

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 20**

**Наименование кулинарного изделия (блюда):   БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ**

Номер рецептуры: 82

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: Делипринт, 2011.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Свекла до 1 января	40	32	50	40
***с 1 января	42,6	32	53,3	40
Капуста свежая	20	16	25	20
Картофель молодой до 1 сент.	20	16	25	20
***с 1 сентября по 31 октября	21,3	16	26,7	20
***с 1 ноября до 31 декабря	22,9	16	28,6	20
***с 1 января по 28-29 февраля	24,6	16	30,8	20
***с 1 марта	26,7	16	33,3	20
Морковь до 1 января	10	8	12,5	10
***с 1 января	10,7	8	13,3	10
Лук репчатый	9,6	8	12	10
Томатное пюре	6	6	7,5	7,5
Масло растительное	4	4	5	5
Сахар	2	2	2,5	2,5
Лимонная кислота	3,2	3,2	4	4
Вода	160	160	200	200

Соль	1	1	1	1
ВЫХОД:	200			250

Химический состав данного блюда

Выход, г	Пищевые вещества				Минер.вещества, мг				Витамины, мг		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
200	1,45	3,93	100,20	82,00	35,50	21,00	42,58	0,95	0,04	8,23	0,00
250	1,81	4,91	125,25	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0,00

#### **Технология приготовления:**

В кипящий бульон или воду закладывают нашинкованную свежую капусту, доводят до кипения, затем добавляют нарезанный брусочками картофель, варят 10-15 минут, кладут пассерованные овощи, тушеную или вареную свеклу и варят борщ до готовности. За 5-10 минут до окончания процесса варки добавляют соль, сахар, специи.

Борщ можно готовить с мясом, которое закладывается в следующем количестве: масса брутто – 27 г, масса нетто – 20 г.

При отпуске в тарелку можно положить прокипяченную сметану.

#### **Требования к качеству:**

**Внешний вид:** в жидкой части борща распределены овощи, сохранившие форму нарезки (свекла, капуста, морковь, лук – соломкой, картофель – брусочками)

**Консистенция:** свекла и овощи - мягкие, капуста свежая – упругая; соблюдается соотношение жидкой и плотной части

**Цвет:** малиново-красный, жир на поверхности - оранжевый

## **Винегрет с сельдью №41**

Наименование блюда: **Винегрет с сельдью**



Технологическая карта (кулинарный рецепт) №41

Источник (сборник): Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.

Вид обработки: Варка

Вес блюда:  грамм

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<a href="#">Картофель очищенный отварной молодой</a>	27.5	20
<a href="#">Свекла очищенная отварная</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>
<a href="#">Морковь очищенная отварная</a>	13.5	10
<a href="#">Огурцы соленые</a>	27.5	15
<a href="#">Квашеная капуста</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>
<a href="#">Лук репчатый</a>	17.5	15
~ Винегрет овощной	-	100
<a href="#">Сельдь с/с</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>
~ Заправка для салатов:	-	<a href="#">Школа: Питание*</a>
<a href="#">Масло растительное</a>	2.5	2.5
<a href="#">Кислота лимонная</a>	0.3	0.3
<a href="#">Вода питьевая</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>
<a href="#">Сахар</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>
<a href="#">Соль поваренная пищевая</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с СанПиН	Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда
Белки, г	5.3
Жиры, г	4.3
Углеводы, г	7.3
Калорийность, ккал	88
В1, мг	0.05
В2, мг	0.05
С, мг	5.18
Са, мг	40.83
Fe, мг	0.93

Рекомендуемый выход блюда для кормления школьников за 1 прием пищи (грамм):

Тип довольствующихся	Выход блюда, грамм
Школьники от 7 до 11 лет	80/20
Школьники от 11 лет и старше	100/25

Технологическая карта приготовления блюда в школе:

Технология приготовления
Овощи подготавливают (см. ТК № 43). Винегрет раскладывают на порции, сверху кладут сельдь, разделанную на филе без кожи и костей, нарезанную наискось тонкими кусочками. Заправку для салатов готовят как в ТК № 11.

## Винегрет овощной №40



Наименование блюда: **Винегрет овощной**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №40

Источник (сборник): **Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.**

Вид обработки: **Варка**

Вес блюда:  грамм

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<a href="#">Картофель</a>	27.5	20
<a href="#">Свекла очищенная отварная</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>
<a href="#">Морковь очищенная отварная</a>	12.5	10
<i>или</i> <a href="#">Морковь</a>	13.5	10
<a href="#">Огурцы соленые</a>	27.5	15
<a href="#">Квашеная капуста</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>
<a href="#">Лук репчатый</a>	17.5	15
~ <i>Заправка для салатов:</i>	-	10
<a href="#">Масло растительное</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>
<a href="#">Кислота лимонная</a>	0.3	0.3

<a href="#">Вода питьевая</a>	8	8
<a href="#">Сахар</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>
<a href="#">Соль поваренная пищевая</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>

*Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):*

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	1.3
Жиры, г	2.3
Углеводы, г	7.3
Калорийность, ккал	55
В1, мг	0.03
В2, мг	0.03
С, мг	5.18
Са, мг	23.23
Fe, мг	0.68

*Рекомендуемый выход блюда для кормления школьников за 1 прием пищи (грамм):*

Тип довольствующихся	Выход блюда, грамм
Школьники от 7 до 11 лет	80
Школьники от 11 лет и старше	100

*Технологическая карта приготовления блюда в школе:*

Технология приготовления
<p>Овощи хорошо промывают и очищают.</p> <p>Отварные овощи и очищенные соленые огурцы нарезают ломтиками, капусту квашеную перебирают, отжимают, шинкуют. Зелёный лук нарезают длиной 1-1,5 см, а репчатый - полукольцами. Подготовленные овощи соединяют, добавляют заправку или масло растительное и перемешивают.</p> <p>Заправку для салатов готовят как в ТК № <a href="#">11</a>.</p> <p>Огурцы соленые можно заменить капустой квашеной, капусту квашеную можно заменить огурцами солеными.</p> <p>В винегрет можно добавить предварительно прокипяченный в собственном соку консервированный зеленый горошек за счет соответственного уменьшения соленых огурцов или квашеной капусты.</p>

