

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 145

### Рыба, запеченная с овощами

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Филе трески <sup>1</sup> (х/о – 6%) Или	65,0	61,0
Филе окуня морского <sup>1</sup> (х/о – 6%) Или	65,0	61,0
Филе судака <sup>1</sup> (х/о – 8%) Или	66,3	61,0
Филе хека <sup>1</sup> (х/о – 10%) или	67,8	61,0
Филе минтая <sup>1</sup> (х/о – 5%) или	64	61,0
Филе горбуши <sup>1</sup> (х/о - 6%)	65	61,0
Вода питьевая	19,0	19,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,5	0,5
Морковь красная до 01.01 х/о-20%	25,0	20,0
с 01.01 х/о-25%	27,0	20,0
Петрушка (корень)	6,0	4,5
Лук репчатый (х/о-16%)	10,0	8,4
Томат-пюре	2,0	2,0
Кислота лимонная пищевая (2%-ный р-р)	3,0	3,0
Сахар-песок	2,0	2,0
Масло подсолнечное рафинированное	5,0	5,0
Масса рыбы тушеной		50
Масса рыбы готовой с овощами тушеными и соусом		100
Выход		100

<sup>1</sup> – для приготовления блюда используется филе рыбное без костей и кожи промышленного производства

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
31,80	29,30	37,60	38,58	39,86	162,02	0,74
Витамины мг.						Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C		
0,005	0,07	0,07	0,75	4,32		169,32

#### Способ приготовления:

Подготовленное филе рыбное промывают, нарезают на порционные куски, укладывают в посуду в два слоя, чередуя со слоями нашинкованных моркови, лука репчатого и корня петрушки. Заливают водой или бульоном, добавляют масло растительное, томат-пюре, кислоту лимонную 2%-ную (в 100 мл раствора содержится 98 мл воды, 2 г кислоты лимонной), сахар-песок, соль поваренную йодированную. Посуду закрывают крышкой и тушат до готовности в течение 45-60 мин. Допускается рыбу готовить без кислоты лимонной.

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

Температура подачи: не ниже 65С.

Срок реализации: не более трех часов с момента приготовления.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 265

### Плов из отварного мяса

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Говядина (котлетное мясо) (х/о-потери при размораживании и зачистке- 9%, т/о-варка-38%)		34,6	31,5
Масса отварного мяса			19,5
Крупа рисовая		8,0	8,0
Масса рассыпчатой каши			22,4
Масло подсолнечное рафинированное		1,0	1,0
Томат-паста		1,0	1,0
Масло сливочное несоленое		2,5	2,5
Бульон мясной		12,0	12,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия		1,2	1,2
т/о -тушение – 20%			
Выход			100

В 100 граммах данного блюда содержится

Пищевые вещества г.					Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы			Са	Mg	P	Fe
5,74	5,74	18,08			40,24	21,25	81,52	1,22
Витамины мг.					Энергетическая			
A	B1	B2	PP	C	ценность(ккал)			
0,02	0,04	0,07	1,56	23,14	168,00			

Способ приготовления:

Подготовленное мясо варят, охлаждают, пропускают через мясорубку 2 раза. Рисовую крупу перебирают, промывают и варят до полуготовности. Мясо соединяют с отваренным рисом, добавляют соль и перемешивают. Тушат 30-40 минут.

Требования:

фарш сочный, вкус и запах свойственный тушеному мясу.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 70

### Печень по-строгановски

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Печень говяжья мороженая (х/о-17%, т/о-32%)	105,3	87,4
Масло сливочное несоленое	3,0	3,0
Масса тушеной печени		59,4
Лук репчатый	12,6	10,5
Масса припущенного лука		5,3
Морковь красная до 01.01 х/о-20%	21,0	16,8
с 01.01 х/о-25%	22,5	16,8
Масса припущенной моркови		15,5
Мука пшеничная 1 сорта	3,0	3,0
Сметана 15% жирности	10,5	10,5
Бульон или вода	35,0	35,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25
Масса соуса		45
масса полуфабриката т/о-тушение-20%		125
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
35,40	20,20	11,40	28,1	20,05	205,06	4,63
Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)	
A	B1	B2	PP	C		
6,47	0,1	1,00	4,92	0,52	274,00	

