



ПРЕДЛАЖАЮ: ДИРЕКТОР ШКОЛЫ  
Х.Н.ОМАРОВ

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 67

Наименование изделия: **ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ**

Номер рецептуры: **67**

Наименование сборника рецептов: **Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тютельяна.-М.: Дели принт, 2011.-544с.**

| Наименование сырья                | Расход сырья и полуфабрикатов |          |            |           |
|-----------------------------------|-------------------------------|----------|------------|-----------|
|                                   | 1 порц.                       |          | 100 порц.  |           |
|                                   | брутто, г                     | нетто, г | брутто, кг | нетто, кг |
| КАРТОФЕЛЬ                         |                               |          |            |           |
| с 01.01 по 28.02                  | 33,38                         | 21,7     | 3,34       | 2,17      |
| с 01.03 по 31.07                  | 36,17                         | 21,7     | 3,62       | 2,17      |
| с 01.08 по 31.08                  | 27,13                         | 21,7     | 2,71       | 2,17      |
| с 01.09 по 31.10                  | 28,93                         | 21,7     | 2,89       | 2,17      |
| с 01.11 по 31.12                  | 31                            | 21,7     | 3,1        | 2,17      |
| СВЕКЛА                            |                               |          |            |           |
| с 01.01 по 31.08                  | 20                            | 15       | 2          | 1,5       |
| с 01.09 по 31.12                  | 18,75                         | 15       | 1,88       | 1,5       |
| МОРКОВЬ                           |                               |          |            |           |
| с 01.01 по 31.08                  | 13,33                         | 10       | 1,33       | 1         |
| с 01.09 по 31.12                  | 12,5                          | 10       | 1,25       | 1         |
| ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ                   | 15                            | 15       | 1,5        | 1,5       |
| КАПУСТА КВАШЕНАЯ                  | 15                            | 15       | 1,5        | 1,5       |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                      | 17,85                         | 15       | 1,79       | 1,5       |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 10                            | 10       | 1          | 1         |
| <b>Выход: 100</b>                 |                               |          |            |           |

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

|                               |        |
|-------------------------------|--------|
| Белки, г                      | 1,37   |
| Жиры, г                       | 10,18  |
| Углеводы, г                   | 7,32   |
| Энергетическая ценность, ккал | 127,17 |

|        |      |
|--------|------|
| В1, мг | 0,04 |
| С, мг  | 9,29 |
| А, мг  | 0,20 |
| Е, мг  | 4,33 |
| Д, мкг | 0,00 |
| В2, мг | 0,04 |

|        |        |
|--------|--------|
| Са, мг | 26,84  |
| Mg, мг | 17,48  |
| P, мг  | 39,24  |
| Fe, мг | 0,81   |
| K, мг  | 278,86 |
| I, мкг | 3,54   |
| F, мг  | 0,02   |
| Se, мг | 0,00   |

### **Технология приготовления:**

Вареные, очищенные картофель, свеклу, морковь, соленые огурцы нарезают ломтиками, капусту квашеную перебирают, отжимают и шинкуют. Зеленый 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.

В винегрет можно добавлять от 50 до 100 г зеленого горошка за счет соответственного уменьшения соленых огурцов или квашеной капусты.

Зеленый горошек перед использованием прогревают в собственном соку.

Огурцы соленые можно заменить капустой квашеной и наоборот.

Отходы для очищенных соленых огурцов - 20%.

### **Характеристика изделия по органолептическим показателям:**

Внешний вид: картофель, свекла, морковь, огурцы нарезаны ломтиками, рубленая квашеная капуста отжата от рассола, зеленый 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 соленый.

Запах: овощей, растительного масла.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 338

Наименование изделия: **ГРУША СВЕЖАЯ**

Номер рецептуры: **338**

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Москва Дели принт, 2011 г**

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов |          |            |           |
|--------------------|-------------------------------|----------|------------|-----------|
|                    | 1 порц.                       |          | 100 порц.  |           |
|                    | брутто, г                     | нетто, г | брутто, кг | нетто, кг |
| ГРУША              | 100                           | 90       | 10         | 9         |
| <b>Выход: 100</b>  |                               |          |            |           |

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

|                               |       |
|-------------------------------|-------|
| Белки, г                      | 0,36  |
| Жиры, г                       | 0,27  |
| Углеводы, г                   | 9,27  |
| Энергетическая ценность, ккал | 42,30 |

|        |      |
|--------|------|
| В1, мг | 0,02 |
| С, мг  | 4,50 |
| А, мг  | 0,00 |
| Е, мг  | 0,32 |
| Д, мкг | 0,00 |
| В2, мг | 0,03 |

|        |        |
|--------|--------|
| Са, мг | 17,10  |
| Mg, мг | 10,80  |
| P, мг  | 14,40  |
| Fe, мг | 1,80   |
| K, мг  | 139,50 |
| I, мкг | 0,90   |
| F, мг  | 0,01   |
| Se, мг | 0,00   |

### *Технология приготовления:*

Груши моют, подают на десертной тарелке или вазочке.

### *Правила оформления, подачи блюд:*

Оптимальная температура подачи 14° С.

### *Характеристика изделия по органолептическим показателям:*

Внешний вид: целые плоды.

Консистенция: соответствует виду плодов.

Цвет – соответствует виду плодов.

Вкус: соответствует виду плодов.

Запах: соответствует виду плодов.



## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 246

Наименование изделия: **ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ**

Номер рецептуры: **246**

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-544с.**

| Наименование сырья                | Расход сырья и полуфабрикатов |          |            |           |
|-----------------------------------|-------------------------------|----------|------------|-----------|
|                                   | 1 порц.                       |          | 100 порц.  |           |
|                                   | брутто, г                     | нетто, г | брутто, кг | нетто, кг |
| ГОВЯДИНА Б/К                      | 86,4                          | 72,9     | 8,64       | 7,29      |
| МОРКОВЬ                           |                               |          |            |           |
| с 01.01 по 31.08                  | 2,4                           | 1,8      | 0,24       | 0,18      |
| с 01.09 по 31.12                  | 2,25                          | 1,8      | 0,23       | 0,18      |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                      | 2,1                           | 1,8      | 0,21       | 0,18      |
| МОРКОВЬ                           |                               |          |            |           |
| с 01.01 по 31.08                  | 12                            | 9        | 1,2        | 0,9       |
| с 01.09 по 31.12                  | 11,25                         | 9        | 1,13       | 0,9       |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 4,5                           | 4,5      | 0,45       | 0,45      |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                      | 10,7                          | 9        | 1,07       | 0,9       |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ          | 2,3                           | 2,3      | 0,23       | 0,23      |
| ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ                  | 9,1                           | 9        | 0,91       | 0,9       |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                 | 2,7                           | 2,7      | 0,27       | 0,27      |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                     | 29,7                          | 29,7     | 2,97       | 2,97      |
| <b>Выход: 90</b>                  |                               |          |            |           |

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

|                               |        |        |      |        |        |
|-------------------------------|--------|--------|------|--------|--------|
| Белки, г                      | 13,79  | В1, мг | 0,05 | Са, мг | 25,21  |
| Жиры, г                       | 15,76  | С, мг  | 1,55 | Mg, мг | 20,63  |
| Углеводы, г                   | 3,48   | А, мг  | 0,22 | Р, мг  | 126,43 |
| Энергетическая ценность, ккал | 210,92 | Е, мг  | 2,44 | Fe, мг | 1,95   |
|                               |        | Д, мкг | 0,00 | К, мг  | 307,39 |
|                               |        | В2, мг | 0,09 | І, мкг | 6,32   |
|                               |        |        |      | F, мг  | 0,03   |
|                               |        |        |      | Se, мг | 0,00   |

### Технология приготовления:

Лук шинкуют, вместе с нарезанной морковью слегка пассеруют или припускают. Затем их смешивают с вареным мясом, нарезанным кубиками, и помидорами, нарезанными дольками. Мясо с овощами заливают кипящей водой, варят на слабом огне 15-20 мин, после чего бульон сливают и готовят на нем соус, которым заливают мясо и доводят до кипения.

Отпускают гуляш с соусом и гарниром.

Гарниры - каши рассыпчатые, каши вязкие, картофель отварной.

Норма на блюдо: соли 3 г, зелени (лук, петрушка, укроп) - 4 г нетто, а кроме того, по мере надобности - лаврового листа 0,02 г.

Норма гарнира - от 50 до 150 г. Кроме того, сверх установленной нормы основного гарнира можно дополнительно подавать свежее или соленые огурцы и помидоры, квашеную капусту, а также салат из свежей или квашеной капусты в количестве от 30 до 100 г (нетто) на порцию; при этом выход блюда соответственно увеличивают.

### Характеристика изделия по органолептическим показателям:

Внешний вид: мясо в соусе, нарезано кубиками, уложено на тарелку, сбоку - гарнир.

Консистенция: мяса - мягкая, сочная, соуса - однородная, слегка вязкая.

Цвет: мяса - серый, соуса - светло-коричневый.

Вкус: тушеного мяса в соусе, умеренно соленый.

Запах: мяса с ароматом овощей

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № к/к

Наименование изделия: **ЗЕФИР**

Номер рецептуры: **к/к**

Наименование сборника рецептур:

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов |          |            |           |
|--------------------|-------------------------------|----------|------------|-----------|
|                    | 1 порц.                       |          | 100 порц.  |           |
|                    | брутто, г                     | нетто, г | брутто, кг | нетто, кг |
| ЗЕФИР              | 35                            | 35       | 3,5        | 3,5       |
| <b>Выход: 35</b>   |                               |          |            |           |

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

|                               |        |
|-------------------------------|--------|
| Белки, г                      | 0,28   |
| Жиры, г                       | 0,04   |
| Углеводы, г                   | 41,93  |
| Энергетическая ценность, ккал | 107,10 |

|        |      |
|--------|------|
| В1, мг | 0,00 |
| С, мг  | 0,00 |
| А, мг  | 0,00 |
| Е, мг  | 0,00 |
| Д, мкг | 0,00 |
| В2, мг | 0,00 |

|        |      |
|--------|------|
| Са, мг | 8,75 |
| Mg, мг | 2,10 |
| Р, мг  | 4,20 |
| Fe, мг | 0,47 |
| К, мг  | 0,00 |
| І, мкг | 0,00 |
| F, мг  | 0,00 |
| Se, мг | 0,00 |

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 323

Наименование изделия: **КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ**

Номер рецептуры: **323**

Наименование сборника рецептур: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.**

| Наименование сырья                | Расход сырья и полуфабрикатов |          |            |           |
|-----------------------------------|-------------------------------|----------|------------|-----------|
|                                   | 1 порц.                       |          | 100 порц.  |           |
|                                   | брутто, г                     | нетто, г | брутто, кг | нетто, кг |
| КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА            | 69                            | 69       | 6,9        | 6,9       |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                     | 115                           | 115      | 11,5       | 11,5      |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                 | 1,5                           | 1,5      | 0,15       | 0,15      |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 5                             | 5        | 0,5        | 0,5       |
| <b>Выход: 150</b>                 |                               |          |            |           |

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

|                               |        |        |      |        |       |
|-------------------------------|--------|--------|------|--------|-------|
| Белки, г                      | 3,60   | В1, мг | 0,03 | Са, мг | 11,00 |
| Жиры, г                       | 4,60   | С, мг  | 0,00 | Mg, мг | 26,00 |
| Углеводы, г                   | 37,70  | А, мг  | 0,03 | Р, мг  | 78,00 |
| Энергетическая ценность, ккал | 206,00 | Е, мг  | 0,30 | Fe, мг | 0,60  |
|                               |        | Д, мкг | 0,00 | К, мг  | 0,00  |
|                               |        | В2, мг | 0,00 | І, мкг | 0,00  |
|                               |        |        |      | F, мг  | 0,00  |
|                               |        |        |      | Se, мг | 0,00  |

### *Технология приготовления:*

Крупу перебирают и промывают в теплой, а затем в горячей воде. Гречневую крупу промывают теплой водой 2-3 раза. Подготовленную крупу всыпают в подсоленную кипящую воду. При этом всплывшие пустотелые зерна удаляют. Кашу варят до загустения, помешивая. Затем добавляют часть масла (50%), выравнивают поверхность, закрывают крышкой и распаривают кашу до готовности: рисовую, гречневую — около 1 ч, пшеничную, перловую — 1,5-2 ч.

### *Правила оформления, подачи блюд:*

Гарнир укладывают на подогретую тарелку горкой, поливают оставшимся растопленным и доведенным до кипения сливочным маслом. Оптимальная температура подачи 65° С.

### *Характеристика изделия по органолептическим показателям:*

- Внешний вид — зерна крупы полностью набухшие, сохранившие форму, легко отделяющиеся друг от друга, каша полита маслом;
- цвет гречневой каши — коричневый;
- вкус, запах — характерный для вареной крупы с привкусом и ароматом сливочного масла;
- консистенция — рассыпчатая, зерна мягкие.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 181

Наименование изделия: **КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ**

Номер рецептуры: **181**

Наименование сборника рецептур: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.**

| Наименование сырья                | Расход сырья и полуфабрикатов |          |            |           |
|-----------------------------------|-------------------------------|----------|------------|-----------|
|                                   | 1 порц.                       |          | 100 порц.  |           |
|                                   | брутто, г                     | нетто, г | брутто, кг | нетто, кг |
| КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ        | 57,8                          | 57,8     | 5,78       | 5,78      |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                     | 103,8                         | 103,8    | 10,38      | 10,38     |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                 | 1,5                           | 1,5      | 0,15       | 0,15      |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 5,7                           | 5,7      | 0,57       | 0,57      |
| <b>Выход: 150</b>                 |                               |          |            |           |

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

|                               |        |        |      |        |        |
|-------------------------------|--------|--------|------|--------|--------|
| Белки, г                      | 6,59   | В1, мг | 0,12 | Са, мг | 27,73  |
| Жиры, г                       | 5,43   | С, мг  | 0,00 | Mg, мг | 34,66  |
| Углеводы, г                   | 38,47  | А, мг  | 0,03 | Р, мг  | 149,04 |
| Энергетическая ценность, ккал | 228,76 | Е, мг  | 1,16 | Fe, мг | 2,31   |
|                               |        | Д, мкг | 0,00 | К, мг  | 0,00   |
|                               |        | В2, мг | 0,00 | І, мкг | 0,00   |
|                               |        |        |      | F, мг  | 0,00   |
|                               |        |        |      | Se, мг | 0,00   |

### *Технология приготовления:*

Подготовленную для варки крупу всыпают в подсоленную кипящую жидкость. При этом всплывшие пустотелые зерна удаляют. Кашу варят до загустения, помешивая.

Масло сливочное можно добавлять во время варки или использовать его, предварительно прокипятив, поливая кашу при отпуске. Когда каша делается густой, перемешивание прекращают, закрывают котел крышкой и дают каше упреть.

### *Правила оформления, подачи блюд:*

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

Кипяченое молоко горячее или холодное подают в стакане или глубокой тарелке вместе с кашей.

Оптимальная температура блюда 65° С.