## Гуляш №92



Наименование блюда: **Гуляш**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №92

Источник (сборник): **Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.**

Вид обработки: **Тушение**

Вес блюда:  грамм

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<a href="#">Говядина (I категории)</a>	214	159
~ Масса тушеного мяса	-	100
<a href="#">Лук репчатый</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>
<a href="#">Масло растительное</a>	4	4
~ Пассерованный лук	-	4.5
<a href="#">Томат-паста</a>	6	6
<a href="#">Мука пшеничная высшего сорта</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>
~ Масса тушеного мяса	-	<a href="#">Школа: Питание*</a>
~ Масса соуса	-	<a href="#">Школа: Питание*</a>

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	29.2
Жиры, г	29.8
Углеводы, г	4.7
Калорийность, ккал	404
В1, мг	0.08
В2, мг	0.2
С, мг	1.37
Са, мг	19.64

Fe, мг	4.37
--------	------

Рекомендуемый выход блюда для кормления школьников за 1 прием пищи (грамм):

Тип довольствующихся	Выход блюда, грамм
Школьники от 7 до 11 лет	80/50
Школьники от 11 лет и старше	100/75

Технологическая карта приготовления блюда в школе:

Технология приготовления
<p>Подготовленное мясо (лопаточная и подлопаточная части, грудинка, покромка) - (см. ТК № 89) нарезают кубиками и обжаривают. Мясо заливают бульоном или водой и тушат с добавлением пассерованной томат-пасты в закрытой посуде около часа.</p> <p>На бульоне, оставшемся после тушения, готовят соус, добавляя в него пассерованный лук, соль, заливают им мясо и тушат еще 25-30 мин.</p>

## Икра морковная №45



Наименование блюда: **Икра морковная**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №45

Источник (сборник): **Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.**

Вид обработки: **Без обработки**

Вес блюда:  грамм

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<a href="#">Морковь</a>	95	76
~ Масса отварной моркови	-	75
<a href="#">Лук репчатый</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>
<a href="#">Томат-паста</a>	11	11
<a href="#">Масло растительное</a>	7	7

<a href="#">Кислота лимонная</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>
<a href="#">Сахар</a>	1	1

*Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):*

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	2.1
Жиры, г	7.3
Углеводы, г	10.3
Калорийность, ккал	115
В1, мг	0.05
В2, мг	0.05
С, мг	5.15
Са, мг	27.88
Fe, мг	1.08

*Рекомендуемый выход блюда для кормления школьников за 1 прием пищи (грамм):*

Тип довольствующихся	Выход блюда, грамм
Школьники от 7 до 11 лет	80
Школьники от 11 лет и старше	100

*Технологическая карта приготовления блюда в школе:*

Технология приготовления
Морковь отваривают, очищают от кожицы и измельчают. Лук репчатый шинкуют и пассеруют, в конце пассерования добавляют томат-пасту. Измельченные овощи соединяют с пассерованным луком, добавляют соль, лимонную кислоту, сахар, прогревают и охлаждают.

## **Икра свекольная №46**

Наименование блюда: **Икра свекольная**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№46**





Источник (сборник): Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.

Вид обработки: **Без обработки**

Вес блюда:  грамм

---

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<a href="#">Свекла</a>	96	76
<a href="#">Лук репчатый</a>	23	18
<a href="#">Томат-паста</a>	11	11
<a href="#">Масло растительное</a>	7	7
<a href="#">Сахар</a>	0.5	0.5
<a href="#">Кислота лимонная</a>	1	1
<a href="#">Вода питьевая</a>	1.5	1.5
~ Масса отварной свеклы	-	75

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	2.2
Жиры, г	6.7
Углеводы, г	10.3
Калорийность, ккал	110
В1, мг	0.03
В2, мг	0.05
С, мг	4.18
Са, мг	32.36
Fe, мг	1.45

Рекомендуемый выход блюда для кормления школьников за 1 прием пищи (грамм):

Тип довольствующихся	Выход блюда, грамм
Школьники от 7 до 11 лет	80
Школьники от 11 лет и старше	100

Технологическая карта приготовления блюда в школе:

Технология приготовления
Свеклу промывают, отваривают, очищают от кожицы и измельчают. Лук репчатый шинкуют и пассеруют, в конце пассерования добавляют томат-пасту. Измельченную свеклу, соединяют с пассерованным луком, добавляют соль, лимонную кислоту, сахар, прогревают и охлаждают.

## Какао с молоком №274



Наименование блюда: **Какао с молоком**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №274

Источник (сборник): **Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.**

Вид обработки: **Варка**

Вес блюда:  грамм

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<a href="#">Какао (порошок)</a>	2	2
<a href="#">Молоко</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>
<a href="#">Вода питьевая</a>	57.5	57.5
<a href="#">Сахар</a>	5	5

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	1.8
Жиры, г	1.35
Углеводы, г	6.9
Калорийность, ккал	46.5

В1, мг	0.01
В2, мг	0.06
С, мг	0.26
Са, мг	55.18
Fe, мг	0.44

Рекомендуемый выход блюда для кормления школьников за 1 прием пищи (грамм):

Тип довольствующихся	Выход блюда, грамм
Школьники от 7 до 11 лет	200
Школьники от 11 лет и старше	200

Технологическая карта приготовления блюда в школе:

Технология приготовления
Какао-порошок смешивают с сахаром, добавляют небольшое количество кипятка и растирают в однородную массу, затем при непрерывном помешивании выливают горячее молоко, остальной кипятком и доводят до кипения.

