup> Масса вареной очищенной свеклы

### Технология приготовления:

Подготовленную свеклу отваривают, затем очищают и измельчают на овощерезке. Добавляют нарезанные соломкой яблоки, очищенные с удаленным семенным гнездом, сахар. При отпуске салат заправляют маслом растительным

#### Требования к качеству:

Внешний вид: свекла и яблоки мелко измельчены. Салат уложен горкой, заправлен маслом растительным  
Консистенция: мягкая, сочная Цвет: темно-малиновый

Вкус: умеренно-соленый, свойственный свекле и яблокам Запах: свеклы и яблок

## Технологическая карта кулинарного изделия (блюда)

№302 Наименование кулинарного изделия (блюда): *Каша рассыпчатая (гречневая). Номер рецептуры: 302.*

Наименование сборника рецептур: *Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2015*

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Крупа гречневая	35	35	3,550	3,550
Масса каши	-	140	-	15,000
Масло сливочное	10	10	1,000	1,000
Выход:	-	150	-	15,000

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г):8,60	Са (мг):14,82
Жиры (г):6,09	Mg (мг):135,83
Углеводы (г):38,64	Fe (мг):4,56
Эн. ценность (ккал): 243,75	С (мг):-

### Технология приготовления:

Подготовленную крупу всыпают в подсоленную кипящую жидкость. Всплывшие пустотелые зёрна удаляют. Кашу варят до загустения, помешивая. Когда каша делается густой, перемешивание прекращают, закрывают тару крышкой и дают каше упреть около 2,5 час. За это время она приобретает своеобразный приятный запах и цвет. При отпуске горячую рассыпчатую кашу кладут на тарелку и поливают растопленным маслом.

#### Требования к качеству:

**Внешний вид:** зёрна крупы полностью набухшие, мягкие, сохраняют форму и упругость. Зёрна крупы разделяются. Каша полита маслом.

**Консистенция:** однородная, крупинки плотные, рассыпчатая. Цвет: от светло-коричневого до коричневого.

Вкус: свойственный данному виду крупы с маслом.

Запах: свойственный данному виду крупы с маслом.

## Технологическая карта кулинарного изделия (блюда)

**№278** Наименование кулинарного изделия (блюда): *Тефтели мясные паровые. Номер рецептуры: 278.*

Наименование сборника рецептур: *Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2015*

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Говядина (котлетное мясо)	52	38	5,2	3,8
Батон нарезной	8	8	0,8	0,8
Вода	12	12	1,2	1,2
Лук репчатый	24	20	2,4	2,0
Масло растительное	3	3	0,3	0,3
<i>Масса пассированного лука</i>	-	10	-	1
Мука пшеничная	4	4	0,4	0,4
<i>Масса полуфабриката</i>	-	71	-	7,1
Масло растительное	3	3	0,3	0,3
<i>Масса готовых тефтелей</i>	-	60	-	6,0
Соус № 331:		50		5,0
Сметана	12,5	12,5	1,25	1,25
Мука пшеничная	3,75	3,75	0,38	0,38
Вода	37,5	37,5	3,75	3,75
Томатное пюре	5	5	0,5	0,5
<i>Выход:</i>				
<i>Выход:</i>	-	110		11,0

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г):7,83
Жиры (г):8,75
Углеводы (г):10,25
Эн. ценность (ккал):151

Ca (мг):27,95
Mg (мг):18,33
Fe (мг):0,87
C (мг):0,72

### Технология приготовления:

В котлетную массу добавляют измельченный слегка пассированный или припущенный репчатый лук (можно добавить зелёный лук), перемешивают и формируют в виде шариков по 3- 4 шт. на порцию, панируют в муке, обжаривают, перекладывают в неглубокую посуду в 1-2 ряда, заливают соусом, в который добавляют 10-20 г воды и тушат 8-10 мин.

Соус: томатное пюре уваривают до половины первоначального объёма, соединяют с соусом сметанным. Соус проваривают, процеживают и доводят до кипения.

Отпускают тефтели с гарниром и соусом, в котором они тушились.

#### Требования к качеству:

Внешний вид: тефтели в виде шариков с равномерной (без трещин) мягкой корочкой, пропитаны соусом, сбоку уложен гарнир.

Консистенция: тефтелей-в меру плотная, сочная, однородная.