### *Характеристика изделия по органолептическим показателям:*

Внешний вид — зерна крупы полностью набухшие, мягкие, сохраняют форму и упругость, легко отделяющиеся друг от друга, каша полита маслом, или посыпана сахаром, или отпущена с молоком;

- цвет — свойственный данному виду крупы;
- вкус — свойственный данному виду крупы, без привкуса прогорклости и затхлости;
- запах — свойственный данному виду крупы;
- консистенция — однородная, рассыпчатая, крупинки плотные.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 181

Наименование изделия: **КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ**

Номер рецептуры: **181**

Наименование сборника рецептур: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.**

| Наименование сырья                | Расход сырья и полуфабрикатов |          |            |           |
|-----------------------------------|-------------------------------|----------|------------|-----------|
|                                   | 1 порц.                       |          | 100 порц.  |           |
|                                   | брутто, г                     | нетто, г | брутто, кг | нетто, кг |
| КРУПА ЯЧНЕВАЯ                     | 48,5                          | 48,5     | 4,85       | 4,85      |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                     | 115,4                         | 115,4    | 11,54      | 11,54     |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                 | 1,5                           | 1,5      | 0,15       | 0,15      |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 5,8                           | 5,8      | 0,58       | 0,58      |
| <b>Выход: 150</b>                 |                               |          |            |           |

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

|                               |        |        |      |        |        |
|-------------------------------|--------|--------|------|--------|--------|
| Белки, г                      | 4,72   | В1, мг | 0,09 | Са, мг | 42,55  |
| Жиры, г                       | 5,29   | С, мг  | 0,00 | Mg, мг | 24,15  |
| Углеводы, г                   | 31,05  | А, мг  | 0,03 | Р, мг  | 163,30 |
| Энергетическая ценность, ккал | 190,90 | Е, мг  | 0,81 | Fe, мг | 1,15   |
|                               |        | Д, мкг | 0,00 | К, мг  | 0,00   |
|                               |        | В2, мг | 0,00 | І, мкг | 0,00   |
|                               |        |        |      | F, мг  | 0,00   |
|                               |        |        |      | Se, мг | 0,00   |

### *Технология приготовления:*

Подготовленную для варки крупу всыпают в подсоленную кипящую жидкость. При этом всплывшие пустотелые зерна удаляют. Кашу варят до загустения, помешивая.

Масло сливочное можно добавлять во время варки или использовать его, предварительно прокипятив, поливая кашу при отпуске. Когда каша делается густой, перемешивание прекращают, закрывают котел крышкой и дают каше упреть.

### *Правила оформления, подачи блюд:*

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

Кипяченое молоко горячее или холодное подают в стакане или глубокой тарелке вместе с кашей.

Оптимальная температура блюда 65° С.

### *Характеристика изделия по органолептическим показателям:*

Внешний вид — зерна крупы полностью набухшие, мягкие, сохраняют форму и упругость, легко отделяющиеся друг от друга, каша полита маслом, или посыпана сахаром, или отпущена с молоком;

- цвет — свойственный данному виду крупы;
- вкус — свойственный данному виду крупы, без привкуса прогорклости и затхлости;
- запах — свойственный данному виду крупы;
- консистенция — однородная, рассыпчатая, крупинки плотные.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 354

Наименование изделия: **КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ**

Номер рецептуры: **354**

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-544с.**

| Наименование сырья   | Расход сырья и полуфабрикатов |          |            |           |
|----------------------|-------------------------------|----------|------------|-----------|
|                      | 1 порц.                       |          | 100 порц.  |           |
|                      | брутто, г                     | нетто, г | брутто, кг | нетто, кг |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)   | 20                            | 20       | 2          | 2         |
| САХАР ПЕСОК          | 24                            | 24       | 2,4        | 2,4       |
| КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ | 8                             | 8        | 0,8        | 0,8       |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА     | 0,2                           | 0,2      | 0,02       | 0,02      |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ        | 216                           | 216      | 21,6       | 21,6      |
| <b>Выход: 200</b>    |                               |          |            |           |

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

|                               |        |
|-------------------------------|--------|
| Белки, г                      | 0,01   |
| Жиры, г                       | 0,00   |
| Углеводы, г                   | 29,30  |
| Энергетическая ценность, ккал | 117,18 |

|        |      |
|--------|------|
| В1, мг | 0,00 |
| С, мг  | 0,00 |
| А, мг  | 0,00 |
| Е, мг  | 0,00 |
| Д, мкг | 0,00 |
| В2, мг | 0,00 |

|        |       |
|--------|-------|
| Са, мг | 12,06 |
| Mg, мг | 2,01  |
| P, мг  | 5,54  |
| Fe, мг | 0,00  |
| K, мг  | 2,57  |
| I, мкг | 0,00  |
| F, мг  | 0,00  |
| Se, мг | 0,00  |

### Технология приготовления:

Промытые сушеные яблоки заливают горячей водой и оставляют в закрытой посуде на 2 часа, для набухания. Варят их в той же воде 20-30 мин, при слабом кипении и протирают. В остальном готовят так же, как описано в рец. №352

Кисель средней густоты охлаждают, при отпуске разливают по 150-200 г в стаканы, можно посыпать сахаром в количестве 5-8% от нормы, предусмотренной рецептурой. Кисели подают охлажденными до температуры 12-14 °С.

### Характеристика изделия по органолептическим показателям:

Внешний вид: однородная полупрозрачная масса, без пленки на поверхности и частиц непротертых яблок.

Консистенция: однородная, средней густоты, слегка желеобразная.

Цвет: свойственный для сушеных яблок.

Вкус: сладкий с кисловатым привкусом.

Запах: свойственный сушеным яблокам.



## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 401

Наименование изделия: **КОМПОТ ИЗ КУРАГИ**

Номер рецептуры: **401**

Наименование сборника рецептур: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.**

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов |          |            |           |
|--------------------|-------------------------------|----------|------------|-----------|
|                    | 1 порц.                       |          | 100 порц.  |           |
|                    | брутто, г                     | нетто, г | брутто, кг | нетто, кг |
| КУРАГА             | 15                            | 15       | 1,5        | 1,5       |
| САХАР ПЕСОК        | 24                            | 24       | 2,4        | 2,4       |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА   | 0,2                           | 0,2      | 0,02       | 0,02      |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ      | 233                           | 233      | 23,3       | 23,3      |
| <b>Выход: 200</b>  |                               |          |            |           |

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

|                               |       |        |      |        |      |
|-------------------------------|-------|--------|------|--------|------|
| Белки, г                      | 0,00  | В1, мг | 0,00 | Са, мг | 9,87 |
| Жиры, г                       | 0,00  | С, мг  | 0,00 | Mg, мг | 2,10 |
| Углеводы, г                   | 23,23 | А, мг  | 0,00 | Р, мг  | 0,00 |
| Энергетическая ценность, ккал | 92,89 | Е, мг  | 0,00 | Fe, мг | 0,00 |
|                               |       | Д, мкг | 0,00 | К, мг  | 1,42 |
|                               |       | В2, мг | 0,00 | І, мкг | 0,00 |
|                               |       |        |      | F, мг  | 0,00 |
|                               |       |        |      | Se, мг | 0,00 |

### Технология приготовления:

Сушеные плоды перебирают, удаляя посторонние примеси, тщательно промывают в теплой воде, сменяя ее несколько раз. Крупные груши и яблоки нарезают на кусочки 3-4 см. Подготовленные сушеные плоды или ягоды заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар, добавляют лимонную кислоту и варят до готовности. Груши сушеные в зависимости от величины и вида варят 1-2 ч, яблоки 20-30 мин. Готовый компот охлаждают до 12-14° С.

### Правила оформления, подачи блюд:

Порционируют в стаканы или чашки, равномерно распределяя сухофрукты и сироп. Оптимальная температура подачи 12-14° С.

### Характеристика изделия по органолептическим показателям:

- Внешний вид — плоды целые, залиты прозрачным сиропом, в котором может быть незначительное количество взвешенных частиц, не вызывающих его помутнения;
- цвет — от темно-желтого до светло-коричневого;
- вкус — кисловато-сладкий, с хорошо выраженным вкусом варенных в сиропе плодов;
- запах — типичный для вареных в сиропе плодов;
- консистенция — жидкая, плодов — мягкая, соотношение жидкой и плотной части в сиропе соблюдено.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 348

Наименование изделия: **КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ**

Номер рецептуры: **348**

Наименование сборника рецептов: **Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-544с.**

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов |          |            |           |
|--------------------|-------------------------------|----------|------------|-----------|
|                    | 1 порц.                       |          | 100 порц.  |           |
|                    | брутто, г                     | нетто, г | брутто, кг | нетто, кг |
| ЯБЛОКИ             | 17,05                         | 15       | 1,71       | 1,5       |
| САХАР ПЕСОК        | 20                            | 20       | 2          | 2         |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА   | 0,2                           | 0,2      | 0,02       | 0,02      |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ      | 203                           | 203      | 20,3       | 20,3      |
| <b>Выход: 200</b>  |                               |          |            |           |

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

|                               |       |        |      |        |       |
|-------------------------------|-------|--------|------|--------|-------|
| Белки, г                      | 0,06  | В1, мг | 0,00 | Са, мг | 10,75 |
| Жиры, г                       | 0,06  | С, мг  | 0,60 | Mg, мг | 2,91  |
| Углеводы, г                   | 20,79 | А, мг  | 0,00 | Р, мг  | 1,49  |
| Энергетическая ценность, ккал | 84,25 | Е, мг  | 0,09 | Fe, мг | 0,30  |
|                               |       | Д, мкг | 0,00 | К, мг  | 42,91 |
|                               |       | В2, мг | 0,00 | І, мкг | 0,30  |
|                               |       |        |      | F, мг  | 0,00  |
|                               |       |        |      | Se, мг | 0,00  |

### Технология приготовления:

Подготовленные сушеные плоды или ягоды (яблоки, или груши, или курагу, или чернослив, или урюк, или изюм) заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар, добавляют лимонную кислоту и варят до готовности.

Груши сушеные в зависимости от величины и вида варят 1-2 ч, яблоки - 20-30 мин, чернослив, урюк, курагу - 10—20 мин, изюм 5-10 мин.

Компот из плодов или ягод сушеных готовят накануне, для того чтобы он настоялся.

Компот отпускают охлажденными до температуры 12-15 °С по 150-200 г на порцию.

Для компота из чернослива и изюма закладка сахара составляет 75 г.

На 200 г компота масса плодов и ягод составит: для груш - 30 г, для кураги, урюка, изюма - 20 г, чернослива - 25 г.

### Характеристика изделия по органолептическим показателям:

Внешний вид: сухофрукты сохранили форму и залиты прозрачным компотом.

Консистенция: компота - жидкая, плодов - мягкая.

Цвет: коричневый.

Вкус: сладкий с хорошо выраженным привкусом сухофруктов.

Запах: вареных сухофруктов.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 342.1

Наименование изделия: **КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ**

Номер рецептуры: **342.1**

Наименование сборника рецептов: **Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-544с.**

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов |          |            |           |
|--------------------|-------------------------------|----------|------------|-----------|
|                    | 1 порц.                       |          | 100 порц.  |           |
|                    | брутто, г                     | нетто, г | брутто, кг | нетто, кг |
| ЯБЛОКИ             | 45,5                          | 40       | 4,55       | 4         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ      | 172                           | 172      | 17,2       | 17,2      |
| САХАР ПЕСОК        | 24                            | 24       | 2,4        | 2,4       |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА   | 0,3                           | 0,3      | 0,03       | 0,03      |
| <b>Выход: 200</b>  |                               |          |            |           |

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

|                               |        |        |      |        |        |
|-------------------------------|--------|--------|------|--------|--------|
| Белки, г                      | 0,16   | В1, мг | 0,01 | Са, мг | 13,16  |
| Жиры, г                       | 0,16   | С, мг  | 1,60 | Mg, мг | 4,43   |
| Углеводы, г                   | 27,03  | А, мг  | 0,00 | Р, мг  | 3,96   |
| Энергетическая ценность, ккал | 111,13 | Е, мг  | 0,25 | Fe, мг | 0,79   |
|                               |        | Д, мкг | 0,00 | К, мг  | 112,44 |
|                               |        | В2, мг | 0,01 | І, мкг | 0,80   |
|                               |        |        |      | F, мг  | 0,00   |
|                               |        |        |      | Se, мг | 0,00   |

### Технология приготовления:

Яблоки, груши или айву моют, удаляют семенные гнезда, нарезают дольками. Чтобы плоды не темнели, их погружают до варки в холодную воду, слегка подкисленную лимонной кислотой.

Сироп приготавливают следующим образом: в горячей воде растворяют сахар, добавляют кислоту лимонную, доводят до кипения, проваривают 10-12 мин и процеживают. В подготовленный горячий сироп погружают плоды. Яблоки и груши варят на слабом огне не более 6-8 мин. Быстро разваривающиеся сорта яблок (антоновские и др.) и очень спелые груши не варят, а кладут в кипящий сироп, прекращают нагрев и оставляют в сиропе до охлаждения.

Компот отпускают охлажденными до температуры 12-15 °С по 150-200 г на порцию.

### Характеристика изделия по органолептическим показателям:

Внешний вид: сироп прозрачный, яблоки, груши зачищены от сердцевин и плодоножек, нарезаны дольками; абрикосы, персики, сливы разделены пополам, косточки удалены; мелкие — с косточками

Консистенция: компота - жидкая, плодов - мягкая

Цвет: присущий вареным плодам в сиропе

Вкус: кисло-сладкий

Запах: фруктов - концентрированный, приятный

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 38

Наименование изделия: **КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"**

Номер рецептуры: **38**

Наименование сборника рецептур: **Сборник методических рекомендаций по использованию блюд повышенной пищевой и биологической ценности 2012, г. СПб**

| Наименование сырья                | Расход сырья и полуфабрикатов |          |            |           |
|-----------------------------------|-------------------------------|----------|------------|-----------|
|                                   | 1 порц.                       |          | 100 порц.  |           |
|                                   | брутто, г                     | нетто, г | брутто, кг | нетто, кг |
| ГОВЯДИНА Б/К                      | 43,84                         | 37       | 4,38       | 3,7       |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                      | 3,57                          | 3        | 0,36       | 0,3       |
| МОРКОВЬ                           |                               |          |            |           |
| с 01.01 по 31.08                  | 8                             | 6        | 0,8        | 0,6       |
| с 01.09 по 31.12                  | 7,5                           | 6        | 0,75       | 0,6       |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ      | 7                             | 7        | 0,7        | 0,7       |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                | 1/10 шт.                      | 4,03     | 10 шт.     | 0,4       |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                 | 0,5                           | 0,5      | 0,05       | 0,05      |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ               | 5                             | 5        | 0,5        | 0,5       |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 5                             | 5        | 0,5        | 0,5       |
| <b>Выход: 50</b>                  |                               |          |            |           |

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

|                               |        |
|-------------------------------|--------|
| Белки, г                      | 8,11   |
| Жиры, г                       | 11,23  |
| Углеводы, г                   | 3,99   |
| Энергетическая ценность, ккал | 149,37 |

|        |      |
|--------|------|
| V1, мг | 0,03 |
| C, мг  | 0,28 |
| A, мг  | 0,13 |
| E, мг  | 2,44 |
| D, мкг | 0,09 |
| B2, мг | 0,08 |

|        |        |
|--------|--------|
| Ca, мг | 19,38  |
| Mg, мг | 14,84  |
| P, мг  | 88,61  |
| Fe, мг | 1,35   |
| K, мг  | 170,28 |
| I, мкг | 4,49   |
| F, мг  | 0,02   |
| Se, мг | 0,00   |

### Технология приготовления:

Котлетное мясо говядины нарезают на куски, измельчают на мясорубке, добавляют морковь и репчатый лук и вновь пропускают через мясорубку. После повторного пропускания через мясорубку котлетную массу перемешивают, добавляют соль, молоко и яйца, предварительно обработанные в соответствии с санитарными правилами и взбивают. Формуют изделия в виде котлет и панируют в сухарях. Полуфабрикаты кладут на сковороду или противень с маслом растительным, нагретым до температуры 150-160°C, и обжаривают 3-5 мин с двух сторон до образования поджаристой корочки, а затем доводят до готовности в жарочном шкафу при температуре 250-280°C (8 мин). Температура внутри изделия должна быть не ниже 85° С. Готовые рубленые изделия должны быть полностью прожарены. Органолептическими признаками готовности изделий из рубленого мяса являются выделение бесцветного сока в месте прокола и серый цвет на разрезе.