#### Способ приготовления:

Печень размораживают, промывают, очищают от желчных протоков, удаляют пленку, нарезают брусочками длиной 3-4 см весом 5-7 г, тушат в небольшом количестве воды с добавлением масла сливочного. Обработанные морковь и репчатый лук припускают до готовности в отваре из печени. Печень и припущенные овощи соединяют, солят, заливают сметанным соусом, приготовленным из подсушенной муки, бульона (или воды), сметаны и тушат до готовности (10-15 минут). Отпускают вместе с соусом. Температура подачи +65 °С. Срок реализации 2-3 часа.

Способ приготовления из консервов для детского питания: Печень по-строгановски (консервы) разогреть, не вскрывая в водяной бане (t=60 °С). Затем консервы вскрыть и порционировать.

Требования: Консистенция печени и овощей мягкая, сохранена форма нарезки. Вкус и запах свойственные отварной печени, овощам и сметане.

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА**  
 Рецепттура № 101  
**Пельмени для питания детей**  
 из полуфабриката промышленного производства

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Пельмени для питания детей из п/ф промышленного производства ТУ 9214-734-00419779-03 или ТУ 9214-345-23476804-02	100,0	100,0
Выход		100

В 100 г. данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
11,12	9,17	25,58	20,88	27,72	124,80	1,87
Витамины мг.					Энергетическая ценность(ккал)	
A	B1	B2	PP	C		
0,01	0,18	0,10	2,40	0,28	261,25	

Готовый продукт промышленного производства

Способ приготовления:

Пельмени, не размораживая, опустить в кипящую воду, довести до кипения и варить в течение 7-10 минут.

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 89

#### Котлеты рыбные

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Филе трески <sup>1</sup> (х/о – 6%)	85,0	80,0
Или		
Филе окуни морского <sup>1</sup> (х/о – 6%)	85,0	80,0
Или		
Филе судака <sup>1</sup> (х/о – 8%)	87,0	80,0
Или		
Филе хека <sup>1</sup> (х/о – 10%)	89,0	80,0
или		
Филе минтая <sup>1</sup> (х/о – 5%)	70,5	80,0
Или		
Филе горбуши <sup>1</sup> (х/о – 6%)	85,0	80,0
Хлеб пшеничный	15,0	15,0
Вода питьевая	19,0	19,0
Яйцо куриное диетическое	0,1	4,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,5	0,5
Масса полуфабриката		118
T/o – 15 %		
Выход		100

<sup>1</sup> – для приготовления блюда используется филе рыбное без костей и кожи промышленного производства

В 100 г. данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
52,80	18,72	18,20	43,20	23,83	273,68	0,37
Витамины мг.						Энергетическая ценность(ккал)
A	B1	B2	PP	C		
0,01	0,02	0,16	2,48	0	376,00	

Способ приготовления:

Подготовленное филе рыбное без костей и кожи промывают, нарезают на куски и пропускают вместе с хлебом пшеничным, предварительно замоченным в воде, через мясорубку с мелкой решеткой. К рыбной массе добавляют соль поваренную йодиро-ванную, яйца куриные сырые, вымешивают, пропускают через мясорубку, хорошо выбивают. Приготовленную массу формируют в виде котлет или биточков, укладывают в сотейник или другую посуду и варят на пару в течение 20-30 мин до готовности.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 310

### Котлета мясная рубленая паровая

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Говядина (котлетное мясо) (х/о-потери при размораживании и зачистке- 9%)	89,0	81,0
Хлеб пшеничный	14,0	14,0
Вода питьевая	19,0	19,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	1,0	1,0
Масса полуфабриката		114,0
Т/о –варка на пару – 12%		
Выход		100