Цвет: тефтелей-коричневый, соус-светло-коричневый. Вкус: тушёного мяса в соусе, умеренно солёный.

Запах: тушёного мяса с ароматом лука.

## Технологическая карта кулинарного изделия (блюда)

**№349** Наименование кулинарного изделия (блюда): *Компот из смеси сухофруктов. Номер рецептуры: 349.*

Наименование сборника рецептур: **Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2015**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Вода	200	200	2,0	2,0
Яблоки, груши, чернослив, урюк, курага, изюм	20	50	0,2	0,5
Сахарный песок	20	20	2,0	2,0
Лимонная кислота	0,2	0,2	0,02	0,02
<i>Выход</i>	-	200		2000

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г):0,66	Ca (мг): 32,48
Жиры (г):0,09	Mg (мг): 17,46
Углеводы (г):32,01	Fe (мг): 0,70
Эн. ценность (ккал):132,80	C (мг): 0,73

### Технология приготовления:

Подготовленные сухофрукты заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар, добавляют кислоту лимонную, и варят до готовности. Компот из сухофруктов готовят накануне, чтоб он настоялся.

#### Требования к качеству:

Внешний вид: сухофрукты сохранили форму, жидкая часть - прозрачная  
Консистенция: компота – жидкая, плодов – мягкая.

Цвет: коричневый

Вкус: сладкий, с хорошо выраженным привкусом сухофруктов  
Запах: сухофруктов.

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №45** *Наименование  
кулинарного изделия (блюда): Салат из белокочанной капусты с морковью. Номер рецептуры: 45.*

*Наименование сборника рецептур: Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на  
продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред.М.П.Могильного и  
В.А.Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2015*

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Капуста белокочанная свежая	98,6	78,9	9,860	7,890
<i>Масса прогретой капусты</i>	-	<i>71</i>	-	<i>7,100</i>
Морковь	12,5	10	1,250	1,000
Кислота лимонная	0,3	0,3	30	30
Вода кипячёная	9,7	9,7	970	970
Сахар	5	5	500	500
Масло растительное	5	5	500	500
<i>Выход</i>	-	<i>100</i>	-	<i>10,000</i>

**Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию**

Белки (г):1,31	Ca (мг): 24,97
Жиры (г):3,25	Mg (мг): 15,09
Углеводы (г):6,50	Fe (мг): 0,47
Эн. ценность (ккал):60,40	C (мг): 17,01

**Технология приготовления:**

Лимонную кислоту растворяют в воде. Капусту шинкуют, добавляют соль (15 г на 1 кг), раствор лимонной кислоты и нагревают при непрерывном помешивании.

*! Не следует перегревать капусту, так как она будет мягкой.*

Прогретую капусту охлаждают, смешивают с нашинкованной морковью, нарезанной соломкой, добавляют сахар и растительное масло.

Требования к качеству:

Внешний вид: капуста и морковь, нарезанные тонкой соломкой. Салат заправлен раствором лимонной кислоты, растительным маслом.

Консистенция: овощей – хрустящая, не жёсткая, сочная. Цвет: свойственный входящим в салат продуктам.

Вкус: приятно-кисловатый со слегка ощутимой сладостью, умеренно солёный, без горечи. Запах: свежий белокочанной капусты и смеси с заправкой.

## Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 431

Наименование кулинарного изделия (блюда): *Печень по-строгановски* Номер рецептуры: 431

Наименование сборника рецептов: *Сборник технических нормативов-Сборник рецептов по производству для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред, М.П.Могильного и В.А.Тутельяна,-М.:Де/Ли плюс, 2015,-544с*

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Печень говяжья	118	100	11,800	10,000
Мука пшеничная	2	2	0,200	0,200
<i>Масса полуфабриката</i>	-	102	-	10,400
<i>Масло растительное</i>	6	6	0,600	0,600
<i>Масса жареной печени</i>	-	90	-	9,000
Соус:	-	-	-	-
<i>Сметана</i>	7	7	0,700	0,700
<i>Мука пшеничная</i>	2	2	0,200	0,200
<i>Вода</i>	11	11	1,100	1,100
<b>Масса белого соуса</b>	-	<b>11</b>	-	<b>1,100</b>
<b>Выход соуса</b>	-	<b>20</b>	-	<b>2,000</b>
<b>Выход блюда</b>	-	<b>110</b>	-	<b>11,000</b>

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г):10,90
Жиры (г):10,90
Углеводы (г):3,10
Эн. ценность (ккал):156,00

Ca (мг):25,62
Mg (мг):16,83
Fe (мг):13,51
C (мг):24,77

Технология приготовления: Печень нарезают на порционные куски, посыпают солью, панируют в муке и обжаривают с обеих сторон до полуготовности (5-10 мин). Затем печень заливают соусом и тушат в течение 15-20 мин. Подают с гарниром и соусом.