### Правила оформления, подачи блюд:

При отпуске на тарелку укладывают котлету и рядом гарнир. Оптимальная температура подачи 65° С.

### Характеристика изделия по органолептическим показателям:

внешний вид – мясное изделие: котлета – овально - приплюснутой формы с заостренным концом, с масляной тонкой панировочной корочкой, равномерно обжарено с обеих сторон. Рядом уложен гарнир.  
цвет поверхности изделия – светло - коричневый, в разрезе – светло – серый с оранжевым оттенком, характерным для моркови;  
вкус, запах – приятный, умеренно солёный, характерный для жареных изделий из рубленого мяса;  
консистенция сочная, однородная, пышная.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 309

Наименование изделия: **МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ**

Номер рецептуры: **309**

Наименование сборника рецептов: **Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-544с.**

| Наименование сырья                 | Расход сырья и полуфабрикатов |              |            |              |
|------------------------------------|-------------------------------|--------------|------------|--------------|
|                                    | 1 порц.                       |              | 100 порц.  |              |
|                                    | брутто, г                     | нетто, г     | брутто, кг | нетто, кг    |
| <b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b> |                               | <b>145,5</b> |            | <b>14,55</b> |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ 1 СОРТ          | 48,9                          | 48,9         | 4,89       | 4,89         |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                  | 2,5                           | 2,5          | 0,25       | 0,25         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                      | 295,6                         | 295,6        | 29,56      | 29,56        |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ  | 5,25                          | 5,25         | 0,53       | 0,53         |
| <b>Выход: 150</b>                  |                               |              |            |              |

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

|                               |        |
|-------------------------------|--------|
| Белки, г                      | 5,37   |
| Жиры, г                       | 4,97   |
| Углеводы, г                   | 32,61  |
| Энергетическая ценность, ккал | 196,69 |

|        |      |
|--------|------|
| В1, мг | 0,09 |
| С, мг  | 0,00 |
| А, мг  | 0,02 |
| Е, мг  | 0,12 |
| Д, мкг | 0,08 |
| В2, мг | 0,04 |

|        |       |
|--------|-------|
| Са, мг | 31,89 |
| Mg, мг | 23,06 |
| P, мг  | 53,75 |
| Fe, мг | 0,95  |
| K, мг  | 89,31 |
| I, мкг | 0,00  |
| F, мг  | 0,01  |
| Se, мг | 0,01  |

### Технология приготовления:

Способ приготовления см. рец. №202.

Макаронные изделия отварные

Макаронные изделия (макароны, лапшу, вермишель и др.) варят в большом количестве кипящей подсоленной воды (на 1 кг макаронных изделий берут 6 л воды, 30 г соли). Макароны варят 20-30 мин, лапшу - 20-25 мин, вермишель - 10-12 мин. В процессе варки макаронные изделия набухают, впитывая воду, в результате чего масса их увеличивается примерно в 3 раза (в зависимости от сорта).

Сваренные макаронные изделия откидывают и перемешивают с растопленным сливочным маслом (1/3-1/2 часть от указанного в рецептуре количества), чтобы они не склеивались и не образовывали комков. Остальной частью масла макароны заправляют непосредственно перед отпуском.

Блюда из макаронных изделий подают в горячем виде. Для приготовления запеченных блюд макаронные изделия можно варить, не откидывая, в небольшом количестве воды (на 1 кг макаронных изделий 2,2-3,0 л воды, 15 г соли).

### Характеристика изделия по органолептическим показателям:

Внешний вид: вареные макаронные изделия, сохранившие свою форму, легко разделяются, заправлены жиром.

Консистенция: мягкая, но упругая.

Цвет: от белого до светло-кремового.

Вкус: вареных макаронных изделий с жиром, умеренно соленый.

Запах: вареных макаронных изделий и сливочного масла.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 244

Наименование изделия: **ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ**

Номер рецептуры: **244**

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-544с.**

| Наименование сырья                | Расход сырья и полуфабрикатов |          |            |           |
|-----------------------------------|-------------------------------|----------|------------|-----------|
|                                   | 1 порц.                       |          | 100 порц.  |           |
|                                   | брутто, г                     | нетто, г | брутто, кг | нетто, кг |
| ГОВЯДИНА Б/К                      | 112                           | 94,5     | 11,2       | 9,45      |
| КРУПА РИСОВАЯ                     | 40,1                          | 39,7     | 4,01       | 3,97      |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 5,8                           | 5,8      | 0,58       | 0,58      |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                      | 6,9                           | 5,8      | 0,69       | 0,58      |
| МОРКОВЬ                           |                               |          |            |           |
| с 01.01 по 31.08                  | 12,4                          | 9,3      | 1,24       | 0,93      |
| с 01.09 по 31.12                  | 11,63                         | 9,3      | 1,16       | 0,93      |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                     | 93,3                          | 93,3     | 9,33       | 9,33      |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                 | 3,5                           | 3,5      | 0,35       | 0,35      |
| <b>Выход: 175</b>                 |                               |          |            |           |

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

|                               |        |
|-------------------------------|--------|
| Белки, г                      | 19,95  |
| Жиры, г                       | 20,70  |
| Углеводы, г                   | 29,59  |
| Энергетическая ценность, ккал | 384,11 |

|        |      |
|--------|------|
| В1, мг | 0,07 |
| С, мг  | 0,42 |
| А, мг  | 0,18 |
| Е, мг  | 3,23 |
| Д, мкг | 0,00 |
| В2, мг | 0,13 |

|        |        |
|--------|--------|
| Са, мг | 31,35  |
| Mg, мг | 39,94  |
| Р, мг  | 205,84 |
| Fe, мг | 2,62   |
| К, мг  | 377,12 |
| І, мкг | 8,00   |
| F, мг  | 0,08   |
| Se, мг | 0,01   |

### ***Технология приготовления:***

Мясо, сваренное до полуготовности, нарезают кусочками по 10-15 г, добавляют слегка пассерованные или припущенные морковь и лук, предварительно отваренные, заливают бульоном или овощным отваром и дают закипеть, добавляют промытую рисовую крупу, варят до загустения, закрывают крышкой и ставят на 40-50 мин в жарочный шкаф или уменьшают нагрев и доводят до готовности на плите. Отпускают, равномерно распределяя мясо вместе с рисом и овощами.

Норма на блюдо: соли 3 г, зелени (лук, петрушка, укроп) - 4 г нетто, а кроме того, по мере надобности - лаврового листа 0,02 г.

Норма гарнира - от 50 до 150 г. Кроме того, сверх установленной нормы основного гарнира можно дополнительно подавать свежие или соленые огурцы и помидоры, квашеную капусту, а также салат из свежей или квашеной капусты в количестве от 30 до 100 г (нетто) на порцию; при этом выход блюда соответственно увеличивают.

### ***Характеристика изделия по органолептическим показателям:***

Внешний вид: мясо нарезано кубиками (10-15 г) уложено на тарелку с рисом рассыпчатым.

Консистенция: мяса - мягкая, нежная, риса - мягкая, рассыпчатая

Цвет: мяса - серый, риса и овощей - светло-оранжевый.

Вкус: отварного мяса, риса и пассерованных овощей, умеренно соленый.

Запах: мяса с ароматом риса и овощей.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 311

Наименование изделия: **ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ**

Номер рецептуры: **311**

Наименование сборника рецептур: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.**

| Наименование сырья                   | Расход сырья и полуфабрикатов |          |            |           |
|--------------------------------------|-------------------------------|----------|------------|-----------|
|                                      | 1 порц.                       |          | 100 порц.  |           |
|                                      | брутто, г                     | нетто, г | брутто, кг | нетто, кг |
| БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 101,39                        | 73       | 10,14      | 7,3       |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ    | 8                             | 8        | 0,8        | 0,8       |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                         | 9                             | 8        | 0,9        | 0,8       |
| МОРКОВЬ                              |                               |          |            |           |
| с 01.01 по 31.08                     | 10,67                         | 8        | 1,07       | 0,8       |
| с 01.09 по 31.12                     | 10                            | 8        | 1          | 0,8       |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                       | 2                             | 2        | 0,2        | 0,2       |
| КРУПА РИСОВАЯ                        | 35                            | 35       | 3,5        | 3,5       |
| <b>Выход: 150</b>                    |                               |          |            |           |

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

|                               |        |
|-------------------------------|--------|
| Белки, г                      | 15,93  |
| Жиры, г                       | 19,52  |
| Углеводы, г                   | 26,66  |
| Энергетическая ценность, ккал | 346,47 |

|        |      |
|--------|------|
| В1, мг | 0,07 |
| С, мг  | 1,42 |
| А, мг  | 0,20 |
| Е, мг  | 3,83 |
| Д, мкг | 0,00 |
| В2, мг | 0,11 |

|        |        |
|--------|--------|
| Са, мг | 17,98  |
| Mg, мг | 32,88  |
| P, мг  | 161,87 |
| Fe, мг | 1,37   |
| K, мг  | 254,78 |
| I, мкг | 4,23   |
| F, мг  | 0,10   |
| Se, мг | 0,01   |

### ***Технология приготовления:***

Подготовленные овощи (морковь, лук репчатый) нарезают соломкой, пассеруют. Крупу рисовую просеивают, перебирают, промывают сначала теплой (40° С), а затем горячей водой (60-70° С). Томатную пасту разводят водой в соотношении 1:1. Птицу рубят на порции (по одному куску), обжаривают до образования корочки, посыпав солью, кладут в посуду. Добавляют подготовленные овощи, пассерованную томатную пасту, заливают горячим бульоном или водой и дают закипеть (2,1 л воды на 1 кг крупы рисовой), затем кладут промытую рисовую крупу и варят до загустения. После этого посуду с пловом ставят на 40-50 мин в жарочный шкаф с температурой 250-280° С.

### ***Правила оформления, подачи блюд:***

Порцию плова кладут горкой на подогретую тарелку, сверху укладывают кусок птицы. Оптимальная температура подачи 65° С.

### ***Характеристика изделия по органолептическим показателям:***

- Внешний вид — плов уложен горкой, сверху кусок птицы, зерна рисовой крупы полностью набухшие, сохранившие форму, легко отделяющиеся друг от друга;
- цвет птицы — светло-кремовый, с золотистым оттенком; риса — светло-оранжевый;
- вкус, запах — характерный для тушеной птицы с рисом и специями;
- консистенция птицы — мягкая, сочная, риса — рассыпчатая.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 453

Наименование изделия: **ПРЯНИКИ**

Номер рецептуры: **453**

Наименование сборника рецептур: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.**

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов |          |            |           |
|--------------------|-------------------------------|----------|------------|-----------|
|                    | 1 порц.                       |          | 100 порц.  |           |
|                    | брутто, г                     | нетто, г | брутто, кг | нетто, кг |
| ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ   | 60                            | 60       | 6          | 6         |
| <b>Выход: 60</b>   |                               |          |            |           |

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

|                               |        |
|-------------------------------|--------|
| Белки, г                      | 3,54   |
| Жиры, г                       | 2,82   |
| Углеводы, г                   | 45,00  |
| Энергетическая ценность, ккал | 219,60 |

|        |      |
|--------|------|
| В1, мг | 0,05 |
| С, мг  | 0,00 |
| А, мг  | 0,00 |
| Е, мг  | 0,00 |
| Д, мкг | 0,00 |
| В2, мг | 0,01 |

|        |       |
|--------|-------|
| Са, мг | 6,60  |
| Mg, мг | 5,40  |
| Р, мг  | 30,00 |
| Fe, мг | 0,48  |
| К, мг  | 42,60 |
| І, мкг | 0,00  |
| F, мг  | 0,00  |
| Se, мг | 0,00  |



## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 307

Наименование изделия: **ПТИЦА ОТВАРНАЯ**

Номер рецептуры: **307**

Наименование сборника рецептур: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.**

| Наименование сырья                   | Расход сырья и полуфабрикатов |          |            |           |
|--------------------------------------|-------------------------------|----------|------------|-----------|
|                                      | 1 порц.                       |          | 100 порц.  |           |
|                                      | брутто, г                     | нетто, г | брутто, кг | нетто, кг |
| БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 112,5                         | 81       | 11,25      | 8,1       |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                         | 5,4                           | 3,6      | 0,54       | 0,36      |
| <b>Выход: 90</b>                     |                               |          |            |           |

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

|                               |        |        |      |        |        |
|-------------------------------|--------|--------|------|--------|--------|
| Белки, г                      | 14,75  | В1, мг | 0,05 | Са, мг | 11,22  |
| Жиры, г                       | 12,66  | С, мг  | 0,79 | Mg, мг | 14,30  |
| Углеводы, г                   | 0,29   | А, мг  | 0,03 | Р, мг  | 118,52 |
| Энергетическая ценность, ккал | 174,29 | Е, мг  | 0,25 | Fe, мг | 0,99   |
|                               |        | Д, мкг | 0,00 | К, мг  | 197,46 |
|                               |        | В2, мг | 0,10 | І, мкг | 3,35   |
|                               |        |        |      | F, мг  | 0,10   |
|                               |        |        |      | Se, мг | 0,00   |

### **Технология приготовления:**

Обработанные тушки птицы перед варкой формируют, то есть придают им компактную форму.

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 нарезанный лук, соль, варят при слабом кипении в закрытой посуде до готовности, после чего сваренные тушки вынимают из бульона, дают им остыть и по мере спроса нарубают на порции. Бульон, оставшийся после варки продуктов, используют для приготовления супа, соуса или гарнира (рассыпчатой рисовой каши).

Нарубленные порции птицы заливают горячим бульоном, доводят до кипения и кипятят 5-7 мин. Хранят отварную птицу на мармите в закрытой посуде не более 2 ч при температуре не ниже 65° С.

Отпускают птицу по 1 куску на порцию.

### **Правила оформления, подачи блюд:**

Подают птицу с гарниром и полив соусом. Оптимальная температура подачи 65° С.

Гарниры — каша рассыпчатая, рис отварной или припущенный, зеленый горошек отварной, картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные.

Соусы — паровой, белый с яйцом.