В 100 г. данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
11,44	12,42	8,12	13,60	20,62	125,61	1,02

  

Витамины мг.					Энергетическая ценность(ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0	0,06	0,12	3,27	0	194,50

Способ приготовления:

Подготовленное мясо котлетное нарезают на куски, пропускают через мясорубку дважды, смешивают с размоченным в воде хлебом пшеничным, снова пропускают через мясорубку, добавляют соль поваренную йодированную, хорошо выбивают. Из приготовленной котлетной массы формируют котлеты или биточки, варят на пару или в воде до готовности в течение 15-20 мин.

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 97

#### Колбаски детские (сосиски) отварные

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Колбаски (сосиски, сардельки) детские	102,0	100,0
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Са	Mg	P	Fe
16,0	22,0	0,12	16,3	0	0	0,9
Витамины мг.					Энергетическая ценность(ккал)	
A	B1	B2	PP	C		
0	0	0,13	0	43	245,0	

Способ приготовления:

Искусственную оболочку с сосисок (сарделек) снять, сосиски (сардельки) промыть, положить в кипящую воду, варить при слабом кипении 5 минут.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 61

### Жаркое по-домашнему

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Говядина (бескостная 1-го сорта) (х/о-потери при размораживании и зачистке- 9%, т/о-38%)	24,2	22,0
Масса тушеного мяса		13,7
Томат-паста	1,0	1,0
Картофель		
с 01.09 по 31.10 х/о-25%	104,0	78,0
с 01.11 по 31.12 х/о – 30%	111,4	78,0
с 01.01 по 28-29.02 х/о – 35%	120,0	78,0
с 01.03 по 31.08 х/о – 40%	130,0	78,0
или		
Картофель быстрозамороженный	78,0	78,0
Морковь красная		
до 01.01 х/о-20%	10,0	8,0
с 01.01 х/о-25%	11,0	8,0
или		
Морковь красная быстрозамороженная	8,0	8,0
Лук репчатый (х/о-16%)	10,0	8,4
Или		
Лук репчатый быстрозамороженный	8,4	8,4
Масло сливочное несоленое	2,0	2,0
Масло подсолнечное рафинированное	1,0	1,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,2	0,2
Вода питьевая (или бульон) т/о-20%	20,0	20,0
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
5,74	5,74	18,08	14,55	23,16	85,14	1,18
Витамины мг.						Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C		
0,01	0,08	0,07	1,76	2,05	165,34	

#### Способ приготовления:

Подготовленные порционные куски мяса (1-2 шт на порцию) складывают в посуду, добавляют воду, томат-пасту и тушат 45-60 мин. Картофель, морковь и репчатый лук нарезают кубиками. Лук и морковь (замороженные овощи не размораживают) припускают в небольшом количестве воды с добавлением масла и соединяют с мясом. Картофель укладывают сверху мяса (быстрозамороженный картофель не размораживают), добавляют соль, наливают воду, так чтобы она закрыла картофель. Жаркое тушат 20 мин. Отпускают мясо с соусом и тушеным картофелем.

Требования: Кусочки мяса одинаковые по форме и размеру. Консистенция мягкая, сочная. Мясо легко разжевывается. Картофель тушеный вместе с мясом сохраняет форму нарезки.



## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 174

### Гуляш из отварной говядины

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Говядина (бескостная 1-го сорта) (х/о-потери при размораживании и зачистке- 9%, т/о-варка-38%)	85,7	78,0
Масса отварного мяса		48
Морковь красная до 01.01 х/о-20%	20,0	16,0
с 01.01 х/о-25%	21,0	16,0
или		
Морковь красная быстрозамороженная	16,0	16,0
Лук репчатый	8,0	6,4
Или		
Лук репчатый быстрозамороженный	6,4	6,4
Соус:		
Мука пшеничная 1 сорта	2,0	2,0
Бульон мясной (или вода)	35,0	35,0
Молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное	15,0	15,0
Сметана 15% жирности	3,0	3,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	1,2	1,2
Масса соуса		55
Масса полуфабриката т/о-20%		125
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
56,60	16,20	17,80	19,08	18,89	121,07	1,78
Витамины мг.						Энергетическая пешность(ккал)
A	B1	B2	PP	C		
0,003	0,03	0,08	2,33	0,36	274,00	

#### Способ приготовления:

Подготовленное мясо промывают, нарезают на куски массой 1-1,5 кг, толщиной 8 см, закладывают в горячую воду, доводят до кипения, снимают пену, добавляют соль (1/2 часть от рецептурной нормы), варят в закрытой посуде при слабом кипении до готовности. Готовое вареное мясо охлаждают и нарезают мелкими кубиками. Очищенные морковь и лук репчатый нарезают соломкой и припускают в небольшом количестве воды (бульона) (замороженные овощи не размораживают). Из подсушенной муки, с добавлением бульона, молока и сметаны готовят соус. Нарезанное вареное мясо укладывают в посуду, добавляют припущенные репчатый лук и морковь, соль (оставшуюся часть), заливают соусом, перемешивают и тушат в закрытой посуде 10-20 минут. Гуляш отпускают вместе с соусом, в котором он тушился.

Срок реализации: не более 3 часов с момента приготовления.

#### Требования:

Консистенция мяса мягкая, сочная, цвет светло-коричневый, вкус и запах блюда свойственный набору продуктов, с ароматом мяса, молочно-сметанного соуса.

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА**  
 Рецепт № 92  
**Голубцы ленивые с отварным мясом**

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Говядина (котлетное мясо) (х/о-потери при размораживании и зачистке- 9%, т/о-варка-38%)		34,6	31,5
Масса отварного мяса			19,5
Капуста белокочанная (х/о- 20%)		90,0	72,0
Масса припущенной капусты (т/о 8%)			66,2
Крупа рисовая		8,0	8,0
Масса рассыпчатой каши			22,4
Масло подсолнечное рафинированное		1,0	1,0
Томат-паста		1,0	1,0
Масло сливочное несоленое		2,5	2,5
Сметана 15% жирности		2,0	2,0
Бульон мясной		12,0	12,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия т/о -тушение – 20%		1,2	1,2
Выход			100

В 100 граммах данного блюда содержится

Пищевые вещества г.					Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Mg	P	Fe
7,31	7,32	9,34			40,24	21,25	81,52	1,22
Витамины мг.					Энергетическая ценность(ккал)			
A	B1	B2	PP	C				
0,02	0,04	0,07	1,56	23,14	133,21			

**Способ приготовления:**

Подготовленное мясо варят, охлаждают, пропускают через мясорубку 2 раза. Рисовую крупу перебирают, промывают и варят до полуготовности. Мясо соединяют с отваренным рисом, добавляют соль и перемешивают. Белокочанную капусту нарезают мелкой соломкой, закладывают в кипящую подсоленную воду, варят до полуготовности, перекладывают в дуршлаг, дают стечь отвару. Подготовленную капусту соединяют с мясом и рисом, перемешивают, добавляют бульон, масло, томат-пасту и тушат 30-40 минут. В конце тушения добавляют сметану и доводят блюдо до кипения.