## Картофельное пюре №131



Наименование блюда: **Картофельное пюре**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №131

Источник (сборник): **Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.**

Вид обработки: **Варка**

Вес блюда:  грамм

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<a href="#">Картофель молодой</a>	107.4	86.1
<a href="#">Молоко</a>	15.7	15.2

<u>Масло сливочное</u>	3.5	3.5
------------------------	-----	-----

*Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):*

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	2.04
Жиры, г	3.52
Углеводы, г	13
Калорийность, ккал	93.48
В1, мг	0.07
В2, мг	0.07
С, мг	3.46
Са, мг	24.27
Fe, мг	0.71

*Рекомендуемый выход блюда для кормления школьников за 1 прием пищи (грамм):*

Тип довольствующихся	Выход блюда, грамм
Школьники от 7 до 11 лет	180
Школьники от 11 лет и старше	230

*Технологическая карта приготовления блюда в школе:*

Технология приготовления
Промытый и очищенный картофель отваривают. Воду сливают, картофель подсушивают, протирают, добавляют горячее кипяченое молоко и растопленное сливочное масло, тщательно перемешивают, взбивают до образования пышной массы.

## **Каша гречневая рассыпчатая №165**



Наименование блюда: **Каша гречневая рассыпчатая**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№165**

Источник (сборник): **Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.**

Вид обработки: **Варка**

Вес блюда:  грамм

*Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:*

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<a href="#">Крупа гречневая</a>	47.6	47.6
<a href="#">Вода питьевая</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>
~ <i>Каша рассыпчатая</i>	-	<a href="#">Школа: Питание*</a>
<a href="#">Масло сливочное</a>	2.8	2.8

*Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):*

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	5.6
Жиры, г	3.48
Углеводы, г	23.16
Калорийность, ккал	148.8
В1, мг	0.12
В2, мг	0.07
Са, мг	8.63
Fe, мг	2.8

*Рекомендуемый выход блюда для кормления школьников за 1 прием пищи (грамм):*

Тип довольствующихся	Выход блюда, грамм
Школьники от 7 до 11 лет	180/5
Школьники от 11 лет и старше	250/7

*Технологическая карта приготовления блюда в школе:*

Технология приготовления
Крупы перебирают, моют и всыпают в подсоленную воду, доводят до кипения, закрывают крышкой, ставят в водяную баню или жарочный шкаф и доводят до готовности. Заправляют растопленным сливочным маслом и перемешивают. Подают как гарнир к мясным соусным

блюдам.

## Каша пшенная молочная жидкая №185



Наименование блюда: **Каша пшенная молочная жидкая**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №185

Источник (сборник): **Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.**

Вид обработки: **Варка**

Вес блюда:  грамм

*Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:*

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<a href="#">Пшено</a>	20	20
<a href="#">Молоко</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>
<a href="#">Вода питьевая</a>	33.6	33.6
<a href="#">Сахар</a>	2.4	2.4
~ Масса каши	-	100
<a href="#">Масло сливочное</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>

*Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):*

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	3.72
Жиры, г	4.4
Углеводы, г	17.6
Калорийность, ккал	124.8
В1, мг	0.09
В2, мг	0.08
С, мг	0.27
Са, мг	64.6
Fe, мг	0.59

Рекомендуемый выход блюда для кормления школьников за 1 прием пищи (грамм):

Тип довольствующихся	Выход блюда, грамм
Школьники от 7 до 11 лет	180/5
Школьники от 11 лет и старше	250/7

Технологическая карта приготовления блюда в школе:

Технология приготовления
Крупы перебирают, промывают, ошпаривают кипятком для удаления горечи. Крупы засыпают в кипящее молоко с водой, перемешивают, добавляют соль, сахар и варят до готовности, периодически помешивая. При отпуске поливают растопленным сливочным маслом.

#### Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 28

Наименование кулинарного изделия: **Каша рассыпчатая с маслом и сахаром.**

Номер рецептуры: № 171

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: Делипринт, 2011.

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Крупа гречневая из ядрицы быстрорастваривающейся	63	63
или рисовая	54	54
или перловая	50	50
или пшенная, пшеничная	60	60
<i>Масса каши</i>	-	150
Масло сливочное	10	10
или сахар	10	10
Соль	2	2
или молоко	160	150

Выход: с маслом и сахаром с маслом или сахаром с молоком		150
--	--	-----

Химический состав, витамины, и микроэлементов на 1 порцию

Белки (г)	4,82
Жиры (г)	8,71
Углеводы (г)	30,66
Энергетическая ценность (ккал)	220,35

Ca (мг)	16
Mg (мг)	65
Fe(мг)	2,2
C (мг)	0

Технология приготовления

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

Требования к качеству

*Внешний вид:* зерна крупы полностью набухшие, мягкие, сохраняют форму и упругость. Зерна крупы разделяются. Каша полита маслом, или посыпана сахаром, или отпущена с молоком.

*Консистенция:* однородная, крупинки плотные, рассыпчатая.

*Цвет:* свойственный данному виду крупы.

*Вкус:* свойственный данному виду крупы (без привкусов прогорклости и затхлости) и др. компонентов в соответствии с рецептурой.

*Запах:* свойственный данному виду крупы.