### **Характеристика изделия по органолептическим показателям:**

- Внешний вид — аккуратно нарубленные куски отварной птицы политы соусом; гарнир положен сбоку;
- цвет — светло-кремовый или серовато-белый;
- вкус, запах — характерный для отварной птицы, умеренно соленый;
- консистенция — мягкая, сочная, нежная.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 308

Наименование изделия: **ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ**

Номер рецептуры: **308**

Наименование сборника рецептур: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.**

| Наименование сырья                   | Расход сырья и полуфабрикатов |             |            |             |
|--------------------------------------|-------------------------------|-------------|------------|-------------|
|                                      | 1 порц.                       |             | 100 порц.  |             |
|                                      | брутто, г                     | нетто, г    | брутто, кг | нетто, кг   |
| БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 53,6                          | 38,6        | 5,36       | 3,86        |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ    | 3,1                           | 3,1         | 0,31       | 0,31        |
| КАРТОФЕЛЬ                            |                               |             |            |             |
| с 01.01 по 28.02                     | 39,54                         | 25,7        | 3,95       | 2,57        |
| с 01.03 по 31.07                     | 42,83                         | 25,7        | 4,28       | 2,57        |
| с 01.08 по 31.08                     | 32,13                         | 25,7        | 3,21       | 2,57        |
| с 01.09 по 31.10                     | 34,27                         | 25,7        | 3,43       | 2,57        |
| с 01.11 по 31.12                     | 36,71                         | 25,7        | 3,67       | 2,57        |
| МОРКОВЬ                              |                               |             |            |             |
| с 01.01 по 31.08                     | 10,27                         | 7,7         | 1,03       | 0,77        |
| с 01.09 по 31.12                     | 9,63                          | 7,7         | 0,96       | 0,77        |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                         | 6,2                           | 5,1         | 0,62       | 0,51        |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ КОНСЕРВЫ             | 4,1                           | 2,6         | 0,41       | 0,26        |
| <b>СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №360</b>      |                               | <b>31,9</b> |            | <b>3,19</b> |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                        | 34,8                          | 34,8        | 3,48       | 3,48        |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ    | 1,9                           | 1,9         | 0,19       | 0,19        |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ             | 1,9                           | 1,9         | 0,19       | 0,19        |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                         | 0,8                           | 0,6         | 0,08       | 0,06        |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                    | 0,3                           | 0,3         | 0,03       | 0,03        |
| ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ                        | 0,01                          | 0,01        | 0,001      | 0,001       |
| ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ ГОРОШКОМ                | 0,02                          | 0,02        | 0,002      | 0,002       |
| <b>Выход: 90</b>                     |                               |             |            |             |

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

|                               |        |
|-------------------------------|--------|
| Белки, г                      | 8,06   |
| Жиры, г                       | 10,74  |
| Углеводы, г                   | 6,53   |
| Энергетическая ценность, ккал | 154,54 |

|        |      |
|--------|------|
| В1, мг | 0,04 |
| С, мг  | 2,83 |
| А, мг  | 0,18 |
| Е, мг  | 1,60 |
| Д, мкг | 0,00 |
| В2, мг | 0,08 |

|        |        |
|--------|--------|
| Са, мг | 13,23  |
| Mg, мг | 16,33  |
| Р, мг  | 79,51  |
| Fe, мг | 0,88   |
| К, мг  | 263,98 |
| І, мкг | 3,37   |
| F, мг  | 0,06   |
| Se, мг | 0,00   |

### Технология приготовления:

Подготовленные овощи (картофель, морковь, лук репчатый) нарезают дольками. Лук репчатый и морковь пассеруют. Картофель обжаривают.

Порционные куски курицы, обжаривают, добавляют подготовленные овощи, заливают белым основным соусом и тушат 35-40 мин до готовности. За 5-10 мин до готовности добавляют зеленый горошек.

Соус белый основной №360

Корень петрушки или сельдерея промывают, очищают и повторно промывают в проточной воде, шинкуют. Лук репчатый перебирают, очищают от кожицы, промывают в проточной воде, шинкуют.

Пшеничную муку просеивают, высыпают в разогретое масло растительное и пассеруют при непрерывном помешивании, не допуская пригорания. Правильно пассерованная мука должна иметь слегка кремовый цвет. В пассерованную муку, охлажденную до 60-70° С, вливают четвертую часть горячей воды и вымешивают до образования однородной массы, затем постепенно добавляют оставшуюся воду. После этого в соус кладут нарезанные петрушку, сельдерей, лук и варят 25-30 мин. В конце варки добавляют соль, перец черный горошком, лавровый лист.

Затем соус процеживают, протирая разварившиеся овощи, и доводят до кипения.

Готовый соус используют для приготовления производных соусов. Если соус используется как самостоятельный, его заправляют лимонной кислотой (0,05 г на порцию 50 г) и маслом сливочным (1,5 г на порцию 50 г).

### ***Правила оформления, подачи блюд:***

Тушеную птицу отпускают с овощами и соусом, в котором они тушились. Оптимальная температура подачи 65° С.

### ***Характеристика изделия по органолептическим показателям:***

- Внешний вид — тушеные после обжарки куски птицы уложены рядом с гарниром и политы соусом, в котором они тушились, форма овощей сохранена;
- цвет птицы — золотистый, в разрезе серовато-белый, овощей — характерный для тушеных овощей;
- вкус, запах — характерный для тушеной птицы, с привкусом и ароматом овощей; умеренно соленый;
- консистенция — мягкая, сочная; соуса — средней густоты.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 312

Наименование изделия: **ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ**

Номер рецептуры: **312**

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-544с.**

| Наименование сырья                | Расход сырья и полуфабрикатов |          |            |           |
|-----------------------------------|-------------------------------|----------|------------|-----------|
|                                   | 1 порц.                       |          | 100 порц.  |           |
|                                   | брутто, г                     | нетто, г | брутто, кг | нетто, кг |
| КАРТОФЕЛЬ                         |                               |          |            |           |
| с 01.01 по 28.02                  | 197,38                        | 128,3    | 19,74      | 12,83     |
| с 01.03 по 31.07                  | 213,83                        | 128,3    | 21,38      | 12,83     |
| с 01.08 по 31.08                  | 160,38                        | 128,3    | 16,04      | 12,83     |
| с 01.09 по 31.10                  | 171,07                        | 128,3    | 17,11      | 12,83     |
| с 01.11 по 31.12                  | 183,29                        | 128,3    | 18,33      | 12,83     |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ      | 23,7                          | 23,7     | 2,37       | 2,37      |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 5,3                           | 5,3      | 0,53       | 0,53      |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                 | 1,5                           | 1,5      | 0,15       | 0,15      |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                     | 89,9                          | 89,9     | 8,99       | 8,99      |
| <b>Выход: 150</b>                 |                               |          |            |           |

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

|                               |        |
|-------------------------------|--------|
| Белки, г                      | 3,19   |
| Жиры, г                       | 5,47   |
| Углеводы, г                   | 21,40  |
| Энергетическая ценность, ккал | 148,07 |

|        |       |
|--------|-------|
| В1, мг | 0,12  |
| С, мг  | 10,38 |
| А, мг  | 0,04  |
| Е, мг  | 0,25  |
| Д, мкг | 0,08  |
| В2, мг | 0,12  |

|        |        |
|--------|--------|
| Са, мг | 44,88  |
| Мg, мг | 30,33  |
| Р, мг  | 85,86  |
| Fe, мг | 1,22   |
| К, мг  | 764,55 |
| І, мкг | 8,55   |
| F, мг  | 0,04   |
| Se, мг | 0,00   |

### ***Технология приготовления:***

Очищенный картофель варят в воде с солью (0,6-0,7 л воды на 1 кг картофеля, уровень воды должен быть на 1-1,5 см выше уровня картофеля) до готовности, воду сливают, картофель подсушивают. Вареный горячий картофель протирают через протирочную машину. Температура протираемого картофеля должна быть не ниже 80 °С, иначе картофельное пюре будет тягучим, что резко ухудшает его вкус и внешний вид. В горячий протертый картофель, непрерывно помешивая, добавляют в два-три приема горячее кипяченое молоко и растопленное масло. Смесь взбивают до получения пышной однородной массы.

При отсутствии молока необходимо на 10 г увеличить норму закладки масла.

### ***Характеристика изделия по органолептическим показателям:***

Внешний вид: протертая картофельная масса.

Консистенция: густая, пышная, однородная.

Цвет: белый с кремовым оттенком.

Вкус: свойственный вареному картофелю, с выраженным привкусом сливочного масла и кипяченого молока, умеренно соленый, нежный.

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

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 96

Наименование изделия: **РАССОЛЬНИК С МЯСОМ ЛЕНИНГРАДСКИЙ**

Номер рецептуры: **96**

Наименование сборника рецептов: **Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-544с.**

| Наименование сырья                | Расход сырья и полуфабрикатов |          |            |           |
|-----------------------------------|-------------------------------|----------|------------|-----------|
|                                   | 1 порц.                       |          | 100 порц.  |           |
|                                   | брутто, г                     | нетто, г | брутто, кг | нетто, кг |
| ГОВЯДИНА Б/К                      | 17,77                         | 15       | 1,78       | 1,5       |
| КАРТОФЕЛЬ                         |                               |          |            |           |
| с 01.01 по 28.02                  | 115,38                        | 75       | 11,54      | 7,5       |
| с 01.03 по 31.07                  | 125                           | 75       | 12,5       | 7,5       |
| с 01.08 по 31.08                  | 93,75                         | 75       | 9,38       | 7,5       |
| с 01.09 по 31.10                  | 100                           | 75       | 10         | 7,5       |
| с 01.11 по 31.12                  | 107,14                        | 75       | 10,71      | 7,5       |
| КРУПА ПЕРЛОВАЯ                    | 5,05                          | 5        | 0,51       | 0,5       |
| МОРКОВЬ                           |                               |          |            |           |
| с 01.01 по 31.08                  | 13,33                         | 10       | 1,33       | 1         |
| с 01.09 по 31.12                  | 12,5                          | 10       | 1,25       | 1         |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                      | 5,95                          | 5        | 0,6        | 0,5       |
| ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ                   | 15                            | 15       | 1,5        | 1,5       |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 5                             | 5        | 0,5        | 0,5       |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                     | 187,5                         | 187,5    | 18,75      | 18,75     |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                 | 2                             | 2        | 0,2        | 0,2       |
| <b>Выход: 250</b>                 |                               |          |            |           |

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

|                               |        |        |      |        |        |
|-------------------------------|--------|--------|------|--------|--------|
| Белки, г                      | 4,95   | В1, мг | 0,10 | Са, мг | 32,93  |
| Жиры, г                       | 7,57   | С, мг  | 6,70 | Mg, мг | 28,00  |
| Углеводы, г                   | 16,43  | А, мг  | 0,20 | Р, мг  | 88,49  |
| Энергетическая ценность, ккал | 153,90 | Е, мг  | 2,53 | Fe, мг | 1,37   |
|                               |        | Д, мкг | 0,00 | К, мг  | 534,14 |
|                               |        | В2, мг | 0,06 | І, мкг | 5,48   |
|                               |        |        |      | F, мг  | 0,04   |
|                               |        |        |      | Se, мг | 0,00   |

### ***Технология приготовления:***

В кипящий бульон или воду 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. Рекомендуется для детей старшей возрастной группы.

### ***Характеристика изделия по органолептическим показателям:***

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 № 304

Наименование изделия: **РИС ОТВАРНОЙ**

Номер рецептуры: **304**

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-544с.**

| Наименование сырья                | Расход сырья и полуфабрикатов |          |            |           |
|-----------------------------------|-------------------------------|----------|------------|-----------|
|                                   | 1 порц.                       |          | 100 порц.  |           |
|                                   | брутто, г                     | нетто, г | брутто, кг | нетто, кг |
| КРУПА РИСОВАЯ                     | 54,55                         | 54       | 5,46       | 5,4       |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 6,75                          | 6,75     | 0,68       | 0,68      |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                 | 3,24                          | 3,24     | 0,32       | 0,32      |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                     | 324                           | 324      | 32,4       | 32,4      |
| <b>Выход: 150</b>                 |                               |          |            |           |

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

|                               |        |
|-------------------------------|--------|
| Белки, г                      | 3,70   |
| Жиры, г                       | 5,92   |
| Углеводы, г                   | 38,81  |
| Энергетическая ценность, ккал | 223,41 |

|        |      |
|--------|------|
| В1, мг | 0,03 |
| С, мг  | 0,00 |
| А, мг  | 0,03 |
| Е, мг  | 0,39 |
| Д, мкг | 0,10 |
| В2, мг | 0,03 |

|        |       |
|--------|-------|
| Са, мг | 28,43 |
| Mg, мг | 27,86 |
| Р, мг  | 76,11 |
| Fe, мг | 0,58  |
| К, мг  | 56,27 |
| І, мкг | 0,76  |
| F, мг  | 0,03  |
| Se, мг | 0,01  |

### **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.

### **Характеристика изделия по органолептическим показателям:**

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 № 254

Наименование изделия: **РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ**

Номер рецептуры: **254**

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с.**

| Наименование сырья   | Расход сырья и полуфабрикатов |             |            |             |
|--|-------------------------------|-------------|------------|-------------|
|  | 1 порц.                       |             | 100 порц.  |             |
|  | брутто, г                     | нетто, г    | брутто, кг | нетто, кг   |
| РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ   | 100                           | 88,6        | 10         | 8,86        |
| <b>СОУС МОЛОЧНЫЙ (для запекания овощей, мяса, рыбы) №328</b> |                               | <b>41,3</b> |            | <b>4,13</b> |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ                                 | 23,7                          | 23,7        | 2,37       | 2,37        |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                            | 4,5                           | 4,5         | 0,45       | 0,45        |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                                     | 4,5                           | 4,5         | 0,45       | 0,45        |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ  | 23,7                          | 23,7        | 2,37       | 2,37        |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ  | 0,4                           | 0,4         | 0,04       | 0,04        |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                            | 3,8                           | 3,8         | 0,38       | 0,38        |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ  | 8,8                           | 8,8         | 0,88       | 0,88        |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)   | 0,21 шт.                      | 8,45        | 21 шт.     | 0,85        |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ  | 2,5                           | 2,5         | 0,25       | 0,25        |
| <b>Выход: 100</b>  |                               |             |            |             |

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

|                               |        |
|-------------------------------|--------|
| Белки, г                      | 17,02  |
| Жиры, г                       | 9,16   |
| Углеводы, г                   | 9,51   |
| Энергетическая ценность, ккал | 188,73 |

|        |      |
|--------|------|
| V1, мг | 0,13 |
| C, мг  | 0,76 |
| A, мг  | 0,08 |
| E, мг  | 0,58 |
| D, мкг | 0,32 |
| B2, мг | 0,16 |

|        |        |
|--------|--------|
| Ca, мг | 75,99  |
| Mg, мг | 56,93  |
| P, мг  | 257,73 |
| Fe, мг | 1,62   |
| K, мг  | 454,38 |
| I, мкг | 136,78 |
| F, мг  | 0,56   |
| Se, мг | 0,01   |

### Технология приготовления:

Филе рыбы нарезают порционными кусками. Часть рыбы выкладывают на смазанный маслом противень, заливают соусом молочным №328 со взбитыми яйцами, сверху укладывают вторую часть рыбы, заливают оставшимся соусом, посыпают сухарями и запекают. Гарниры - каша вязкая, пюре картофельное, пюре из тыквы.

Норма на порцию: гарнира - 75-150 г, соли - 2 г, лаврового листа - 0,01 г.

При отпуске рыбные блюда посыпают измельченной зеленью петрушки, сельдерея или укропа (1-3 г нетто на порцию) или оформляют веточкой зелени.

В случае отсутствия необходимого соуса или гарнира в текущем справочнике 2012 года, используйте "Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011." - рецептуры обоих справочников одинаковы.

Соус молочный (для запекания овощей, мяса, рыбы) №328

Соус молочный средней густоты готовят, как указано в рецептуре №326.

Для улучшения вкуса и эластичности в соус можно добавить сырые яичные желтки (2-3 шт. на 1 кг соуса).