**Требования:**

Капуста мелкая, фарш сочный, вкус и запах свойственный тушеному мясу и капусте.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 136

### Тефтели мясо-крупяные

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Говядина (котлетное мясо) (х/о-потери при размораживании и зачистке- 9%)	74,7	68,0
Крупа рисовая	12,0	12,0
Масса рисовой рассыпчатой каши		33,6
Лук репчатый	10,0	8,4
Яйцо куриное диетическое	0,125	5,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,2	0,2
или		
Тефтели мясо-крупяные из п/ф промышленного производства*	112,0	112,0
Масса полуфабриката		112
Т/о – варка – 12%		
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
13,45	4,92	4,71	9,03	18,22	136,75	1,99

Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0,01	0,05	0,12	3,17	0,8	60,34

#### Способ приготовления:

Мясо, зачищенное от грубой соединительной ткани, пропускают через мясорубку. Рис отваривают. Мясной фарш соединяют с рисом, мелко нарезанным луком и сырым яйцом (яйца предварительно обрабатываются согласно СанПиН 2.3.6.1079-01), перемешивают и формируют тефтели в виде шариков по 2-3 штуки на порцию, кладут в посуду, заливают водой и тушат 15-20 минут.

Требования: Тефтели круглой формы, не развалившиеся, сочные, поверхность – серовато-кремовая; вкус и запах, свойственные тушеному мясу.

#### \*Способ приготовления тефтелей из п/ф промышленного производства:

Тефтели мясо-крупяные, не размораживая, кладут в посуду, заливают водой и тушат 15-20 минут.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 50

### Суфле из печени

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Печень говяжья замороженная	100,0	83,0
Молоко	30,0	30,0
Мука пшеничная	6,0	6,0
Белок яичный	6,1	6,1
Желток яичный	3,9	3,9
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,6	0,6
Масло растительное	3,0	3,0
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
16,94	8,02	9,15	8,2	15,65	251,53	5,79

Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C	
6,47	0,29	1,68	7,82	15,19	181,59

Способ приготовления:

Печень разморозить, зачистить от пленок и желчных протоков, промыть, нарезать на мелкие кусочки, пропустить через мясорубку. Приготовить молочный соус из молока и пшеничной муки и ввести небольшими порциями в печень, тщательно вымешивая получившееся пюре. Продукт яичный жидкий пастеризованный (желток) ввести в пюре, посолить и вымешать. Продукт яичный жидкий пастеризованный (белок) взбить в густую пену и постепенно ввести в пюре. Готовую массу выложить высотой 4-6 см на смазанный маслом противень и запечь в духовке при температуре 180-200°C в течение 25-30 минут до готовности.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 37

### Соус молочный сладкий

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Мука пшеничная высшего сорта	9,0	9,0
Сахар-песок	7,0	7,0
Молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное	110,0	110,0
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
4,14	3,44	8,08	129,47	16,33	102,45	0,23

  

Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0,17	0,03	0,13	0,19	0,33	117,69

Способ приготовления:

Муку подсушить на сковороде без жира до светло-желтого цвета, остудить, развести кипяченым молоком, добавить сахар и, непрерывно помешивая, варить при слабом кипении 7-10 минут, процедить и довести до кипения.

Требования: консистенция однородная, без комков заварившейся муки, цвет светло-кремовый. Вкус нежный, без запаха подгорелой муки и молока.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 40

### Соус томатный с маслом сливочным

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Отвар овощной или вода	90,0	90,0
Мука пшеничная 1 сорта	8,5	8,5
Масло сливочное	3,5	3,5
Томат-пюре	8,5	8,5
Сахар-песок	3,0	3,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
1,23	3,0	9,77	8,27	4,66	16,39	0,37

  

Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0,02	0,03	0,01	0,24	2,21	71,21

Способ приготовления:

Муку пшеничную просеивают, подсушивают на сковороде (без масла) до светло-желтого цвета, охлаждают, разводят отваром овощным (водой), размешивают до образования однородной массы, варят на слабом огне в течение 10-15 мин, добавляют томат-пюре, соль поваренную йодированную, сахар-песок, варят при слабом кипении, помешивая, в течение 5-10 мин, процеживают, заправляют маслом сливочным и, помешивая, доводят до кипения.

Соус томатный подают к блюдам из отварного мяса, птицы и к блюдам из овощей.

Температура подачи: не ниже 65 С.

Срок реализации: не более трех часов с момента приготовления