



ООО КП «Вкус и Качество»

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ГОРЯЧЕГО ЗАВТРАКА

Столовая МАОУ «Город дорог» г. Перми

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

"Утверждаю"

_____ //

ООО КП "Вкус и Качество"

День 7

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ № 2 (7-10 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак "Вкусняшка"														
4 СБ 2013Г	САЛАТ ИЗ БКАЛУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	0,98	6,05	5,76	82,01	0,02	0,02	22,80		28,65	19,52	10,46	0,37
411 СБ 2013Г	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ, СОУС МОЛОЧНЫЙ	70/30	14,07	15,20	7,99	225,47	0,08	0,16	1,81	59,2	62,92	152,71	21,72	1,05
237 СБ 2013Г	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,73	7,85	39,45	263,01	0,30	0,15		39,8	19,91	207,98	138,32	4,68
508 СБ 2013Г	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,74	0,10	29,88	124,85	0,01	0,01	0,50		28,20	19,25	7,50	1,55
108 СБ 2013Г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,42	0,18	8,57	42,48								
Итого по подменю:			25,94	29,38	91,65	737,82	0,41	0,34	25,11	99,1	139,68	399,46	178,00	7,65
Обед "Обжорка"														
65 СБ 2013Г	САЛАТ КАРТОФ.С ЗГОРОШКОМ, ЯЙЦОМ	70	1,91	6,90	6,45	95,61	0,06	0,06	8,10	16,2	10,71	41,46	11,36	0,57
128 СБ 2013Г	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,13	7,18	12,96	125,84	0,06	0,07	23,01	15,0	49,99	58,32	26,93	1,19
398 СБ 2013Г	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	85	13,78	12,97	5,14	193,44	0,23	1,64	24,47	6099,4	29,33	245,40	15,30	5,21
427 СБ 2013Г	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ	150	4,81	5,47	29,20	185,81	0,19	0,17	27,29	35,5	72,18	125,84	38,38	1,37
518 СБ 2013Г	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	0,2	0,20	0,04	4,04	18,40			0,80		2,80	2,80	1,60	0,56
108 СБ 2013Г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,	36	2,84	0,36	17,14	84,96								
109 СБ 2013Г	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24								
Итого по подменю:			27,25	33,04	83,85	748,30	0,54	1,94	83,67	6166,1	165,01	473,82	93,57	8,90

ЗАВТРАК «ВКУСНЯШКА»

Салат из белокочанной капусты с морковью



ЗАВТРАК «ВКУСНЯШКА»

Салат из белокочанной капусты с морковью



ЗАВТРАК «ВКУСНЯШКА»

Салат из белокочанной капусты с морковью



"Утверждаю"
 ООО КП "Вкус и Качество"
Яксун В.В.
 "29" ноября 2017 года

Подразделение: Школа

Наимен. блюда: САЛАТ ИЗ Б/КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ

Выход блюда: 60

№ по справ.: 4 СБ 2013Г

Требования к качеству сырья: продовольственное сырье, пищевые продукты и полуфабрикаты, используемые для приготовления данного блюда, соответствуют требованиям нормативных документов и имеют сертификаты и (или) удостоверения качества.

Технологическая карта N 341

Продукт / Входящий рецепт	1 пор. (г)		10 пор. (г)		100 пор. (г)	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	63,6	50,0	636,0	500,0	6360	5000
Вх. МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ	6,0	6,0	60,0	60,0	600	600
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	6,0	6,0	60,0	60,0	600	600
САХАР-ПЕСОК	3,0	3,0	30,0	30,0	300	300
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0,6	0,6	6	6
ВОДА ДЛЯ РАЗВЕДЕНИЯ ЛИМОННОЙ	3,0	3,0	30,0	30,0	300	300
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	8,0	8,0	80	80
ВЫХОД:			60,0		600,0	6000

Технология приготовления

КАПУСТУ ШИНКУЮТ ТОНКОЙ СОЛОМКОЙ (1,5*15мм), МОРКОВЬ НАТИРАЮТ ИЛИ ШИНКУЮТ ТОНКОЙ СОЛОМКОЙ (2*15мм), КЛАДУТ В ЭМАЛИРОВАННУЮ КАСТРЮЛЮ. ДОБАВЛЯЮТ СОЛЬ И ПЕРИТРАЮТ ДЕРЕВЯННЫМ ПЕСТИКОМ ДО ВЫДЕЛЕНИЯ СОКА. ЗАТЕМ ЗАПРАВЛЯЮТ САХАРОМ, ЛИМОННОЙ КИСЛОТОЙ, РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ, ХОРОШО ПЕРЕМЕШИВАЮТ И ВЫНОСЯТ НА РАЗДАЧУ.