### Характеристика изделия по органолептическим показателям:

Внешний вид: поверхность покрыта равномерно поджаренной корочкой, без трещин

Консистенция: мягкая, сочная; корочки - хрустящая

Цвет: поверхности - светло-коричневой на разрезе - серый

Вкус: запеченной рыбы и соуса

Запах: запеченной рыбы и соуса

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 250

Наименование изделия: **РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ**

Номер рецептуры: **250**

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с.**

| Наименование сырья                             | Расход сырья и полуфабрикатов |           |            |            |
|--|-------------------------------|-----------|------------|------------|
|  | 1 порц.                       |           | 100 порц.  |            |
|  | брутто, г                     | нетто, г  | брутто, кг | нетто, кг  |
| РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ                               | 36,12                         | 32        | 3,61       | 3,2        |
| КАРТОФЕЛЬ                                      |                               |           |            |            |
| с 01.01 по 28.02                               | 63,08                         | 41        | 6,31       | 4,1        |
| с 01.03 по 31.07                               | 68,33                         | 41        | 6,83       | 4,1        |
| с 01.08 по 31.08                               | 51,25                         | 41        | 5,13       | 4,1        |
| с 01.09 по 31.10                               | 54,67                         | 41        | 5,47       | 4,1        |
| с 01.11 по 31.12                               | 58,57                         | 41        | 5,86       | 4,1        |
| <b>СОУС МОЛОЧНЫЙ (для подачи к блюду) №326</b> |                               | <b>27</b> |            | <b>2,7</b> |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                   | 13,5                          | 13,5      | 1,35       | 1,35       |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ              | 1,5                           | 1,5       | 0,15       | 0,15       |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                       | 1,5                           | 1,5       | 0,15       | 0,15       |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                  | 13,5                          | 13,5      | 1,35       | 1,35       |
| САХАР ПЕСОК                                    | 0,3                           | 0,3       | 0,03       | 0,03       |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                              | 0,2                           | 0,2       | 0,02       | 0,02       |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ                            | 1,5                           | 1,5       | 0,15       | 0,15       |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ              | 3                             | 3         | 0,3        | 0,3        |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                              | 2                             | 2         | 0,2        | 0,2        |
| <b>Выход: 80</b>                               |                               |           |            |            |

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

|                               |        |        |      |        |        |
|-------------------------------|--------|--------|------|--------|--------|
| Белки, г                      | 6,50   | В1, мг | 0,08 | Са, мг | 38,18  |
| Жиры, г                       | 4,40   | С, мг  | 3,58 | Mg, мг | 28,01  |
| Углеводы, г                   | 9,34   | А, мг  | 0,02 | Р, мг  | 108,38 |
| Энергетическая ценность, ккал | 103,06 | Е, мг  | 0,22 | Fe, мг | 0,81   |
|                               |        | Д, мкг | 0,07 | К, мг  | 394,70 |
|                               |        | В2, мг | 0,07 | І, мкг | 51,29  |
|                               |        |        |      | F, мг  | 0,21   |
|                               |        |        |      | Se, мг | 0,01   |

### Технология приготовления:

Филе рыбы нарезают на порционные куски, выкладывают на смазанный сливочным маслом противень, посыпают солью, сверху кладут ломтики вареного картофеля, заливают молочным соусом №326, №366, посыпают сухарями, сбрызгивают растопленным сливочным маслом. Запекают в жарочном шкафу.  
Отпускают вместе с картофелем.

Норма на порцию: гарнира - 75-150 г, соли - 2 г, лаврового листа - 0,01 г.

При отпуске рыбные блюда посыпают измельченной зеленью петрушки, сельдерея или укропа (1-3 г нетто на порцию) или оформляют веточкой зелени.

В случае отсутствия необходимого соуса гарнира в текущем справочнике 2012 года, используйте "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011." - рецептуры обоих справочников одинаковы.

Соус молочный (для подачи к блюду) №326

Просеянную муку подсушивают в жарочном шкафу до слегка кремового цвета, не допуская пригорания. Муку охлаждают и разводят горячим молоком или молоком с добавлением воды и варят 7-10 мин при слабом кипении. Затем кладут сахар, соль, процеживают и доводят до кипения.



***Характеристика изделия по органолептическим показателям:***

Внешний вид: на порционных кусках рыбы - ломтики карофеля, залиты белым соусом, на поверхности - поджаренная корочка, картофель сохранил форму

Консистенция: мягкая, сочная; рыбы, картофеля - мягкая

Цвет: корочки - золотистый, рыбы на разрезе - белый или светло-серый

Вкус: свойственный рыбе и картофелю, умеренно соленый

Запах: продуктов, входящих в блюдо

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 49

Наименование изделия: **САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ**

Номер рецептуры: **49**

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутьельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-544с.**

| Наименование сырья                | Расход сырья и полуфабрикатов |          |            |           |
|-----------------------------------|-------------------------------|----------|------------|-----------|
|                                   | 1 порц.                       |          | 100 порц.  |           |
|                                   | брутто, г                     | нетто, г | брутто, кг | нетто, кг |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ          | 30,77                         | 20       | 3,08       | 2         |
| КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ              | 31,25                         | 25       | 3,13       | 2,5       |
| ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ                       | 12,5                          | 10       | 1,25       | 1         |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА                  | 0,15                          | 0,15     | 0,02       | 0,02      |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 6                             | 6        | 0,6        | 0,6       |
| САХАР ПЕСОК                       | 5                             | 5        | 0,5        | 0,5       |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                     | 5                             | 5        | 0,5        | 0,5       |
| МОРКОВЬ                           |                               |          |            |           |
| с 01.01 по 31.08                  | 20                            | 15       | 2          | 1,5       |
| с 01.09 по 31.12                  | 18,75                         | 15       | 1,88       | 1,5       |
| <b>Выход: 100</b>                 |                               |          |            |           |

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

|                               |       |
|-------------------------------|-------|
| Белки, г                      | 1,40  |
| Жиры, г                       | 6,09  |
| Углеводы, г                   | 8,83  |
| Энергетическая ценность, ккал | 96,14 |

|        |       |
|--------|-------|
| В1, мг | 0,04  |
| С, мг  | 17,00 |
| А, мг  | 0,41  |
| Е, мг  | 2,97  |
| Д, мкг | 0,00  |
| В2, мг | 0,04  |

|        |        |
|--------|--------|
| Са, мг | 33,98  |
| Мg, мг | 15,75  |
| Р, мг  | 31,12  |
| Fe, мг | 0,64   |
| К, мг  | 122,12 |
| І, мкг | 1,50   |
| F, мг  | 0,02   |
| Se, мг | 0,00   |

### ***Технология приготовления:***

Белокочанную капусту, морковь, перец сладкий, лук зеленый нарезают. Горошек или кукурузу консервированные доводят до кипения, охлаждают, сливают отвар и соединяют с овощами, заправляют раствором лимонной кислоты с сахаром. Перед отпуском заправляют растительным маслом.

### ***Характеристика изделия по органолептическим показателям:***

Внешний вид: белокочанная капуста, морковь, перец сладкий нарезаны соломкой, лук мелко шинкован, овощи перемешаны с консервированным горошком или кукурузой. Салат уложен горкой. Поверхность блестит от растительного масла, украшен продуктами, входящими в состав салата.

Консистенция: упругая, сочная, капусты, моркови, сладкого перца - хрустящая.

Цвет: свойственный продуктам, входящим в состав салата.

Вкус: приятно-кисловатый, свойственный продуктам, входящим в салат, в сочетании с растительным маслом.

Запах: свойственный продуктам, входящим в состав салата.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 41

Наименование изделия: **САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ, ЯБЛОК И МОРКОВИ**

Номер рецептуры: **41**

Наименование сборника рецептур: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.**

| Наименование сырья                | Расход сырья и полуфабрикатов |          |            |           |
|-----------------------------------|-------------------------------|----------|------------|-----------|
|                                   | 1 порц.                       |          | 100 порц.  |           |
|                                   | брутто, г                     | нетто, г | брутто, кг | нетто, кг |
| КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ              | 37,8                          | 30       | 3,78       | 3         |
| ЯБЛОКИ                            | 16,8                          | 15       | 1,68       | 1,5       |
| МОРКОВЬ                           |                               |          |            |           |
| с 01.01 по 31.08                  | 12,8                          | 9,6      | 1,28       | 0,96      |
| с 01.09 по 31.12                  | 12                            | 9,6      | 1,2        | 0,96      |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 3                             | 3        | 0,3        | 0,3       |
| САХАР ПЕСОК                       | 3                             | 3        | 0,3        | 0,3       |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА                  | 0,1                           | 0,1      | 0,01       | 0,01      |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                 | 0,6                           | 0,6      | 0,06       | 0,06      |
| <b>Выход: 60</b>                  |                               |          |            |           |

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

|                               |       |
|-------------------------------|-------|
| Белки, г                      | 0,72  |
| Жиры, г                       | 3,12  |
| Углеводы, г                   | 5,70  |
| Энергетическая ценность, ккал | 54,04 |

|        |       |
|--------|-------|
| В1, мг | 0,02  |
| С, мг  | 15,61 |
| А, мг  | 0,19  |
| Е, мг  | 1,44  |
| Д, мкг | 0,00  |
| В2, мг | 0,00  |

|        |       |
|--------|-------|
| Са, мг | 21,61 |
| Mg, мг | 10,21 |
| Р, мг  | 16,21 |
| Fe, мг | 0,66  |
| К, мг  | 0,00  |
| І, мкг | 0,00  |
| F, мг  | 0,00  |
| Se, мг | 0,00  |

### ***Технология приготовления:***

Морковь предварительно промывают, тщательно перебирают, очищают, повторно промывают проточной водой, затем ошпаривают кипятком, нарезают соломкой или натирают на крупной терке. Яблоки предварительно промывают в проточной воде, перебирают, ошпаривают, удаляют семенное гнездо, нарезают тонкими ломтиками или соломкой.

Белокачанную капусту зачищают, промывают, нарезают на 2-4 части, бланшируют погружением в кипяток на 1-2 мин, шинкуют, посыпают солью и слегка перетирают до появления сока.

Капусту заправляют лимонной кислотой, сахаром, добавляют нарезанные морковь, яблоки и все перемешивают. При отпуске заправляют растительным маслом.

### ***Правила оформления, подачи блюд:***

Салат укладывают горкой в салатник или на тарелку. Оптимальная температура подачи 14° С.

### ***Характеристика изделия по органолептическим показателям:***

- Внешний вид — овощи и яблоки равномерно нарезаны, аккуратно уложены горкой, поверхность овощей блестящая. Допускается незначительное отделение жидкости;
- цвет — типичный для смеси овощей и яблок;
- вкус, запах — слегка кисловато-сладковатый, характерный для используемых сырых овощей и яблок с привкусом и ароматом масла растительного;
- консистенция овощей сырых — упругая, хрустящая.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 45

Наименование изделия: **САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ**

Номер рецептуры: **45**

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-544с.**

| Наименование сырья                | Расход сырья и полуфабрикатов |          |            |           |
|-----------------------------------|-------------------------------|----------|------------|-----------|
|                                   | 1 порц.                       |          | 100 порц.  |           |
|                                   | брутто, г                     | нетто, г | брутто, кг | нетто, кг |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ              | 59,2                          | 47,3     | 5,92       | 4,73      |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                      | 7,14                          | 6        | 0,71       | 0,6       |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА                  | 0,2                           | 0,2      | 0,02       | 0,02      |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                     | 5,8                           | 5,8      | 0,58       | 0,58      |
| САХАР ПЕСОК                       | 3                             | 3        | 0,3        | 0,3       |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 3                             | 3        | 0,3        | 0,3       |
| <b>Выход: 60</b>                  |                               |          |            |           |

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

|                               |       |
|-------------------------------|-------|
| Белки, г                      | 0,90  |
| Жиры, г                       | 3,06  |
| Углеводы, г                   | 5,63  |
| Энергетическая ценность, ккал | 54,24 |

|        |      |
|--------|------|
| В1, мг | 0,01 |
| С, мг  | 9,12 |
| А, мг  | 0,00 |
| Е, мг  | 1,30 |
| Д, мкг | 0,00 |
| В2, мг | 0,02 |

|        |       |
|--------|-------|
| Са, мг | 22,58 |
| Mg, мг | 7,70  |
| Р, мг  | 16,73 |
| Fe, мг | 0,48  |
| К, мг  | 98,12 |
| І, мкг | 1,60  |
| F, мг  | 0,00  |
| Se, мг | 0,00  |

### ***Технология приготовления:***

Лимонную кислоту растворяют в кипяченой воде. Капусту мелко шинкуют соломкой, добавляют соль (15 г на 1 кг), раствор лимонной кислоты и нагревают при непрерывном помешивании не менее 2 минут при температуре 95-100 °С. Не следует перегревать капусту, так как она будет мягкой. Прогретую капусту охлаждают, смешивают с нашинкованным зеленым луком или морковью (одном массы нетто), нарезанной соломкой, добавляют сахар и растительное масло.

### ***Характеристика изделия по органолептическим показателям:***

Внешний вид: капуста и морковь нарезаны тонкой соломкой, лук зеленый нашинкован. Салат заправлен раствором лимонной кислоты, растительным маслом, посыпан зеленью.

Консистенция: овощей - хрустящая, не жесткая, сочная.

Цвет: свойственный входящим в салат продуктам.

Вкус: приятно-кисловатый со слегка ощутимой сладостью, умеренно соленый, без горечи.

Запах: свежей белокочанной капусты, зеленого лука или моркови с ароматом растительного масла

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 40

Наименование изделия: **САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК**

Номер рецептуры: **40**

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с.**

| Наименование сырья                | Расход сырья и полуфабрикатов |          |            |           |
|-----------------------------------|-------------------------------|----------|------------|-----------|
|                                   | 1 порц.                       |          | 100 порц.  |           |
|                                   | брутто, г                     | нетто, г | брутто, кг | нетто, кг |
| ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)           | 6,6                           | 6,6      | 0,66       | 0,66      |
| МОРКОВЬ                           |                               |          |            |           |
| с 01.01 по 31.08                  | 42,4                          | 31,8     | 4,24       | 3,18      |
| с 01.09 по 31.12                  | 39,75                         | 31,8     | 3,98       | 3,18      |
| ЯБЛОКИ                            | 29,3                          | 25,8     | 2,93       | 2,58      |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 3                             | 3        | 0,3        | 0,3       |
| <b>Выход: 60</b>                  |                               |          |            |           |

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

|                               |       |
|-------------------------------|-------|
| Белки, г                      | 0,65  |
| Жиры, г                       | 3,16  |
| Углеводы, г                   | 8,78  |
| Энергетическая ценность, ккал | 67,53 |

|        |      |
|--------|------|
| В1, мг | 0,04 |
| С, мг  | 1,67 |
| А, мг  | 0,63 |
| Е, мг  | 1,62 |
| Д, мкг | 0,00 |
| В2, мг | 0,04 |

|        |        |
|--------|--------|
| Са, мг | 23,07  |
| Mg, мг | 15,21  |
| Р, мг  | 26,02  |
| Fe, мг | 0,98   |
| К, мг  | 190,10 |
| І, мкг | 2,11   |
| F, мг  | 0,02   |
| Se, мг | 0,00   |

### ***Технология приготовления:***

Подготовленную морковь нарезают мелкой соломкой, яблоки свежие с удаленным семенным гнездом нарезают мелкой соломкой. Подготовленные морковь и яблоки соединяют, прогревают при температуре 85 °С не менее 3 минут, заправляют растительным маслом.