## Каша рисовая рассыпчатая №169

Наименование блюда: **Каша рисовая рассыпчатая**





Технологическая карта (кулинарный рецепт) №169

Источник (сборник): **Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.**

Вид обработки: **Варка**

Вес блюда:  грамм

*Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:*

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<a href="#">Рис</a>	35.6	35.6
<a href="#">Вода питьевая</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>
~ <i>Каша рассыпчатая</i>	-	<a href="#">Школа: Питание*</a>
<a href="#">Масло сливочное</a>	2.8	2.8

*Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):*

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	2.48
Жиры, г	2.36
Углеводы, г	25.08
Калорийность, ккал	134
В1, мг	0.05
В2, мг	0.04
С, мг	5.65
Са, мг	36.88
Fe, мг	0.81

*Рекомендуемый выход блюда для кормления школьников за 1 прием пищи (грамм):*

Тип довольствующихся	Выход блюда, грамм
Школьники от 7 до 11 лет	180/5
Школьники от 11 лет и старше	250/7

Технологическая карта приготовления блюда в школе:

#### Технология приготовления

Крупы перебирают, моют и всыпают в подсоленную воду, доводят до кипения, закрывают крышкой, ставят в водяную баню или жарочный шкаф и доводят до готовности. Заправляют растопленным сливочным маслом и перемешивают. Подают как гарнир к мясным соусным блюдам.

## Каша рисовая молочная вязкая №173



Наименование блюда: **Каша рисовая молочная вязкая**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №173

Источник (сборник): **Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.**

Вид обработки: **Варка**

Вес блюда:  грамм

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<a href="#">Рис</a>	22	22
<a href="#">Молоко</a>	82	82
<a href="#">Сахар</a>	2.4	2.4
~ Каша рассыпчатая	-	100
<a href="#">Масло сливочное</a>	2.8	2.8

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	3.88
Жиры, г	5
Углеводы, г	21.76
Калорийность, ккал	148
В1, мг	0.04

В2, мг	0.12
С, мг	0.43
Са, мг	97.58
Fe, мг	0.31

Рекомендуемый выход блюда для кормления школьников за 1 прием пищи (грамм):

Тип довольствующихся	Выход блюда, грамм
Школьники от 7 до 11 лет	180/5
Школьники от 11 лет и старше	250/7

Технологическая карта приготовления блюда в школе:

Технология приготовления
Крупы перебирают, промывают несколько раз, засыпают в кипящее молоко, проваривают 15-20 мин, добавляют сахар и варят до готовности. При отпуске поливают растопленным сливочным маслом.

## Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах №291



Наименование блюда: **Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №291

Источник (сборник): **Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.**

Вид обработки: **Варка**

Вес блюда:  грамм

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<a href="#">Кисель (концентрат) на плодовых экстр.</a>	12	12

<u>Сахар</u>	<u>Школа: Питание*</u>	<u>Школа: Питание*</u>
<u>Кислота лимонная</u>	0.1	0.1
<u>Вода питьевая</u>	95	95

*Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):*

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	0
Жиры, г	0
Углеводы, г	10
Калорийность, ккал	38
Са, мг	0.24
Fe, мг	0.03

*Рекомендуемый выход блюда для кормления школьников за 1 прием пищи (грамм):*

Тип довольствующихся	Выход блюда, грамм
Школьники от 7 до 11 лет	200
Школьники от 11 лет и старше	200

*Технологическая карта приготовления блюда в школе:*

Технология приготовления
Кисель из концентрата разводят равным количеством холодной воды, полученную смесь вливают в кипящую воду, добавляют сахар, кислоту лимонную и, непрерывно помешивая, доводят до кипения.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № \_\_\_347

Наименование кулинарного изделия

**КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов		
	1 порц.		100
	брутто, г	нетто, г	брутто
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	14,4	14,4	1,44
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8	8	0,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20,8	20,8	2,08

КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	95,52	66,88	9,55
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8	8	0,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0,8
<b>Выход: 80</b>			

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

Белки, г	17,1
Жиры, г	12,0
Углеводы, г	16,6
Энергетическая ценность,	233,3

С, мг	0,6
А, мкг рет. экв.	57,6
Е, мг	0,5
Д, мкг	0,1
В1, мг	0
В2, мг	0,1
В12, мкг	0
В6, мкг	0,4
РР, мг	5,0
Фолиевая кислота,	7,8

Са, мг	44,0
Р, мг	194,7
Мg, мг	34,3
Fe, мг	2,3
Zn, мг	1,6
I, мкг	5,9

**Технология приготовления:**

Подготовленное мясо птицы (с кожей или без нее) нарезают на кусочки, пропускают через мясорубку вместе с внутренним жиром. Измельченное мясо птицы соединяют с замоченным в молоке или в воде хлебом, добавляют соль поваренную йодированную, хорошо перемешивают, пропускают через мясорубку и выбивают. Готовую котлетную массу порционируют, панируют в сухарях, формируют котлеты, которые затем обжаривают на сковороде с двух сторон в разогретом масле сливочном в течение 10мин, затем котлеты укладывают на противень, смазанный маслом сливочным и доводят до готовности в духовом шкафу при температуре 250-280 градусов в течение 5-8мин. Температура подачи не ниже 65 градусов

**Источник рецептуры:**

Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (к ГОСТ 30390-95/ГОСТ Р 50763-95), Москва, 2006г, рецептура №347

## Кофейный напиток на молоке сгущенном №273

Наименование блюда: **Кофейный напиток на молоке сгущенном**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №273

Источник (сборник): **Справочник рецептов блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003 г.**

Вид обработки: **Без обработки**

Вес блюда:  грамм

*Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:*

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<a href="#">Кофейный напиток</a>	4	4
<a href="#">Сахар</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>
<a href="#">Молоко сгущенное</a>	9.5	9.5
<a href="#">Вода питьевая</a>	104	104

*Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):*

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	0.85
Жиры, г	0.7
Углеводы, г	8.05
Калорийность, ккал	40.5
В2, мг	0.03
С, мг	0.04
Са, мг	25.68
Fe, мг	0.02

*Рекомендуемый выход блюда для кормления школьников за 1 прием пищи (грамм):*

Тип довольствующихся	Выход блюда, грамм
Школьники от 7 до 11 лет	200
Школьники от 11 лет и старше	200

Технологическая карта приготовления блюда в школе:

#### Технология приготовления

В сваренный, процеженный кофейный напиток добавляют молоко сгущенное, сахар, размешивают и доводят до кипения. Подают в горячем виде.