Соус: пассеруем муку при непрерывном помешивании до образования светло-кремового цвета, не допуская пригорания. В пассированную муку, охлажденную до 60-70 °С, выливают

¼ часть горячей воды и вымешивают. В горячий соус кладут прокипяченную сметану, соль и кипятят 3-5 минут, процеживают, доводят до кипения.

#### Требования к качеству:

Внешний вид: печень, нарезанная плоскими кусками в сметанном соусе, уложена на тарелку, сбоку гарнир

Консистенция: печени- мягкая, сочная, соус - однородная

Цвет: поверхности – темно-коричневая, на разрезе – коричневый. Вкус: жареной печени

Запах: жареной печени.

## Технологическая карта кулинарного изделия (блюда)

№376 Наименование кулинарного изделия (блюда): Чай с сахаром. Номер рецептуры: 376.

Наименование сборника рецептов: **Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тютельяна.-М.: ДеЛи плюс, 2015**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Чай-заварка	50	50	5,000	5,000
№ 375				
Чай высшего или 1 сорта	2	2	0,200	0,200
Вода	216	216	21,600	21,600
Выход:	-	200	-	20,000
Сахар	15	15	1,500	1,500
Вода	150	150	15,000	15,000
Выход:	-	200/15	-	20,000/1,500

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г): 0,07	Ca (мг): 11,1
Жиры (г): 0,02	Mg (мг): 1,4
Углеводы (г): 15,0	Fe (мг): 0,28
Эн. ценность (ккал): 60,00	C (мг): 0,03

### Технология приготовления:

Чайник ополаскивают кипятком, кладут в него чай по норме на определённое количество порций и заливают его свежеприготовленным кипятком на 1/3 объёма чайника. Настаивают 5- 10 мин. и доливают кипятком

На порцию чая (200 мл.) расходуют 50 мл. заварки, что равноценно 0,5 г сухого чая.

Требования к качеству:

**Внешний вид:** жидкость золотисто-коричневого цвета, налита в стакан.

**Консистенция:** жидкая.

**Цвет:** золотисто-коричневый.

**Вкус** чуть терпкий.

**Запах:** свойственный чаю.

Стакан или чашку наливают заварку чая и доливают кипятком. Сахар кладут в стакан или чашку, либо подают отдельно.

Требования к качеству:

**Внешний вид:** жидкость золотисто-коричневого цвета налита в стакан. **Консистенция:** жидкая.

**Цвет:** золотисто-коричневый. **Вкус:**

сладкий, чуть терпкий. **Запах:**

свойственный чаю.

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №112** *Наименование кулинарного изделия (блюда): Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне*

Номер рецептуры: 112

Наименование сборника рецептур: **Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи плюс, 2015**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Картофель	53,4	40	5,34	4,0
Макароны, вермишель, лапша, фигурные изделия	10	10	1,0	1,0
Морковь	10	8	1,0	0,8
Лук репчатый	9,6	8	0,9	0,8
Масло растительное	2	2	0,2	0,2
Томатное пюре	2	2	0,2	0,2
Бульон	170	170	17,0	17,0
Выход		250		25,0

**Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию**

Белки (г): 3,37	Ca (мг): 31,50
Жиры (г): 2,98	Mg (мг): 23,80
Углеводы (г): 15,69	Fe (мг): 1,00
Эн. ценность (ккал): 144,0	C (мг): 6,08

**Технология приготовления:**

Овощи нарезают в соответствии с видом используемых макаронных изделий: картофель- брусочками или кубиками, коренья – брусочками, соломкой или кубиками, лук шинкуют или мелко рубят.

В кипящий бульон закладывают подготовленные макаронные изделия, доводят до кипения, затем добавляют пассированные овощи, картофель, томат и варят до готовности. За 5 – 10 минут до окончания варки добавляют соль. При приготовлении супа с вермишелью в кипящий бульон или воду кладут пассированные овощи и варят 5-8 минут, затем добавляют вермишель и варят суп до готовности. Можно готовить с мясными продуктами и птицей.