### ***Характеристика изделия по органолептическим показателям:***

Внешний вид: морковь и яблоки мелко нарезаны. Салат уложен горкой, заправлен растительным маслом

Консистенция: мягкая, сочная

Цвет: моркови и яблок

Вкус: свойственный моркови и сорту яблок

Запах: свойственный входящим в блюдо продуктам

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 40

Наименование изделия: **САЛАТ ИЗ МОРКОВИ, ЯБЛОК И ИЗЮМОМ**

Номер рецептуры: **40**

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с.**

| Наименование сырья                | Расход сырья и полуфабрикатов |          |            |           |
|-----------------------------------|-------------------------------|----------|------------|-----------|
|                                   | 1 порц.                       |          | 100 порц.  |           |
|                                   | брутто, г                     | нетто, г | брутто, кг | нетто, кг |
| ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)           | 6,6                           | 6,6      | 0,66       | 0,66      |
| МОРКОВЬ                           |                               |          |            |           |
| с 01.01 по 31.08                  | 42,4                          | 31,8     | 4,24       | 3,18      |
| с 01.09 по 31.12                  | 39,75                         | 31,8     | 3,98       | 3,18      |
| ЯБЛОКИ                            | 29,3                          | 25,8     | 2,93       | 2,58      |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 3                             | 3        | 0,3        | 0,3       |
| <b>Выход: 60</b>                  |                               |          |            |           |

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

|                               |       |
|-------------------------------|-------|
| Белки, г                      | 0,65  |
| Жиры, г                       | 3,16  |
| Углеводы, г                   | 8,78  |
| Энергетическая ценность, ккал | 67,53 |

|        |      |
|--------|------|
| В1, мг | 0,04 |
| С, мг  | 1,67 |
| А, мг  | 0,63 |
| Е, мг  | 1,62 |
| Д, мкг | 0,00 |
| В2, мг | 0,04 |

|        |        |
|--------|--------|
| Са, мг | 23,07  |
| Мg, мг | 15,21  |
| Р, мг  | 26,02  |
| Fe, мг | 0,98   |
| К, мг  | 190,10 |
| І, мкг | 2,11   |
| F, мг  | 0,02   |
| Se, мг | 0,00   |

### Технология приготовления:

Подготовленную морковь нарезают мелкой соломкой, яблоки свежие с удаленным семенным гнездом нарезают мелкой соломкой. Подготовленные морковь и яблоки соединяют, прогревают при температуре 85 °С не менее 3 минут, заправляют растительным маслом.

### Характеристика изделия по органолептическим показателям:

Внешний вид: морковь и яблоки мелко нарезаны. Салат уложен горкой, заправлен растительным маслом

Консистенция: мягкая, сочная

Цвет: моркови и яблок

Вкус: свойственный моркови и сорту яблок

Запах: свойственный входящим в блюдо продуктам

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 14

Наименование изделия: **САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ**

Номер рецептуры: **14**

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с.**

| Наименование сырья                | Расход сырья и полуфабрикатов |          |            |           |
|-----------------------------------|-------------------------------|----------|------------|-----------|
|                                   | 1 порц.                       |          | 100 порц.  |           |
|                                   | брутто, г                     | нетто, г | брутто, кг | нетто, кг |
| ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ                  | 75,8                          | 72       | 7,58       | 7,2       |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                      | 28,8                          | 24,2     | 2,88       | 2,42      |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 6                             | 6        | 0,6        | 0,6       |
| <b>Выход: 100</b>                 |                               |          |            |           |

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

|                               |       |
|-------------------------------|-------|
| Белки, г                      | 1,12  |
| Жиры, г                       | 6,18  |
| Углеводы, г                   | 4,66  |
| Энергетическая ценность, ккал | 80,84 |

|        |       |
|--------|-------|
| В1, мг | 0,05  |
| С, мг  | 18,97 |
| А, мг  | 0,12  |
| Е, мг  | 2,85  |
| Д, мкг | 0,00  |
| В2, мг | 0,03  |

|        |        |
|--------|--------|
| Са, мг | 16,83  |
| Mg, мг | 17,45  |
| P, мг  | 31,48  |
| Fe, мг | 0,94   |
| K, мг  | 251,15 |
| I, мкг | 2,17   |
| F, мг  | 0,01   |
| Se, мг | 0,00   |

### ***Технология приготовления:***

Подготовленные помидоры нарезают тонкими ломтиками, репчатый лук мелко шинкуют, бланшируют. Подготовленный зеленый лук мелко шинкуют. Помидоры и лук перемешивают, заправляют растительным маслом, солью, раскладывают на порции. Салат можно отпускать без лука, соответственно уменьшив выход.

### ***Характеристика изделия по органолептическим показателям:***

Внешний вид: овощи имеют привлекательный вид, нарезаны не ранее чем за 30-40 мин до отпуска.

Консистенция: помидоров - упругая, сочная

Цвет: помидоров - красный, розовый, а также желтый (для желтоплодных сортов)

Вкус: умеренно соленый

Запах: свежих помидоров и лука в сочетании с растительным маслом

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 53

Наименование изделия: **САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ**

Номер рецептуры: **53**

Наименование сборника рецептов: **Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-544с.**

| Наименование сырья                | Расход сырья и полуфабрикатов |          |            |           |
|-----------------------------------|-------------------------------|----------|------------|-----------|
|                                   | 1 порц.                       |          | 100 порц.  |           |
|                                   | брутто, г                     | нетто, г | брутто, кг | нетто, кг |
| СВЕКЛА                            |                               |          |            |           |
| с 01.01 по 31.08                  | 40,8                          | 30,6     | 4,08       | 3,06      |
| с 01.09 по 31.12                  | 38,25                         | 30,6     | 3,83       | 3,06      |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ          | 23,1                          | 15       | 2,31       | 1,5       |
| ЯБЛОКИ                            | 15,4                          | 10,8     | 1,54       | 1,08      |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                      | 3,6                           | 3        | 0,36       | 0,3       |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2,4                           | 2,4      | 0,24       | 0,24      |
| <b>Выход: 60</b>                  |                               |          |            |           |

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

|                               |       |        |      |        |        |
|-------------------------------|-------|--------|------|--------|--------|
| Белки, г                      | 0,99  | В1, мг | 0,03 | Са, мг | 15,55  |
| Жиры, г                       | 2,51  | С, мг  | 3,20 | Mg, мг | 10,18  |
| Углеводы, г                   | 4,87  | А, мг  | 0,00 | Р, мг  | 23,19  |
| Энергетическая ценность, ккал | 46,17 | Е, мг  | 1,31 | Fe, мг | 0,76   |
|                               |       | Д, мкг | 0,00 | К, мг  | 138,25 |
|                               |       | В2, мг | 0,02 | І, мкг | 2,45   |
|                               |       |        |      | F, мг  | 0,01   |
|                               |       |        |      | Se, мг | 0,00   |

### ***Технология приготовления:***

Подготовленную свеклу отваривают, затем очищают и нарезают мелкой соломкой. Добавляют нарезанный соломкой репчатый лук, яблоки очищенные от кожицы с удаленным семенным гнездом (отходы 30%), прогретый зеленый горошек. При отпуске салат заправляют маслом растительным.

### ***Характеристика изделия по органолептическим показателям:***

Внешний вид: свекла мелко Салат уложен горкой, заправлен маслом растительным.

Консистенция: мягкая, сочная.

Цвет: темно-малиновый.

Вкус: умеренно соленый, свеклы, зеленого горошка, яблок, лука.

Запах: свеклы, яблок, лука.



## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 51

Наименование изделия: **САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ**

Номер рецептуры: **51**

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-544с.**

| Наименование сырья                | Расход сырья и полуфабрикатов |          |            |           |
|-----------------------------------|-------------------------------|----------|------------|-----------|
|                                   | 1 порц.                       |          | 100 порц.  |           |
|                                   | брутто, г                     | нетто, г | брутто, кг | нетто, кг |
| СВЕКЛА                            |                               |          |            |           |
| с 01.01 по 31.08                  | 63,2                          | 47,4     | 6,32       | 4,74      |
| с 01.09 по 31.12                  | 59,25                         | 47,4     | 5,93       | 4,74      |
| КУРАГА                            | 3,4                           | 3,4      | 0,34       | 0,34      |
| ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)           | 3,7                           | 3,7      | 0,37       | 0,37      |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 3,6                           | 3,6      | 0,36       | 0,36      |
| <b>Выход: 60</b>                  |                               |          |            |           |

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

|                               |       |        |      |        |        |
|-------------------------------|-------|--------|------|--------|--------|
| Белки, г                      | 0,78  | В1, мг | 0,02 | Са, мг | 18,45  |
| Жиры, г                       | 3,67  | С, мг  | 1,90 | Mg, мг | 10,79  |
| Углеводы, г                   | 6,40  | А, мг  | 0,00 | Р, мг  | 22,70  |
| Энергетическая ценность, ккал | 61,76 | Е, мг  | 1,58 | Fe, мг | 0,69   |
|                               |       | Д, мкг | 0,00 | К, мг  | 167,22 |
|                               |       | В2, мг | 0,02 | І, мкг | 3,32   |
|                               |       |        |      | F, мг  | 0,01   |
|                               |       |        |      | Se, мг | 0,00   |

### ***Технология приготовления:***

Вареную свеклу нарезают соломкой, добавляют мелко нарезанную курагу и изюм, заправляют растительным маслом. Салат укладывают горкой.

Масса пропаренных кураги и изюма на 100 г салата - 5,6 и 6,2 г соответственно.

### ***Характеристика изделия по органолептическим показателям:***

Внешний вид: свекла нарезана соломкой. Салат уложен горкой.

Консистенция: свеклы, кураги и изюма мягкая, сочная.

Цвет: темно-малиновый.

Вкус: свойственный свекле, кураге и изюму.

Запах: свеклы, кураги, изюма.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 33

Наименование изделия: **САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ**

Номер рецептуры: **33**

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тютельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с.**

| Наименование сырья                | Расход сырья и полуфабрикатов |          |            |           |
|-----------------------------------|-------------------------------|----------|------------|-----------|
|                                   | 1 порц.                       |          | 100 порц.  |           |
|                                   | брутто, г                     | нетто, г | брутто, кг | нетто, кг |
| СВЕКЛА                            |                               |          |            |           |
| с 01.01 по 31.08                  | 77,6                          | 58,2     | 7,76       | 5,82      |
| с 01.09 по 31.12                  | 72,75                         | 58,2     | 7,28       | 5,82      |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 3,6                           | 3,6      | 0,36       | 0,36      |
| <b>Выход: 60</b>                  |                               |          |            |           |

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

|                               |       |        |      |        |        |
|-------------------------------|-------|--------|------|--------|--------|
| Белки, г                      | 0,84  | В1, мг | 0,01 | Са, мг | 19,38  |
| Жиры, г                       | 3,66  | С, мг  | 2,33 | Mg, мг | 11,52  |
| Углеводы, г                   | 4,97  | А, мг  | 0,00 | Р, мг  | 22,60  |
| Энергетическая ценность, ккал | 56,07 | Е, мг  | 1,59 | Fe, мг | 0,73   |
|                               |       | Д, мкг | 0,00 | К, мг  | 167,62 |
|                               |       | В2, мг | 0,02 | І, мкг | 4,07   |
|                               |       |        |      | F, мг  | 0,01   |
|                               |       |        |      | Se, мг | 0,00   |

### Технология приготовления:

Отварную очищенную свеклу нарезают мелкой соломкой. При отпуске свеклу заправляют растительным маслом.

### Характеристика изделия по органолептическим показателям:

Внешний вид: свекла нарезана мелкой соломкой, салат уложен горкой, заправлен растительным маслом

Консистенция: мягкая, сочная

Цвет: темно-малиновый

Вкус: свойственный свекле и растительному маслу

Запах: свеклы и растительного масла

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 4252

Наименование изделия: СОКИ ФРУКТОВО ЯГОДНЫЕ

Номер рецептуры: **4252**

Наименование сборника рецептур:

| Наименование сырья              | Расход сырья и полуфабрикатов |          |            |           |
|---------------------------------|-------------------------------|----------|------------|-----------|
|                                 | 1 порц.                       |          | 100 порц.  |           |
|                                 | брутто, г                     | нетто, г | брутто, кг | нетто, кг |
| СОКИ ПЛОДОЯГОДНЫЕ (САДЫ КУБАНИ) | 1 шт.                         | 200      | 100 шт.    | 20        |
| <b>Выход: 200</b>               |                               |          |            |           |

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

|                               |       |
|-------------------------------|-------|
| Белки, г                      | 9,00  |
| Жиры, г                       | 0,20  |
| Углеводы, г                   | 8,10  |
| Энергетическая ценность, ккал | 35,80 |

|        |       |
|--------|-------|
| В1, мг | 0,04  |
| С, мг  | 60,00 |
| А, мг  | 0,05  |
| Е, мг  | 1,00  |
| Д, мкг | 0,20  |
| В2, мг | 0,04  |

|        |        |
|--------|--------|
| Са, мг | 197,00 |
| Mg, мг | 13,00  |
| P, мг  | 23,00  |
| Fe, мг | 0,30   |
| K, мг  | 197,00 |
| I, мкг | 0,00   |
| F, мг  | 0,00   |
| Se, мг | 0,00   |

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 99

Наименование изделия: **СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ**

Номер рецептуры: **99**

Наименование сборника рецептов: **Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-544с.**

| Наименование сырья                | Расход сырья и полуфабрикатов |          |            |           |
|-----------------------------------|-------------------------------|----------|------------|-----------|
|                                   | 1 порц.                       |          | 100 порц.  |           |
|                                   | брутто, г                     | нетто, г | брутто, кг | нетто, кг |
| ГОВЯДИНА Б/К                      | 17,77                         | 15       | 1,78       | 1,5       |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ              | 25                            | 20       | 2,5        | 2         |
| КАРТОФЕЛЬ                         |                               |          |            |           |
| с 01.01 по 28.02                  | 76,92                         | 50       | 7,69       | 5         |
| с 01.03 по 31.07                  | 83,33                         | 50       | 8,33       | 5         |
| с 01.08 по 31.08                  | 62,5                          | 50       | 6,25       | 5         |
| с 01.09 по 31.10                  | 66,67                         | 50       | 6,67       | 5         |
| с 01.11 по 31.12                  | 71,43                         | 50       | 7,14       | 5         |
| МОРКОВЬ                           |                               |          |            |           |
| с 01.01 по 31.08                  | 13,33                         | 10       | 1,33       | 1         |
| с 01.09 по 31.12                  | 12,5                          | 10       | 1,25       | 1         |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                      | 11,91                         | 10       | 1,19       | 1         |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ          | 11,54                         | 7,5      | 1,15       | 0,75      |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 5                             | 5        | 0,5        | 0,5       |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                 | 2                             | 2        | 0,2        | 0,2       |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                     | 187,5                         | 187,5    | 18,75      | 18,75     |
| <b>Выход: 250/15</b>              |                               |          |            |           |

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

|                               |        |
|-------------------------------|--------|
| Белки, г                      | 4,52   |
| Жиры, г                       | 7,44   |
| Углеводы, г                   | 10,77  |
| Энергетическая ценность, ккал | 128,39 |

|        |      |
|--------|------|
| В1, мг | 0,10 |
| С, мг  | 8,50 |
| А, мг  | 0,20 |
| Е, мг  | 2,42 |
| Д, мкг | 0,00 |
| В2, мг | 0,06 |

|        |        |
|--------|--------|
| Са, мг | 37,24  |
| Mg, мг | 24,06  |
| Р, мг  | 70,04  |
| Fe, мг | 1,24   |
| К, мг  | 415,57 |
| l, мкг | 4,98   |
| F, мг  | 0,04   |
| Se, мг | 0,00   |

**Технология приготовления:**

В кипящий бульон кладут нашинкованную белокачанную капусту, зеленый консервированный горошек или нарезанные стручки фасоли той же массы нетто, картофель, нарезанный дольками. За 10-15 мин до окончания варки супа добавляют слегка пассерованные или припущенные овощи, горошек зеленый, соль.  
Суп можно отпустить с прокипяченной сметаной.