## Кофейный напиток на молоке №272



Наименование блюда: **Кофейный напиток на молоке**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №272

Источник (сборник): **Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.**

Вид обработки: **Варка**

Вес блюда:  грамм

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<a href="#">Кофейный напиток</a>	1.2	1.2
<a href="#">Сахар</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>
<a href="#">Молоко</a>	50	50
<a href="#">Вода питьевая</a>	55	55

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	1.45
Жиры, г	1.4
Углеводы, г	7.45
Калорийность, ккал	47
В1, мг	0.015
В2, мг	0.6
С, мг	0.26

Ca, мг	52.93
Fe, мг	0.05

Рекомендуемый выход блюда для кормления школьников за 1 прием пищи (грамм):

Тип довольствующихся	Выход блюда, грамм
Школьники от 7 до 11 лет	200
Школьники от 11 лет и старше	200

Технологическая карта приготовления блюда в школе:

Технология приготовления
Кофейный напиток заливают кипятком и доводят до кипения. Настаивают, процеживают. Заливают горячей смесью молока с водой. Добавляют сахар и доводят до кипения. Можно готовить на одном молоке. Подают в горячем виде.

## Куры отварные №120



Наименование блюда: **Куры отварные**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №120

Источник (сборник): **Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.**

Вид обработки: **Варка**

Вес блюда:  грамм

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<a href="#">Куры потрошенные</a>	161	140
или <a href="#">Цыплята потрошенные</a>	132	129
или <a href="#">Цыпленок-бройлер</a>	171	126
<a href="#">Лук репчатый</a>	5.5	4.5



*Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):*

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	24.7
Жиры, г	19.1
Углеводы, г	11.6
Калорийность, ккал	311
В1, мг	0.09
В2, мг	0.12
С, мг	4.9
Са, мг	52.29
Fe, мг	2.69

*Рекомендуемый выход блюда для кормления школьников за 1 прием пищи (грамм):*

Тип довольствующихся	Выход блюда, грамм
Школьники от 7 до 11 лет	80
Школьники от 11 лет и старше	100

*Технологическая карта приготовления блюда в школе:*

Технология приготовления
<p>Подготовка птицы: замороженную птицу оттаивают. Для удаления с кожи тушек остатков волосовидного пера или пуха их опаливают. У потрошенной птицы отделяют две трети части кожи шеи, крылья по локтевой сустав (за исключением цыплят), внутренний жир, почки и легкие (если они имеются). Затем птицу промывают холодной проточной водой, удаляя при этом загрязнения, сгустки крови, остатки внутренностей. Далее тушки птиц разделяют на части в соответствии с технологией приготовления.</p> <p>Подготовленные тушки птицы кладут в горячую воду (2-2,5 л воды на 1 кг продукта), быстро доводят до кипения, снимают пену, добавляют соль, лук, варят при слабом кипении до готовности. Затем птицу вынимают, охлаждают, разделяют на порции, порционные куски снова заливают горячим бульоном и варят 5-7 мин. Хранят при температуре 75°C не более 1 часа.</p>

## Макаронные изделия отварные №202

---

Наименование блюда: **Макаронные изделия отварные**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №202

Источник (сборник): **Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.**

Вид обработки: **Варка**

Вес блюда:  грамм

---

*Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:*

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<a href="#">Макаронные изделия высшего сорта</a>	35.2	35.2
<a href="#">Масло сливочное</a>	4.3	4.3

*Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):*

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	3.65
Жиры, г	2.78
Углеводы, г	22.17
Калорийность, ккал	130.87
В1, мг	0.04
В2, мг	0.01
Са, мг	6.21
Fe, мг	0.49

*Рекомендуемый выход блюда для кормления школьников за 1 прием пищи (грамм):*

Тип довольствующихся	Выход блюда, грамм
Школьники от 7 до 11 лет	180/5
Школьники от 11 лет и старше	230/10

*Технологическая карта приготовления блюда в школе:*

## Технология приготовления

Макаронные изделия варят в большом количестве кипящей подсоленной воды (на 1 кг макаронных изделий берут 6 л воды, 50 г соли). Макароны варят 20-25 мин, вермишель 10-12. В процессе варки изделия набухают, увеличиваются примерно в 3 раза. Сваренные изделия откидывают на дуршлаг и заправляют растопленным сливочным маслом.

## Оладьи с молоком сгущенным №236



Наименование блюда: **Оладьи с молоком сгущенным**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №236

Источник (сборник): **Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003 г.**

Вид обработки: **Жарение**

Вес блюда:  грамм

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<a href="#">Мука пшеничная высшего сорта</a>	56	56
<a href="#">Яйцо</a>	2.7	2.7
<a href="#">Молоко</a>	56	56
<a href="#">Дрожжи сухие</a>	0.4	0.4
<a href="#">Сахар</a>	2	2
<a href="#">Соль поваренная пищевая</a>	0.5	0.5
~ Масса теста	-	117.3
<a href="#">Масло растительное</a>	6	6
~ Масса готовых оладий	-	100
<a href="#">Молоко сгущенное</a>	33.3	33.3

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с СанПиН	Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда
Белки, г	10.13
Жиры, г	10.33
Углеводы, г	60.4

Калорийность, ккал	374
В1, мг	0.14
В2, мг	0.25
С, мг	1.03
Са, мг	174.44
Fe, мг	0.92

Рекомендуемый выход блюда для кормления школьников за 1 прием пищи (грамм):

Тип довольствующихся	Выход блюда, грамм
Школьники от 7 до 11 лет	100/30
Школьники от 11 лет и старше	150/50

Технологическая карта приготовления блюда в школе:

Технология приготовления
<p>В небольшом количестве молока растворяют соль, сахар, добавляют предварительно разведенные дрожжи, смесь процеживают, соединяют с остальным молоком, подогретым до температуры 35-40°C, добавляют муку, подготовленные яйца (см. ТК № 9) и перемешивают до образования однородной массы. Замешанное тесто оставляют в теплом месте на 3-4 часа.</p> <p>Оладьи выпекают на раскаленных противнях на растительном масле. Подают с молоком сгущенным.</p>

## Печень по-строгановски №95



Наименование блюда: **Печень по-строгановски**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №95

Источник (сборник): **Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.**

Вид обработки: **Варка**

Вес блюда:  грамм

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<a href="#">Печень говяжья</a>	178.3	147.5
<a href="#">Масло растительное</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>

~ Масса готовой печени	-	<a href="#">Школа: Питание*</a>
<a href="#">Сметана</a>	10.4	10.4
<a href="#">Мука пшеничная высшего сорта</a>	3.3	3.3
<a href="#">Вода питьевая</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>
~ Соус сметанный	-	<a href="#">Школа: Питание*</a>
<a href="#">Томат-паста</a>	3.3	3.3

*Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):*

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	24.33
Жиры, г	16.5
Углеводы, г	2.83
Калорийность, ккал	257.5
В1, мг	0.23
В2, мг	2.09
С, мг	10.92
Са, мг	20.1
Fe, мг	8.56

*Рекомендуемый выход блюда для кормления школьников за 1 прием пищи (грамм):*

Тип довольствующихся	Выход блюда, грамм
Школьники от 7 до 11 лет	80/40
Школьники от 11 лет и старше	120/50

*Технологическая карта приготовления блюда в школе:*

Технология приготовления
Печень тщательно моют, очищают, нарезают брусочками длиной 3-4 см массой 5-7 г, посыпают солью, кладут ровным слоем на разогретую сковороду с растительным маслом и слегка тушат при помешивании 3-4 мин. Затем заливают соусом сметанным (см. ТК № 224), добавляют томат-пасту, размешивают и доводят до готовности. Отпускают с соусом и гарниром.

## Пирожки печеные с яблоками №239

Наименование блюда: **Пирожки печеные с яблоками**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №239

Источник (сборник): **Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.**

Вид обработки: **Запечение**

Вес блюда:  грамм

*Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:*

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<a href="#">Мука пшеничная высшего сорта</a>	41	41
<a href="#">Сахар</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>
<a href="#">Яйцо</a>	4	4
<a href="#">Вода питьевая</a>	11	11
<a href="#">Масло сливочное</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>
<a href="#">Дрожжи сухие</a>	0.4	0.4
<a href="#">Соль поваренная пищевая</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>
~ Тесто дрожжевое №736(2)	-	<a href="#">Школа: Питание*</a>
<a href="#">Яблоки</a>	53	37
<a href="#">Сахар</a>	9	9
~ Фарш яблочный №765	-	45
<a href="#">Мука пшеничная</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>
<a href="#">Масло растительное</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>
<a href="#">Меланж</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>

*Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):*

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с СанПиН	Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда
Белки, г	5.4
Жиры, г	4.5
Углеводы, г	41.5
Калорийность, ккал	228
В1, мг	0.07
В2, мг	0.05
С, мг	1.48
Са, мг	17.67

Fe, мг	1.38
--------	------

Рекомендуемый выход блюда для кормления школьников за 1 прием пищи (грамм):

Тип довольствующихся	Выход блюда, грамм
Школьники от 7 до 11 лет	75
Школьники от 11 лет и старше	100

Технологическая карта приготовления блюда в школе:

Технология приготовления
<p>Готовят сдобное дрожжевое тесто как указано в ТК № <a href="#">238</a>.  Для начинки яблоки промывают, удаляют кожицу, семенное гнездо, нарезают ломтиками и пересыпают сахаром.  Тесто делят на куски, раскатывают в лепешку, на середину кладут фарш и защипывают края, придают соответствующую форму. Выкладывают на листы смазанные маслом, ставят на расстойку, затем поверхность смазывают яйцом (см. ТК № <a href="#">9</a>), выпекают при температуре 200-240°C в течение 8-10 минут.</p>

### Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 43

#### Наименование кулинарного изделия (блюда): ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ

Номер рецептуры: 291

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛипринт, 2011.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Бройлер-цыпленок	139,7	100,3	174,7	125,3
<i>Масса отварной птицы</i>	-	80	-	100
Масло растительное	7	7	9	9
Морковь до 1 января	10	8	16	13,3
***с 1 января	17,3	13	21,7	16,3
Лук репчатый	8	7	11,8	9,3

Томатное пюре	7	7	8,8	8,8
Крупа рисовая	35	35	57,5	57,5
<i>Масса готового риса с овощами</i>	-	100	-	160
<b>ВЫХОД:</b>	180		260	

Химический состав данного блюда

Выход, г	Пищевые вещества				Минер.вещества, мг				Витамины, мг		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
80/130	20,30	17,00	35,69	377,00	45,10	47,50	199,30	2,19	0,06	1,01	48,00
100/160	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60,00

***Технология приготовления:***

Птицу или окорочка рубят на куски, обжаривают с двух сторон до образования корочки, посыпают солью, кладут в посуду, добавляют пассерованные, мелко нарезанные морковь и лук, томатное пюре, заливают горячим бульоном или водой и дают закипеть. Затем кладут рисовую крупу и варят до загустения. После этого посуду с пловом ставят на 40-50 минут в жарочный шкаф.