Требования к качеству

НАРЕЗКА ОВОЩЕЙ АККУРАТНАЯ, СОХРАНИВШАЯСЯ. ОКРАСКА ОВОЩЕЙ НЕ ИЗМЕНИЛАСЬ. АРОМАТ И ВКУС КИСЛО-СЛАДКИЙ, СВОЙСТВЕННЫЙ ВХОДЯЩИМ В САЛАТ ПРОДУКТАМ, В МЕРУ СОЛЕННЫЙ.

Подача

ТЕМПЕРАТУРА ПОДАЧИ: 14оС.

Гарнир

Итоги по микроэлементам на ед. измерения:

Белки г	Жиры г	Углев. г	Калор. ккал	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мкг	P, мг	Fe, мг
0,98	6,05	5,75	82,01	317,47	162,16	28,65	10,45	19,52	0,3
A, мкг	B1, мг	B2, мг	PP, мг	C, мг					
	0,01	0,02	0,41	22,80					

Калькулятор *Васильева*

ЗАВТРАК «ВКУСНЯШКА»

Кнели из кур с рисом, с соусом молочным



ЗАВТРАК «ВКУСНЯШКА»

Кнели из кур с рисом, с соусом молочным

"Утверждаю"
ООО КП "Вкус и Качество"

Якун В.В.
"29" ноября 2017 года



Подразделение: Школа

Наимен. блюда: КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ, СОУС МОЛОЧНЫЙ

Выход блюда: 70/30

№ по справ.: 411 СБ 2013Г

Требования к качеству сырья: продовольственное сырье, пищевые продукты и полуфабрикаты, используемые для приготовления данного блюда, соответствуют требованиям нормативных документов и имеют сертификаты и (или) удостоверения качества.

Технологическая карта N 1001

Продукт / Входящий рецепт	1 пор. (г)		10 пор. (г)		100 пор. (г)	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
МЯСО ПТИЦЫ	118,0	66,0	1180,0	660,0	11800	6600
РИС ДЛИННОЗЕРНИСТЫЙ	6,5	6,5	65,0	65,0	650	650
МАССА КАШИ	28,0	28,0	280,0	280,0	2800	2800
МОЛОКО 2,5%	7,5	7,5	75,0	75,0	750	750
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,8	2,8	28,0	28,0	280	280
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,0	2,0	20,0	20,0	200	200
МАССА П/ФАБРИКАТА	93,0	93,0	930,0	930,0	9300	9300
МАССА ГОТОВЫХ КНЕЛЕЙ	70,0	70,0	700,0	700,0	7000	7000
МОЛОКО 2,5%	30,0	30,0	300,0	300,0	3000	3000
МУКА В/С	1,5	1,5	15,0	15,0	150	150
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,5	1,5	15,0	15,0	150	150
САХАР-ПЕСОК	0,3	0,3	3,0	3,0	30	30
МАССА СОУСА		30,0		300,0		3000
ВЫХОД: С СОУСОМ		100,0		1000,0		10000

Технология приготовления

У ОБРАБОТАННЫХ ТУШЕК КУР ОТДЕЛЯЮТ МЯКОТЬ ОТ КОСТЕЙ. МЯКОТЬ ИЗМЕЛЬЧАЮТ ДВАЖДЫ НА МЯСОРУБКЕ. ЗАТЕМ МАССУ СМЕШИВАЮТ С ХОЛОДНОЙ РИСОВОЙ ВЯЗКОЙ КАШЕЙ, ДОБАВЛЯЮТ СОЛЬ, МОЛОКО, СЛИВОЧНОЕ МАСЛО, ТЩАТЕЛЬНО ПЕРЕМЕШИВАЮТ И ВЗБИВАЮТ ДО ПОЛУЧЕНИЯ ОДНОРОДНОЙ МАССЫ, РАЗДЕЛЯЮТ КНЕЛИ (ШАРИКИ) МАССОЙ 22-25Г И ПРИПУСКАЮТ В НЕБОЛЬШОМ КОЛИЧЕСТВЕ ВОДЫ ПОД ЗАКРЫТОЙ КРЫШКОЙ 10 МИН. ОТПУСКАЮТ КНЕЛИ С ГАРНИРОМ, СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ ИЛИ СОУСОМ.

Требования к качеству

КНЕЛИ-ШАРИКИ РАВНЫЕ ПО МАССЕ 4 ШТ НА ПОРЦИЮ. ГАРНИР РАСПОЛОЖЕН СБОКУ, ПОВЕРХНОСТЬ ОВОЩНЫХ ПЮРЕ ПРОКАРБОВАНА. ЦВЕТ КНЕЛЕЙ БЕЛОВАТО-СЕРЫЙ. ВКУС И ЗАПАХ - ОТВАРНОЙ КУРИЦЫ, РИСА. КОНСИСТЕНЦИЯ НЕЖНАЯ ПОРИСТАЯ, РИС ПРОВАРЕН, МЯГКИЙ.