Примечание:

1. Норма закладки сметаны - 20 г на 1000 г супа. Сметану перед использованием кипятят.
2. При приготовлении супов на бульоне (количество бульона равно норме воды, указанной в рецептурах) норма вложения масла сливочного, указанная в рецептуре, не должна превышать 10 г на 1000 г супа. Масло сливочное используется для пассерования или припускания овощей.
3. Нормы закладки основных овощей (картофеля, капусты, свеклы и т.п.), указанные в рецептурах, могут быть изменены (увеличены или уменьшены), но не более чем на 10-15% при условии сохранения общей массы закладываемых овощей.
4. Норма для всех супов, кроме молочных, лаврового листа - 0,04 г, соли - 6-10 г на 1000 г супа. Лавровый лист и соль кладут в суп за 5-10 мин до окончания варки.
5. Зелень (петрушка, укроп, сельдерей) следует добавлять в котел мелко нарезанной во все супы перед отправкой на раздачу для улучшения их вкуса в количестве 2-3 г нетто на порцию (кроме молочных).
6. Морковь, лук, томатное пюре перед закладкой в заправочные супы слегка пассеруют или припускают. Это улучшает вкусовые качества и внешний вид супа. Пассерование не должно быть продолжительным, перегрев жира не допускается. Корень петрушки следует класть в суп в сыром виде за 20-25 мин до окончания варки. Сладкий перец мелко шинкуют и закладывают в суп в слегка пассерованном или сыром виде.
9. Слабая пассеровка овощей производится с добавлением соли и сахара в количестве 2-3% к массе овощей. Время слабого пассерования овощей уменьшается в 2 раза.
10. При отпуске горячие супы должны иметь температуру 75-80 °С

### ***Характеристика изделия по органолептическим показателям:***

Внешний вид: капуста, коренья, стручки фасоли нарезаны соломкой, картофель - дольками.

Консистенция: овощи мягкие, но не переварены.

Цвет: бульона - золотистый, жира на поверхности - светло-оранжевый.

Вкус: капусты, картофеля, овощей; умеренно соленый, кисловатый.

Запах: кореньев, овощей.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 99

Наименование изделия: **СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ**

Номер рецептуры: **99**

Наименование сборника рецептур: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.**

| Наименование сырья                | Расход сырья и полуфабрикатов |          |            |           |
|-----------------------------------|-------------------------------|----------|------------|-----------|
|                                   | 1 порц.                       |          | 100 порц.  |           |
|                                   | брутто, г                     | нетто, г | брутто, кг | нетто, кг |
| КАРТОФЕЛЬ                         |                               |          |            |           |
| с 01.01 по 28.02                  | 76,92                         | 50       | 7,69       | 5         |
| с 01.03 по 31.07                  | 83,33                         | 50       | 8,33       | 5         |
| с 01.08 по 31.08                  | 62,5                          | 50       | 6,25       | 5         |
| с 01.09 по 31.10                  | 66,67                         | 50       | 6,67       | 5         |
| с 01.11 по 31.12                  | 71,43                         | 50       | 7,14       | 5         |
| ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ                     | 20                            | 20       | 2          | 2         |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                      | 12                            | 10       | 1,2        | 1         |
| МОРКОВЬ                           |                               |          |            |           |
| с 01.01 по 31.08                  | 13,33                         | 10       | 1,33       | 1         |
| с 01.09 по 31.12                  | 12,5                          | 10       | 1,25       | 1         |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 5                             | 5        | 0,5        | 0,5       |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                     | 180                           | 180      | 18         | 18        |
| <b>Выход: 250</b>                 |                               |          |            |           |

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

|                               |        |        |      |        |        |
|-------------------------------|--------|--------|------|--------|--------|
| Белки, г                      | 6,40   | В1, мг | 0,16 | Са, мг | 50,00  |
| Жиры, г                       | 4,50   | С, мг  | 6,00 | Mg, мг | 38,00  |
| Углеводы, г                   | 18,60  | А, мг  | 0,21 | Р, мг  | 139,00 |
| Энергетическая ценность, ккал | 141,00 | Е, мг  | 0,30 | Fe, мг | 1,90   |
|                               |        | Д, мкг | 0,00 | К, мг  | 0,00   |
|                               |        | В2, мг | 0,00 | І, мкг | 0,00   |
|                               |        |        |      | F, мг  | 0,00   |
|                               |        |        |      | Se, мг | 0,00   |

### Технология приготовления:

Картофель нарезают крупными кубиками. Морковь нарезают мелкими кубиками, лук мелко рубят и пассеруют. Подготовленный фасоль, горох, кладут в кипящую воду, доводят до кипения, добавляют картофель, пассерованные овощи и варят до готовности.

### Правила оформления, подачи блюд:

Можно подавать в многопорционной или однопорционной посуде. Оптимальная температура подачи 75° С.

### Характеристика изделия по органолептическим показателям:

- Внешний вид — на поверхности жидкой части блески масла. В жидкой части — картофель, нарезанный крупными кубиками, фасоль (кроме гороха лущеного и чечевицы) — в виде целых, неразварившихся зерен. Набор компонентов и их соотношение соответствуют рецептуре;
- цвет светло-желтый (горчичный) — супа горохового; светло-коричневый — супа фасолевого; овощей — натуральный, жира на поверхности — желтый;
- вкус, запах — характерный для смеси используемых бобовых и овощей, с ароматом и привкусом пассерованных корней, умеренно соленый;
- консистенция картофеля — мягкая; гороха лущеного — пюреобразная; соотношение плотной и жидкой частей соответствует рецептуре.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 99

Наименование изделия: **СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ**

Номер рецептуры: **99**

Наименование сборника рецептур: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.**

| Наименование сырья                | Расход сырья и полуфабрикатов |          |            |           |
|-----------------------------------|-------------------------------|----------|------------|-----------|
|                                   | 1 порц.                       |          | 100 порц.  |           |
|                                   | брутто, г                     | нетто, г | брутто, кг | нетто, кг |
| КАРТОФЕЛЬ                         |                               |          |            |           |
| с 01.01 по 28.02                  | 76,92                         | 50       | 7,69       | 5         |
| с 01.03 по 31.07                  | 83,33                         | 50       | 8,33       | 5         |
| с 01.08 по 31.08                  | 62,5                          | 50       | 6,25       | 5         |
| с 01.09 по 31.10                  | 66,67                         | 50       | 6,67       | 5         |
| с 01.11 по 31.12                  | 71,43                         | 50       | 7,14       | 5         |
| ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ                     | 20,1                          | 20       | 2,01       | 2         |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                      | 11,9                          | 10       | 1,19       | 1         |
| МОРКОВЬ                           |                               |          |            |           |
| с 01.01 по 31.08                  | 13,33                         | 10       | 1,33       | 1         |
| с 01.09 по 31.12                  | 12,5                          | 10       | 1,25       | 1         |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 5                             | 5        | 0,5        | 0,5       |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                     | 180                           | 180      | 18         | 18        |
| <b>Выход: 250</b>                 |                               |          |            |           |

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

|                               |        |
|-------------------------------|--------|
| Белки, г                      | 6,40   |
| Жиры, г                       | 4,50   |
| Углеводы, г                   | 18,60  |
| Энергетическая ценность, ккал | 141,00 |

|        |      |
|--------|------|
| В1, мг | 0,00 |
| С, мг  | 0,00 |
| А, мг  | 0,00 |
| Е, мг  | 0,00 |
| Д, мкг | 0,00 |
| В2, мг | 0,00 |

|        |      |
|--------|------|
| Са, мг | 0,00 |
| Mg, мг | 0,00 |
| Р, мг  | 0,00 |
| Fe, мг | 0,00 |
| К, мг  | 0,00 |
| І, мкг | 0,00 |
| F, мг  | 0,00 |
| Se, мг | 0,00 |

### Технология приготовления:

Картофель нарезают крупными кубиками. Морковь нарезают мелкими кубиками, лук мелко рубят и пассеруют.

Подготовленный фасоль, горох, кладут в кипящую воду, доводят до кипения, добавляют картофель, пассерованные овощи и варят до готовности.

### Правила оформления, подачи блюд:

Можно подавать в многопорционной или однопорционной посуде. Оптимальная температура подачи 75° С.

### Характеристика изделия по органолептическим показателям:

- Внешний вид — на поверхности жидкой части блески масла. В жидкой части — картофель, нарезанный крупными кубиками, фасоль (кроме гороха лущеного и чечевицы) — в виде целых, неразварившихся зерен. Набор компонентов и их соотношение соответствуют рецептуре;
- цвет светло-желтый (горчичный) — супа горохового; светло-коричневый — супа фасолевого; овощей — натуральный, жира на поверхности — желтый;
- вкус, запах — характерный для смеси используемых бобовых и овощей, с ароматом и привкусом пассерованных корней, умеренно соленый;
- консистенция картофеля — мягкая; гороха лущеного — пюреобразная; соотношение плотной и жидкой частей соответствует рецептуре.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 103

Наименование изделия: **СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ**

Номер рецептуры: **103**

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-544с.**

| Наименование сырья                | Расход сырья и полуфабрикатов |          |            |           |
|-----------------------------------|-------------------------------|----------|------------|-----------|
|                                   | 1 порц.                       |          | 100 порц.  |           |
|                                   | брутто, г                     | нетто, г | брутто, кг | нетто, кг |
| КАРТОФЕЛЬ                         |                               |          |            |           |
| с 01.01 по 28.02                  | 115,38                        | 75       | 11,54      | 7,5       |
| с 01.03 по 31.07                  | 125                           | 75       | 12,5       | 7,5       |
| с 01.08 по 31.08                  | 93,75                         | 75       | 9,38       | 7,5       |
| с 01.09 по 31.10                  | 100                           | 75       | 10         | 7,5       |
| с 01.11 по 31.12                  | 107,14                        | 75       | 10,71      | 7,5       |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ 1 СОРТ         | 10                            | 10       | 1          | 1         |
| МОРКОВЬ                           |                               |          |            |           |
| с 01.01 по 31.08                  | 13,33                         | 10       | 1,33       | 1         |
| с 01.09 по 31.12                  | 12,5                          | 10       | 1,25       | 1         |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                      | 11,9                          | 10       | 1,19       | 1         |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2,5                           | 2,5      | 0,25       | 0,25      |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                 | 2                             | 2        | 0,2        | 0,2       |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                     | 175                           | 175      | 17,5       | 17,5      |
| <b>Выход: 250</b>                 |                               |          |            |           |

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

|                               |        |
|-------------------------------|--------|
| Белки, г                      | 2,82   |
| Жиры, г                       | 2,91   |
| Углеводы, г                   | 19,96  |
| Энергетическая ценность, ккал | 117,51 |

|        |      |
|--------|------|
| В1, мг | 0,11 |
| С, мг  | 6,60 |
| А, мг  | 0,20 |
| Е, мг  | 1,21 |
| Д, мкг | 0,00 |
| В2, мг | 0,06 |

|        |        |
|--------|--------|
| Са, мг | 30,09  |
| Мg, мг | 26,24  |
| Р, мг  | 61,16  |
| Fe, мг | 1,09   |
| К, мг  | 482,01 |
| І, мкг | 4,55   |
| F, мг  | 0,03   |
| Se, мг | 0,00   |

### 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. Морковь и лук пассеруют.

В кипящий бульон или воду кладут макароны и варят 10-15 мин, затем добавляют картофель и слегка пассерованные или припущенные овощи, лапшу, соль и варят до готовности.

Вермишель и фигурные изделия добавляют в суп за 10-15 мин до готовности супа.

Примечание:

1. Норма закладки сметаны - 20 г на 1000 г супа. Сметану перед использованием кипятят.
2. При приготовлении супов на бульоне (количество бульона равно норме воды, указанной в рецептурах) норма вложения масла сливочного, указанная в рецептуре, не должна превышать 10 г на 1000 г супа. Масло сливочное используется для пассерования или припускания овощей.
3. Нормы закладки основных овощей (картофеля, капусты, свеклы и т.п.), указанные в рецептурах, могут быть изменены (увеличены или уменьшены), но не более чем на 10-15% при условии сохранения общей массы закладываемых овощей.
4. Норма для всех супов, кроме молочных, лаврового листа - 0,04 г, соли - 6-10 г на 1000 г супа. Лавровый лист и соль кладут в суп за 5-10 мин до окончания варки.
5. Зелень (петрушка, укроп, сельдерей следует добавлять в котел мелко нарезанной во все супы перед отправкой на раздачу для улучшения их вкуса в количестве 2-3 г нетто на порцию (кроме молочных).
6. Морковь, лук, томатное пюре перед закладкой в заправочные супы слегка пассеруют или припускают. Это улучшает вкусовые качества и внешний вид супа. Пассерование не должно быть продолжительным, перегрев жира не допускается. Корень петрушки следует класть в суп в сыром виде за 20-25 мин до окончания варки. Сладкий перец мелко шинкуют и закладывают в суп в слегка пассерованном или сыром виде.
9. Слабая пассеровка овощей производится с добавлением соли и сахара в количестве 2-3% к массе овощей. Время слабого пассерования овощей уменьшается в 2 раза.
10. При отпуске горячие супы должны иметь температуру 75-80 °С

### ***Характеристика изделия по органолептическим показателям:***

Внешний вид: в жидкой части супа - овощи и макаронные изделия, сохранившие форму

Консистенция: картофель и овощи - мягкие; макаронные изделия, хорошо набухшие, мягкие, соблюдается соотношение жидкой и плотной частей

Цвет: супа - золотистый, жира на поверхности - светло-оранжевый

Вкус: картофеля и припущенных овощей, умеренно соленый

Запах: продуктов входящих в суп

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 204

Наименование изделия: **СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ**

Номер рецептуры: **204**

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005, с. 86**

| Наименование сырья                | Расход сырья и полуфабрикатов |          |            |           |
|-----------------------------------|-------------------------------|----------|------------|-----------|
|                                   | 1 порц.                       |          | 100 порц.  |           |
|                                   | брутто, г                     | нетто, г | брутто, кг | нетто, кг |
| ГОВЯДИНА Б/К                      | 24,3                          | 20,51    | 2,43       | 2,05      |
| КАРТОФЕЛЬ                         |                               |          |            |           |
| с 01.01 по 28.02                  | 115,38                        | 75       | 11,54      | 7,5       |
| с 01.03 по 31.07                  | 125                           | 75       | 12,5       | 7,5       |
| с 01.08 по 31.08                  | 93,75                         | 75       | 9,38       | 7,5       |
| с 01.09 по 31.10                  | 100                           | 75       | 10         | 7,5       |
| с 01.11 по 31.12                  | 107,14                        | 75       | 10,71      | 7,5       |
| КРУПА РИСОВАЯ                     | 6                             | 5,94     | 0,6        | 0,59      |
| МОРКОВЬ                           |                               |          |            |           |
| с 01.01 по 31.08                  | 13,33                         | 10       | 1,33       | 1         |
| с 01.09 по 31.12                  | 12,5                          | 10       | 1,25       | 1         |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                      | 12                            | 10       | 1,2        | 1         |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2,5                           | 2,5      | 0,25       | 0,25      |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                    | 6                             | 6        | 0,6        | 0,6       |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                     | 188                           | 188      | 18,8       | 18,8      |
| <b>Выход: 250/15</b>              |                               |          |            |           |

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

|                               |        |        |      |        |       |
|-------------------------------|--------|--------|------|--------|-------|
| Белки, г                      | 6,18   | В1, мг | 0,11 | Са, мг | 24,98 |
| Жиры, г                       | 3,30   | С, мг  | 8,33 | Mg, мг | 29,45 |
| Углеводы, г                   | 14,65  | А, мг  | 0,00 | Р, мг  | 96,93 |
| Энергетическая ценность, ккал | 113,00 | Е, мг  | 0,00 | Fe, мг | 1,24  |
|                               |        | Д, мкг | 0,00 | К, мг  | 0,00  |
|                               |        | В2, мг | 0,00 | І, мкг | 0,00  |
|                               |        |        |      | F, мг  | 0,00  |
|                               |        |        |      | Se, мг | 0,00  |

### Технология приготовления:

В кипящую воду засыпают подготовленную крупу рисовую, доводят до кипения и варят до полуготовности. Затем добавляют пассерованные лук репчатый, разведенную водой (в соотношении 1:1) томатную пасту и доводят суп до готовности. Бульон после варки мяса добавляют в суп.