***Требования к качеству:***

*Внешний вид:* рис рассыпчатый, мясо птицы сохранило свою форму, не разварилось

*Консистенция:* мягкая

*Цвет:* мяса – серый, овощей – от светло- до темно-оранжевого

*Вкус:* в меру соленый, свойственный тушеному в соусе мясу

*Запах:* свойственный входящим в рецептуру продуктам





Хек тихоокеанский											
80	6,12	0,81	2,54	42,00	10,30	8,00	67,40	0,43	0,04	0,77	3,00
100	7,65	1,01	3,18	52,50	12,88	10,00	84,25	0,54	0,05	0,96	3,75
Треска											
80	4,43	0,18	1,89	27,00	7,20	5,70	45,30	0,28	0,02	0,61	2,00
100	5,54	0,23	2,36	33,75	9,00	7,13	56,63	0,35	0,03	0,76	2,50
Минтай											
80	6,12	0,81	2,54	42,00	10,30	8,00	67,40	0,43	0,04	0,77	3,00
100	7,65	1,01	3,18	52,50	12,88	10,00	84,25	0,54	0,05	0,96	3,75

**Технология приготовления:**

Порционные куски рыбы, нарезанные из филе с кожей без костей, припускают до готовности. Овощи мелко шинкуют, заливают рыбным бульоном и припускают 10-15 минут до готовности. Филе соединяют с овощами и доводят до кипения.

При отпуске на рыбу кладут готовые овощи. Можно отпускать с прокипячённым сливочным маслом, соусом белым, сметанным или томатным.

Гарниры – картофель отварной в молоке, пюре картофельное, овощи отварные с маслом.

**Требования к качеству:**

*Внешний вид:* кусочки филе рыбы, сохранившие форму

*Консистенция:* мягкая, допускается легкое расслаивание

*Цвет:* филе рыбы на разрезе – светло-серый, овощей, входящих в блюдо

*Вкус:* рыбы в сочетании с овощами, в меру соленый

*Запах:* припущенной рыбы с ароматом овощей

Наименование блюда: **Салат витаминный**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №21

Источник (сборник): **Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.**

Вид обработки: **Без обработки**

Вес блюда:  грамм

*Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:*

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<a href="#">Капуста белокочанная</a>	84	69
~ Масса перетертой капусты	-	43
<a href="#">Морковь</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>
<a href="#">Яблоки</a>	24	22
<a href="#">Сахар</a>	5	5
<a href="#">Масло растительное</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>

*Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):*

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с СанПиН	Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда
Белки, г	1.5
Жиры, г	4.6
Углеводы, г	11
Калорийность, ккал	91
В1, мг	0.03
В2, мг	0.04
С, мг	13.7
Са, мг	38.1
Fe, мг	0.95

*Рекомендуемый выход блюда для кормления школьников за 1 прием пищи (грамм):*

Тип довольствующихся	Выход блюда, грамм
Школьники от 7 до 11 лет	80
Школьники от 11 лет и старше	100

*Технологическая карта приготовления блюда в школе:*

Технология приготовления
Овощи и фрукты хорошо промывают и очищают. Подготовленную сырую морковь натирают на крупной терке. Капусту шинкуют соломкой, посыпают солью (15 г на 1 кг) и перетирают до выделения сока и мягкой консистенции. У яблок удаляют семенные гнезда, нарезают соломкой. Морковь, капусту, яблоки соединяют, заправляют сахаром и растительным маслом.

Вернуться в список блюд: [Салаты и закуски](#)

### Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 6

#### Технологическая карта кулинарного изделия №6

#### Наименование кулинарного изделия (блюда): САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ

Номер рецептуры: 45

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: Делипринт, 2011.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Капуста белокочанная свежая	59,4	47,4	99	79
Масса прогретой капусты	-	42,6	-	71
Лук зеленый	7,8	6	13	10
или морковь до 1 января	7,8	6	13	10
С 1 января	8	6	13,3	10
Лимонная кислота	0,2	0,2	0,3	0,3
Сахар	3	3	5	5
Масло растительное	3	3	5	5
Соль	1	1	1	1
<b>ВЫХОД:</b>	60		100	

Химический состав данного блюда

Выход, г	Пищевые вещества				Минер.вещества, мг				Витамины, мг		
	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерг. ценност ь, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A

С луком											
60	0,85	3,05	5,19	51,54	26,80	7,90	14,83	0,32	0,01	20,97	0,00
100	1,41	5,08	8,65	85,90	44,67	13,16	24,71	0,54	0,02	34,95	0,00
С морковью											
60	0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	9,10	16,57	0,31	0,02	19,47	0,00
100	1,41	5,08	9,02	87,40	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,45	0,00

**Технология приготовления:**

Капусту шинкуют тонкой соломкой, добавляют соль (1,5 г на 100 г), лимонную кислоту и нагревают при непрерывном помешивании. Не следует перегревать капусту, так как она будет слишком мягкой. Прогретую капусту охлаждают, смешивают с шинкованным зеленым луком и морковью, нарезанной соломкой. Салат заправляют сахарным сиропом (1:0,5), растительным маслом.

Изготовление салата и его заправка осуществляется непосредственно перед раздачей. Незаправленный салат допускается хранить не более 2-х часов при температуре плюс  $4\pm 2^{\circ}\text{C}$ . Хранение заправленного салата может осуществляться не более 30 минут при температуре плюс  $4\pm 2^{\circ}\text{C}$ .

Температура подачи не ниже  $+15^{\circ}\text{C}$ .

**Требования к качеству:**

*Внешний вид:* овощи сохраняют форму нарезки. Салат уложен горкой, заправлен растительным маслом

*Консистенция:* хрустящая, не жесткая, сочная

*Цвет:* свойственный входящим в блюдо продуктам

*Вкус:* свойственный входящим в блюдо продуктам

*Запах:* свежей белокочанной капусты, моркови с ароматом растительного масла

**Салат из моркови с огурцами и зеленым горошком №19**

Наименование блюда: Салат из моркови с огурцами и зеленым горошком

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №19

Источник (сборник): Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003 г.