Требования к качеству:

Внешний вид — консистенция жидкая.

Цвет — цвет соответствует рецептурным компонентам.

Вкус и запах — приятный аромат свежеприготовленного супа с макаронными изделиями, вкус характерный для рецептурного компонента, без посторонних привкусов и запахов.

### Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №227

Наименование кулинарного изделия (блюда): Рыба припущенная (минтай) с маслом Номер рецептуры: 227.

Наименование сборника рецептов: **Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. -М.:ДеЛи плюс, 2015**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Минтай неразделанный	246	124	24,6	12,4
Лук репчатый	6	4	0,6	0,4
Петрушка (корень)	6	4	0,6	0,4
Или сельдерей (корень)	6	4	0,6	0,4
Масса припущенной рыбы	-	100	-	10,0
Масло сливочное	10	10	1,0	1,0
<i>Выход с маслом</i>	-	110	-	11,0

#### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г):17,12
Жиры (г):8,22
Углеводы (г):0,92
Эн. ценность (ккал): 146,00

Ca (мг):15,46
Mg (мг):45,84
Fe (мг):0,90
C (мг):0,84

#### Технология приготовления:

Обработанную не пластованную рыбу нарезают на порционные куски. Подготовленную рыбу кладут в посуду в один ряд, подливают воду (0,3 л на 1 кг рыбы), так, чтобы жидкость покрыла рыбу на 1/4 объема и припускают с добавлением петрушки (корня)

и репчатого лука 10-15 минут. Отпускают рыбу – поливают маслом.

#### Требование к качеству:

Внешний вид: целый припущенный кусок рыбы, уложен на тарелку и полит маслом. Консистенция:

мягкая

Цвет: рыбы на разрезе белый или светло- серый Вкус:

умеренно солёный.

Запах: рыбный

## Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №98

Наименование кулинарного изделия (блюда): Суп крестьянский с пшеном и колбасными изделиями

Номер рецептуры: 98.

Наименование сборника рецептур: **Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2015**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Капуста свежая	37,5	30	3,750	3,000
Картофель	33,25	25	3,325	2,500
Крупа: перловая	10	10	1,000	1,000
Морковь	12,5	10	1,250	1,000
Лук репчатый	12	10	1,200	1,000
Масло растительное	5	5	500	500
Бульон	212,5	212,5	21,250	21,250
Выход	-	250	-	25,000

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г):2,28	Ca (мг): 37,88
Жиры (г):5,12	Mg (мг): 14,18
Углеводы (г):6,09	Fe (мг): 0,58
Эн. ценность (ккал):111,25	C (мг):9,88

#### Технология приготовления:

Крупу перловую промывают сначала в тёплой, затем в горячей воде, закладывают в кипящую воду (3л на 1 кг) и варят до полуготовности, воду сливают. В кипящий бульон кладут подготовленную крупу, свежую белокочанную капусту, нарезанную шашками, картофель и варят до готовности. За 5-10 мин до окончания варки кладут слегка пассированные или припущенные овощи. Крупу рисовую или пшено закладывают одновременно с овощами. Хлопья овсяные "Геркулес" закладывают за 15-20 мин до готовности супа.

#### Требования к качеству:

Внешний вид: картофель и овощи, нарезанные кубиком, капуста - шашками, крупа хорошо разварилась, но не потеряла форму.

Консистенция: картофель, коренья - мягкие, крупа - хорошо разварившаяся. Цвет: бульона - золотистый, жира на поверхности - светло-оранжевый.

Вкус: картофеля, овощей крупы умеренно солёный. Запах: овощей и крупы.

## Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №234

Наименование кулинарного изделия (блюда): *Котлеты или биточки рыбные (треска)*. Номер рецептуры: 234.