Подача

ТЕМПЕРАТУРА ПОДАЧИ: 65°C.

Гарнир

КАШИ ВЯЗКИЕ, МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ, ОВОЩНЫЕ ПЮРЕ, СОУСЫ: МОЛОЧНЫЙ, СМЕТАННЫЙ.

Итоги по микроэлементам на ед. измерения:

Белки г	Жиры г	Углев. г	Калор. ккал	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
14,07	15,21	7,99	225,47	840,27	219,67	62,91	21,72	152,70	1,04
A, мкг	B1, мг	B2, мг	PP, мг	C, мг					
59,27	0,08	0,16	4,18	1,80					

Калькулятор *Васильева*

ЗАВТРАК «ВКУСНЯШКА»

Кнели из кур с рисом, с соусом молочным



ЗАВТРАК «ВКУСНЯШКА»

Каша гречневая рассыпчатая



"Утверждаю"
ООО КП "Вкус и Качество"

Васильева /Яксун В.В./
"29" ноября 2017 года

Подразделение: Школа

Наимен. блюда: КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (ГАРНИР)

Выход блюда: КГ

N по справ.: 237 СБ 2013Г

Требования к качеству сырья: продовольственное сырье, пищевые продукты и полуфабрикаты, используемые для приготовления данного блюда, соответствуют требованиям нормативных документов и имеют сертификаты и (или) удостоверения качества.

Технологическая карта N 614

Продукт / Входящий рецепт	1 пор. (г)		10 пор. (г)		100 пор. (г)	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
КРУПА ГРЕЧА ЯДРИЦА	460,0	460,0	4600,0	4600,0	46000	46000
ВОДА	680,0	680,0	6800,0	6800,0	68000	68000
МАССА КАШИ	960,0	960,0	9600,0	9600,0	96000	96000
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	45,0	45,0	450,0	450,0	4500	4500
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	9,6	9,6	96,0	96,0	960	960
ВЫХОД:			1000,0		10000,0	100000

Технология приготовления

ГРЕЧУ ПЕРЕБИРАЮТ, ВСЫПАЮТ В ПОДСОЛЕННУЮ КИПЯЩУЮ ВОДУ, ВСПЛЫВШИЕ ПУСТОТЕЛЬНЫЕ ЗЕРНА УДАЛЯЮТ (СИТЕЧКОМ) И ВАРЯТ КАШУ ДО ЗАГУСТЕНИЯ, ПОМЕШИВАЯ. КОГДА КАША СДЕЛАЕТСЯ ГУСТОЙ, ПЕРЕМЕШИВАНИЕ ПРЕКРАЩАЮТ, ЗАКРЫВАЮТ КРЫШКОЙ И ДОВОДЯТ ДО ГОТОВНОСТИ НА ПАРУ ИЛИ НА ВОДНОЙ БАНЕ (ТЕМПЕРАТУРА 100°С), ИЛИ В ЖАРОЧНОМ ШКАФУ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ 140-160°С В ТЕЧЕНИЕ 1-1,5 ЧАСА. ЗАТЕМ ВЛИВАЮТ РАСТОПЛЕННОЕ СЛИВОЧНОЕ МАСЛО, ВЗРЫХЛЯЮТ ПОВАРСКОЙ ВИЛКОЙ, УВАРИВАЮТ ЕЩЕ 3-4 МИН.

Требования к качеству

ЗЕРНА КРУПЫ ПОЛНОСТЬЮ НАБУХШИЕ, ХОРОШО ПРОВАРЕННЫЕ, СОХРАНИЛИ ФОРМУ, ЛЕГКО ОТДЕЛЯЮТСЯ ДРУГ ОТ ДРУГА, КАША ЗАПРАВЛЕНА МАСЛОМ, БЕЗ ПОСТОРОННИХ ПРИВКУСОВ И ЗАПАХОВ.

Подача

ТЕМПЕРАТУРА ПОДАЧИ: 65°С.

Гарнир

Итоги по микроэлементам на ед. измерения:

Белки г	Жиры г	Углев. г	Калор. ккал	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мкг	P, мг	Fe, мг
58,19	52,31	263,02	1753,40	3733,11	1755,61	132,72	922,11	1386,55	31,18
A, мкг	B1, мг	B2, мг	PP, мг	C, мг	Калькулятор				
265,50	1,97	0,96	19,32		<i>Васильева</i>				

ЗАВТРАК «ВКУСНЯШКА»



Приятного аппетита!