### Правила оформления, подачи блюд:

Можно подавать в многопорционной или однопорционной посуде с отварным мясом. Оптимальная температура подачи 75° С.

### Характеристика изделия по органолептическим показателям:

Внешний вид: в жидкой части супа распределены картофель, овощи и рисовая крупа  
 Консистенция: овощи и картофель мягкие, крупа мягкая, соблюдается соотношение жидкой и плотной части супа  
 Цвет: супа – золотисто-красный, жира на поверхности –оранжевый  
 Вкус: умеренно соленый, свойственный картофелю, овощам и мясу  
 Запах: свойственный входящим в блюдо продуктам

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 111

Наименование изделия: **СУП -ХИКАЛ С ГОВЯДИНОЙ**

Номер рецептуры: **111**

Наименование сборника рецептур: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.**

| Наименование сырья                | Расход сырья и полуфабрикатов |          |            |           |
|-----------------------------------|-------------------------------|----------|------------|-----------|
|                                   | 1 порц.                       |          | 100 порц.  |           |
|                                   | брутто, г                     | нетто, г | брутто, кг | нетто, кг |
| ГОВЯДИНА Б/К                      | 30                            | 25,32    | 3          | 2,53      |
| ЧЕСНОК                            | 2                             | 1,7      | 0,2        | 0,17      |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ 1 СОРТ         | 15                            | 15       | 1,5        | 1,5       |
| МОРКОВЬ                           |                               |          |            |           |
| с 01.01 по 31.08                  | 13,33                         | 10       | 1,33       | 1         |
| с 01.09 по 31.12                  | 12,5                          | 10       | 1,25       | 1         |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                      | 12                            | 10       | 1,2        | 1         |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 3                             | 3        | 0,3        | 0,3       |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                     | 240                           | 240      | 24         | 24        |
| <b>Выход: 250/25</b>              |                               |          |            |           |

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

|                               |        |
|-------------------------------|--------|
| Белки, г                      | 6,60   |
| Жиры, г                       | 6,61   |
| Углеводы, г                   | 11,93  |
| Энергетическая ценность, ккал | 133,59 |

|        |      |
|--------|------|
| В1, мг | 0,06 |
| С, мг  | 0,67 |
| А, мг  | 0,21 |
| Е, мг  | 0,29 |
| Д, мкг | 0,05 |
| В2, мг | 0,05 |

|        |        |
|--------|--------|
| Са, мг | 25,48  |
| Mg, мг | 17,84  |
| Р, мг  | 65,90  |
| Fe, мг | 1,03   |
| К, мг  | 152,33 |
| І, мкг | 2,62   |
| F, мг  | 0,03   |
| Se, мг | 0,00   |

### ***Технология приготовления:***

В кипящую воду закладывают подготовленную крупу, за 5-15 мин до ее готовности добавляют пассерованные овощи. Фрикадельки припускают отдельно и кладут в суп при отпуске.

### ***Правила оформления, подачи блюд:***

Можно подавать в многопорционной или однопорционной посуде с мясными фрикадельками. Оптимальная температура подачи 75° С.

### ***Характеристика изделия по органолептическим показателям:***

- Внешний вид — на поверхности жидкой части блески масла. Овощи нарезаны кубиками, крупа хорошо разварившаяся, но не потерявшая форму. Набор компонентов и их соотношение соответствуют рецептуре;
- цвет бульона — полупрозрачный, овощей, крупы — натура л і, ный, жира на поверхности — желтый;
- вкус, запах — мясного бульона, соответствующей крупы с ароматом и привкусом пассерованных корнеьев, умеренно соленый;
- консистенция фрикаделек — упругая, сочная, лука — мягка и, крупа хорошо разварившаяся, но зерна целые; соотношение плотной и жидкой частей соответствует рецептуре.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 1111

Наименование изделия: **ХЛЕБ РЖАНОЙ**

Номер рецептуры: **1111**

Наименование сборника рецептур: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.**

| Наименование сырья                          | Расход сырья и полуфабрикатов |          |            |           |
|---|-------------------------------|----------|------------|-----------|
|   | 1 порц.                       |          | 100 порц.  |           |
|   | брутто, г                     | нетто, г | брутто, кг | нетто, кг |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30                            | 30       | 3          | 3         |
| <b>Выход: 30</b>                            |                               |          |            |           |

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

|                               |       |
|-------------------------------|-------|
| Белки, г                      | 2,55  |
| Жиры, г                       | 0,99  |
| Углеводы, г                   | 12,75 |
| Энергетическая ценность, ккал | 77,70 |

|        |      |
|--------|------|
| В1, мг | 0,08 |
| С, мг  | 0,00 |
| А, мг  | 0,00 |
| Е, мг  | 0,68 |
| Д, мкг | 0,00 |
| В2, мг | 0,00 |

|        |       |
|--------|-------|
| Са, мг | 5,40  |
| Mg, мг | 5,70  |
| Р, мг  | 26,10 |
| Fe, мг | 1,20  |
| К, мг  | 0,00  |
| І, мкг | 0,00  |
| F, мг  | 0,00  |
| Se, мг | 0,00  |

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 126

Наименование изделия: **ЧУРЕК**

Номер рецептуры: **126**

Наименование сборника рецептов:

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов |          |            |           |
|--------------------|-------------------------------|----------|------------|-----------|
|                    | 1 порц.                       |          | 100 порц.  |           |
|                    | брутто, г                     | нетто, г | брутто, кг | нетто, кг |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ     | 20                            | 20       | 2          | 2         |
| <b>Выход: 20</b>   |                               |          |            |           |

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

|                               |       |
|-------------------------------|-------|
| Белки, г                      | 1,53  |
| Жиры, г                       | 0,12  |
| Углеводы, г                   | 10,04 |
| Энергетическая ценность, ккал | 47,36 |

|        |      |
|--------|------|
| В1, мг | 0,03 |
| С, мг  | 0,00 |
| А, мг  | 0,00 |
| Е, мг  | 0,39 |
| Д, мкг | 0,00 |
| В2, мг | 0,01 |

|        |       |
|--------|-------|
| Са, мг | 4,60  |
| Mg, мг | 6,60  |
| P, мг  | 16,80 |
| Fe, мг | 0,40  |
| K, мг  | 25,80 |
| I, мкг | 0,00  |
| F, мг  | 0,00  |
| Se, мг | 0,00  |

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 267

Наименование изделия: **ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ**

Номер рецептуры: **267**

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тютельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-544с.**

| Наименование сырья                | Расход сырья и полуфабрикатов |          |            |           |
|-----------------------------------|-------------------------------|----------|------------|-----------|
|                                   | 1 порц.                       |          | 100 порц.  |           |
|                                   | брутто, г                     | нетто, г | брутто, кг | нетто, кг |
| ГОВЯДИНА Б/К                      | 93,3                          | 78,8     | 9,33       | 7,88      |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                     | 7,9                           | 7,9      | 0,79       | 0,79      |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                | 0,11 шт.                      | 4,5      | 11 шт.     | 0,45      |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ               | 13,5                          | 13,5     | 1,35       | 1,35      |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 6,8                           | 6,8      | 0,68       | 0,68      |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 5,6                           | 5,6      | 0,56       | 0,56      |
| <b>Выход: 90</b>                  |                               |          |            |           |

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

|                               |        |        |      |        |        |
|-------------------------------|--------|--------|------|--------|--------|
| Белки, г                      | 16,53  | В1, мг | 0,06 | Са, мг | 14,98  |
| Жиры, г                       | 23,80  | С, мг  | 0,00 | Mg, мг | 26,82  |
| Углеводы, г                   | 8,12   | А, мг  | 0,03 | Р, мг  | 170,41 |
| Энергетическая ценность, ккал | 312,55 | Е, мг  | 3,52 | Fe, мг | 2,78   |
|                               |        | Д, мкг | 0,18 | К, мг  | 308,60 |
|                               |        | В2, мг | 0,13 | І, мкг | 6,57   |
|                               |        |        |      | F, мг  | 0,04   |
|                               |        |        |      | Se, мг | 0,00   |

### ***Технология приготовления:***

Подготовленный фарш разделяют в виде изделий плоско-овальной формы, смачивают в льезоне, панируют в сухарях и жарят: кладут на сковороду или противень с жиром, нагретым до температуры 150-160 °С, и обжаривают 3-5 мин с двух сторон до образования поджаристой корочки, а затем доводят до готовности в жарочном шкафу (5-7 мин), при температуре 250-280 °С.

При отпуске шницель гарнируют и поливают маслом сливочным.

Гарниры - каши рассыпчатые, бобовые отварные, макаронные изделия отварные, картофель отварной, картофель жареный (из отварного), картофель жареный (из сырого), овощи отварные с маслом, овощи припущенные с маслом.

Также только для говяжьих шницелей необходимо использовать жир-сырец говяжий или свиной массой 11 г на 80 г готового шницеля.

Масса нетто на 80 г шницеля: свинины - 81 г, говядины - 70 г.

Мясные рубленые изделия рекомендуется жарить непосредственно перед отпуском.

Норма на блюдо: соли 3 г, зелени (лук, петрушка, укроп) - 4 г нетто, а кроме того, по мере надобности - лаврового листа 0,02 г.

Норма гарнира - от 50 до 150 г. Кроме того, сверх установленной нормы основного гарнира можно дополнительно подавать свежие или соленые огурцы и помидоры, квашеную капусту, а также салат из свежей или квашеной капусты в количестве от 30 до 100 г (нетто) на порцию; при этом выход блюда соответственно увеличивают.

### ***Характеристика изделия по органолептическим показателям:***

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 соленый, без привкуса хлеба.

Запах: жареного мяса, запанированного в сухарях.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 84

Наименование изделия: **ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ**

Номер рецептуры: **84**

Наименование сборника рецептур: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.**

| Наименование сырья                | Расход сырья и полуфабрикатов |          |            |           |
|-----------------------------------|-------------------------------|----------|------------|-----------|
|                                   | 1 порц.                       |          | 100 порц.  |           |
|                                   | брутто, г                     | нетто, г | брутто, кг | нетто, кг |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ              | 63                            | 50       | 6,3        | 5         |
| КАРТОФЕЛЬ                         |                               |          |            |           |
| с 01.01 по 28.02                  | 46,15                         | 30       | 4,62       | 3         |
| с 01.03 по 31.07                  | 50                            | 30       | 5          | 3         |
| с 01.08 по 31.08                  | 37,5                          | 30       | 3,75       | 3         |
| с 01.09 по 31.10                  | 40                            | 30       | 4          | 3         |
| с 01.11 по 31.12                  | 42,86                         | 30       | 4,29       | 3         |
| МОРКОВЬ                           |                               |          |            |           |
| с 01.01 по 31.08                  | 13,33                         | 10       | 1,33       | 1         |
| с 01.09 по 31.12                  | 12,5                          | 10       | 1,25       | 1         |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                      | 12                            | 10       | 1,2        | 1         |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 5                             | 5        | 0,5        | 0,5       |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                     | 200                           | 200      | 20         | 20        |
| <b>Выход: 250</b>                 |                               |          |            |           |

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

|                               |       |
|-------------------------------|-------|
| Белки, г                      | 2,80  |
| Жиры, г                       | 4,10  |
| Углеводы, г                   | 7,60  |
| Энергетическая ценность, ккал | 80,00 |

|        |       |
|--------|-------|
| В1, мг | 0,06  |
| С, мг  | 22,00 |
| А, мг  | 0,20  |
| Е, мг  | 0,20  |
| Д, мкг | 0,00  |
| В2, мг | 0,00  |

|        |       |
|--------|-------|
| Са, мг | 35,00 |
| Mg, мг | 21,00 |
| P, мг  | 47,00 |
| Fe, мг | 0,80  |
| K, мг  | 0,00  |
| I, мкг | 0,00  |
| F, мг  | 0,00  |
| Se, мг | 0,00  |

### Технология приготовления:

Капусту нарезают шашками, картофель — дольками. В кипящую воду закладывают капусту, доводят до кипения, затем кладут картофель. В остальном готовят как указано в ТК № 83. При приготовлении щей из ранней капусты ее закладывают после картофеля. Щи можно готовить с томатным пюре (3 г на 250 г супа).

### Правила оформления, подачи блюд:

Можно подавать в многопорционной или однопорционной посуде. Оптимальная температура подачи 75° С.

### Характеристика изделия по органолептическим показателям:

- Внешний вид — на поверхности жидкой части блески масла. В жидкой части щей — овощи, сохранившие форму нарезки (капуста — шашками, морковь, лук, картофель — дольками). Набор компонентов и их соотношение соответствуют рецептуре;
- цвет овощей — натуральный, жира на поверхности — оранжевый;
- вкус, запах — пассерованных овощей, капусты, картофеля, умеренно соленый;
- консистенция капусты — упругая, овощей и картофеля — мягкая, соотношение плотной и жидкой частей соответствует рецептуре.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 338

Наименование изделия: **ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ**

Номер рецептуры: **338**

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Москва Дели принт, 2011 г**

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов |          |            |           |
|--------------------|-------------------------------|----------|------------|-----------|
|                    | 1 порц.                       |          | 100 порц.  |           |
|                    | брутто, г                     | нетто, г | брутто, кг | нетто, кг |
| ЯБЛОКИ             | 113,6                         | 100      | 11,36      | 10        |
| <b>Выход: 100</b>  |                               |          |            |           |

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

|                               |       |
|-------------------------------|-------|
| Белки, г                      | 0,40  |
| Жиры, г                       | 0,40  |
| Углеводы, г                   | 9,80  |
| Энергетическая ценность, ккал | 44,40 |

|        |      |
|--------|------|
| В1, мг | 0,00 |
| С, мг  | 4,00 |
| А, мг  | 0,00 |
| Е, мг  | 0,60 |
| Д, мкг | 0,00 |
| В2, мг | 0,00 |

|        |       |
|--------|-------|
| Са, мг | 14,40 |
| Mg, мг | 7,20  |
| Р, мг  | 9,90  |
| Fe, мг | 2,00  |
| К, мг  | 0,00  |
| І, мкг | 0,00  |
| F, мг  | 0,00  |
| Se, мг | 0,00  |

### Технология приготовления:

Яблоки моют, подают на десертной тарелке или вазочке.

### Правила оформления, подачи блюд:

Оптимальная температура подачи 14° С.

### Характеристика изделия по органолептическим показателям:

Внешний вид: целые плоды.

Консистенция: соответствует виду плодов.

Цвет – соответствует виду плодов.

Вкус: соответствует виду плодов.

Запах: соответствует виду плодов.