Наименование сборника рецептур: *Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2015*

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц (2 шт)		100 порц
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Треска	90	66	9,0	6,6
Из полуфабрикатов: треска	76	66	7,6	6,6
Из филе: треска	70	66	7,0	6,6
Батон нарезной	18	18	1,8	1,8
Молоко	26	26	2,6	2,6
Сухари	10	10	1,0	1,0
<i>Масса полуфабриката</i>		116	-	11,6
Масло растительное	10	10	1,0	1,0
<i>Масса жареных изделий</i>		100	-	10,0
<i>Масло сливочное</i>	10	10	1,0	1,0
<i>Выход: с маслом</i>	-	110	-	11,0

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г):13,98
Жиры (г):7,42
Углеводы (г):19,94
Эн. ценность (ккал):240

Ca (мг):81,84
Mg (мг):55,12
Fe (мг):1,54
C (мг):1,76

### Технология приготовления:

Филе рыбы без кожи и костей нарезают на куски, пропускают через мясорубку вместе с замоченным в воде или молоке чёрствым батоном нарезным, добавляют соль, тщательно перемешивают и выбивают. Из полученной рыбной котлетной массы формируют котлеты (50 г) или биточки, панируют в сухарях, обжаривают с двух сторон на противне или сковороде в течении 8-10 мин., и доводят до готовности в жарочном шкафу 5 мин. При отпуске котлеты или биточки гарнируют, подливают маслом.

#### Требования к качеству:

Внешний вид: биточки-кругло-приплюснутой, котлеты-овально-приплюснутой формы с заострённым концом, аккуратно уложены, сбоку-гарнир и соус. Консистенция: сочная, однородная.

Цвет: корочки-золотистый, на разрезе-светло-серый.

Вкус: жареной рыбной котлетной массы, умеренно солёный. Запах: приятный, рыбы и соуса.

### Технологическая карта кулинарного изделия(блюда) №288

Наименование кулинарного изделия (блюда): *Куриные окорочка отварные с маслом* Номер рецептуры: 288.

Наименование сборника рецептур: *Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2015*

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Куриные окорочка	142	128	14,2	12,8
Лук репчатый	5	4	0,5	0,4
Петрушка (корень)	3	2	0,3	0,2
Масса варёной птицы	-	100		1000
Выход:	-	100		1000

#### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г):23,46
Жиры (г):25,82
Углеводы (г):0,5
Эн. ценность (ккал): 328,00

Ca (мг):56,0
Mg (мг):20,28
Fe (мг):1,82
C (мг):23,50

#### Технология приготовления:

Подготовленные окорочка кладут в горячую воду (2-2,5 л на 1 кг продукта), быстро доводят до кипения, а затем нагрев уменьшают. С закипевшего бульона снимают пену, добавляют соль, нарезанные корни, лук, и варят до готовности при слабом кипении в закрытой посуде. Сваренные тушки вынимают из бульона, дают им остыть. Хранят в бульоне на мармите в закрытой посуде, предварительно прокипятив. При отпуске отварную птицу гарнируют и поливают маслом.

#### Требование к качеству:

Внешний вид: куски равномерные, не разваренные, одинакового размера (окорочок), уложенные на тарелку, сбоку гарнир.

Консистенция: мягкая, сочная. Цвет: сероватый.

Вкус: умеренно солёный.

Запах: свойственный мясу отварной птицы.

### Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №389

Наименование кулинарного изделия (блюда): Сок фруктовый (яблочный) Номер рецептуры: 389

Наименование сборника рецептур: **Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:Делу плюс, 2015**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Сок фруктовый	200	200	20	20
Выход	200	200	20	20

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г):1
Жиры (г):0
Углеводы (г):20,2
Эн. ценность (ккал): 84,8

Ca (мг):14
Mg (мг):8
Fe (мг):2,8
C (мг):6

### Технология приготовления:

Сок, выпускаемый промышленностью, разливают в стаканы порциями по 200мл непосредственно перед отпуском

Требования к качеству: Внешний вид:

сок налит в стакан Консистенция:

жидкая

Цвет: соответствует соку

Вкус: соответствует соку

### Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №389

Наименование кулинарного изделия (блюда): Сок фруктовый (абrikосовый, грушевый) Номер рецептуры: 389

Наименование сборника рецептур: **Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:Делу плюс, 2015**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Сок фруктовый	200	200	20	20
Выход	200	200	20	20

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию (по яблочному соку)

Белки (г):1
Жиры (г):0
Углеводы (г):20,2
Эн. ценность (ккал): 84,8

Ca (мг):14
Mg (мг):8
Fe (мг):2,8
C (мг):6

#### Технология приготовления:

Сок, выпускаемый промышленностью, разливают в стаканы порциями по 200мл непосредственно перед отпуском

Требования к качеству: **Внешний вид:**

сок налит в стакан **Консистенция:**

жидкая

**Цвет:** соответствует соку

**Вкус:** соответствует соку

## Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №139

Наименование кулинарного изделия (блюда): Капуста тушёная.

Номер рецептуры: 139.

Наименование сборника рецептур: **Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2015**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	Брутто, г	1 порц Нетто, г	Брутто, кг	100 порц Нетто, кг
Капуста белокочанная свежая	142	114	14,2	11,4
Масло растительное	4	4	0,4	0,4
Морковь	3	2,5	0,3	0,25
Лук репчатый	5	4	0,5	0,4
Томатное пюре	6	6	0,6	0,6
Раствор лимонной кислоты 3%-ный	3	3	0,3	0,3
Мука пшеничная	1	1	0,1	0,1
Сахар	3	3	0,3	0,3
Лавровый лист	0,008	0,008	0,0008	0,0008
<i>Выход:</i>	-	100	-	10

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г):2,04	Ca (мг):58,75
Жиры (г):3,68	Mg (мг):20,85
Углеводы (г):7,89	Fe (мг):0,83
Эн. ценность (ккал):77,00	C (мг):17,08

### Технология приготовления:

Нарезанную соломкой капусту кладут в котёл слоем до 30 см, добавляют воду, лимонную кислоту, масло сливочное, пассированное томатное пюре и тушат полуготовности при периодическом помешивании. Затем добавляют пассированные нарезанные соломкой морковь, лук репчатый и тушат до готовности. За 5 мин до конца тушения капусту заправляют мучной пассировкой, добавляют сахар, перец, лавровый лист, и доводят до кипения.

При отпуске можно посыпать мелко нарубленной зеленью

#### Требования к качеству:

Внешний вид: смесь тушёной капусты с овощами. Капуста, лук и морковь в виде соломки. Консистенция: сочная, слабо хрустящая.

Цвет: светло - коричневый.

Вкус: свойственный капусте и продуктам, входящим в состав блюда, умеренно солёный, кисло-сладкий.

Запах: тушёной капусты с ароматом томата, овощей.

## Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №375 Чай заварка

Наименование кулинарного изделия (блюда): Чай заварка.

Номер рецептуры: 375.

Наименование сборника рецептур: **Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2015**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Чай высшего или 1 сорта	2	2	0,20	0,20
Вода	216	216	21,60	21,60
Выход:	-	200	-	20,00

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г):0,40	Ca (мг): 19,62
Жиры (г): 0,10	Mg (мг): 8,80
Углеводы (г):0,08	Fe (мг): 1,64
Эн. ценность (ккал):6,4	C (мг): 0,20

### Технология приготовления:

Чайник ополаскивают кипятком, кладут в него чай по норме на определённое количество порций и заливают его свежеприготовленным кипятком на 1/3 объёма чайника. Настаивают 5- 10 мин. и доливают кипятком

На порцию чая (200 мл.) расходуют 50 мл. заварки, что равноценно 0,5 г сухого чая.

#### Требования к качеству:

Внешний вид: жидкость золотисто-коричневого цвета, налита в стакан. Консистенция: жидкая.

Цвет: золотисто-коричневый. Вкус: чуть терпкий.

Запах: свойственный чаю.

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №436**

Наименование кулинарного изделия (блюда): *Жаркое по-домашнему.*

Номер рецептуры: 436.

Наименование сборника рецептур: **Сборник технических нормативов-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /Под ред .В.Т.Лапишиной. 2004**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Окорок свиной	76	76	7,6	7,6
Томатная паста	8	8	0,8	0,8
Картофель	165	123,4	16,5	12,34
Лук репчатый	18	15	1,8	1,5
Масло раст.	3	3	0,3	0,3
<i>Выход</i>	-	200	-	20

**Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию**

Белки (г):17,8	Ca (мг): 30,6
Жиры (г):9,8	Mg (мг): 59,2
Углеводы (г):21,6	Fe (мг): 5,1
Эн. ценность (ккал):250,0	C (мг): 0,2

Технология приготовления:

Мясо нарезают мелкими кусочками, картофель и лук – дольками. Затем мясо обжаривают, добавляют овощи, томатную пасту, соль и бульон, закрывают крышкой и тушат до готовности.