Вид обработки: Без обработки

Вес блюда:  грамм

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<a href="#">Морковь</a>	54	42.5
~ Морковь отварная	-	42
<a href="#">Огурцы</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>
<a href="#">Горошек зеленый консервированный</a>	28	18
<a href="#">Соль поваренная пищевая</a>	1	1
<a href="#">Масло растительное</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с СанПиН	Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда
Белки, г	1.5
Жиры, г	7.4
Углеводы, г	4.7
Калорийность, ккал	91
В1, мг	0.07
В2, мг	0.06
С, мг	3.84
Са, мг	23.78
Fe, мг	0.56

Рекомендуемый выход блюда для кормления школьников за 1 прием пищи (грамм):

Тип довольствующихся	Выход блюда, грамм
Школьники от 7 до 11 лет	80
Школьники от 11 лет и старше	100

Технологическая карта приготовления блюда в школе:

Технология приготовления
Овощи хорошо промывают и очищают. Подготовленную отварную морковь, свежие огурцы нарезают кубиками, смешивают с предварительно прокипяченным в собственном соку зеленым консервированным горошком, заправляют растительным маслом.

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 4**

**Наименование кулинарного изделия (блюда): САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ**

Номер рецептуры: 20

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: Делипринт, 2011.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Огурцы свежие	71,3	57	118,8	95
Масло растительное	3,6	3,6	6	6
<b>ВЫХОД:</b>	60		100	

Химический состав данного блюда

Выход, г	Пищевые вещества				Минер.вещества, мг				Витамины, мг		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
60	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,98	24,01	0,34	0,02	5,70	0,00
100	0,76	6,09	2,38	67,3	21,85	13,30	40,02	0,57	0,03	9,50	0,00

### Технология приготовления:

Свежие огурцы очищают от кожицы, нарезают кружочками, ломтиками или мелко шинкуют.

Изготовление салата и его заправка осуществляется непосредственно перед раздачей. Незаправленный салат допускается хранить не более 2-х часов при температуре плюс  $4\pm 2^{\circ}\text{C}$ . Хранение заправленного салата может осуществляться не более 30 минут при температуре плюс  $4\pm 2^{\circ}\text{C}$ .

Температура подачи не ниже  $+15^{\circ}\text{C}$ .

При отпуске заправляют солью и растительным маслом.

### Требования к качеству:

*Внешний вид:* нарезанные огурцы уложены горкой, заправлены растительным маслом

*Консистенция:* форма нарезки сохраняется, консистенция хрустящая

*Цвет:* соответствует сорту огурцов

*Вкус:* свойственный свежим огурцам, в меру соленый

*Запах:* огурцов и растительного масла

### Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 5

**Наименование кулинарного изделия (блюда): САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ  
С ЛУКОМ**

Номер рецептуры: 23

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛипринт, 2011.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов
	1 порция



	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Помидоры свежие	50,8	43,2	84,7	72
Лук репчатый	17,3	14,5	28,8	24,2
масса бланшированного репчатого лука	-	13,8	-	23
или лук зеленый	17,3	13,8	28,8	23
Масло растительное	3,6	3,6	6	6
<b>ВЫХОД:</b>	60		100	

Химический состав данного блюда

Выход, г	Пищевые вещества				Минер.вещества, мг				Витамины, мг		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
60	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	10,67	19,73	0,50	0,04	12,25	0,00
100	1,13	6,19	4,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,84	0,06	20,42	0,00

**Технология приготовления:**

Помидоры промывают проточной водой, удаляют плодоножку, нарезают тонкими ломтиками. Лук очищают, срезают донце и шейку, мелко шинкуют, ошпаривают кипятком. Подготовленный зеленый лук мелко шинкуют. Помидоры и лук перемешивают, заправляют растительным маслом, солью, раскладывают на порции.

Изготовление салата и его заправка осуществляется непосредственно перед раздачей. Незаправленный салат допускается хранить не более 2-х часов при температуре плюс 4±2°С. Хранение заправленного салата может осуществляться не более 30 минут при температуре плюс 4±2°С.

Температура подачи не ниже +15 °С.

**Требования к качеству:**

*Внешний вид:* помидоры и лук перемешаны, уложены горкой. Овощи имеют привлекательный вид

*Консистенция:* форма нарезки сохраняется, консистенция помидоров – упругая, сочная

*Цвет:* соответствует сорту помидоров

*Вкус:* свойственный свежим помидорам, в меру соленый

*Запах:* свежих помидоров и лука в сочетании с растительным маслом

### Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 7

#### Технологическая карта кулинарного изделия № 7

#### Наименование кулинарного изделия (блюда): САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ

Номер рецептуры: 52

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛипринт, 2011.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Свекла свежая до 1 января	73	57 <sup>1</sup>	121,6	95 <sup>1</sup>
с 1 января	78,1	57 <sup>1</sup>	130,1	95 <sup>1</sup>
Масло растительное	3,6	3,6	6	6
Соль	1	1	1	1
<b>ВЫХОД:</b>	60		100	

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

#### Химический состав данного блюда

Выход, г	Пищевые вещества				Минер.вещества, мг				Витамины, мг		
	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерг. ценност ь, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,80	0,01	5,70	0,00
100	1,43	6,09	8,36	93,9	35,15	20,90	40,97	1,33	0,02	9,50	0,00

#### **Технология приготовления:**

Свеклу промывают проточной водой, варят в кожуре, охлаждают; очищают. Нарезают в холодном цехе или в горячем цехе на столе для вареной продукции. Варка свеклы накануне дня приготовления блюд не допускается.

Отваренные для салатов овощи хранят в холодильнике не более 6 часов при температуре плюс  $4\pm 2^{\circ}\text{C}$ .

Свеклу нарезают соломкой, добавляют соль, заправляют растительным маслом.

Изготовление салата и его заправка осуществляется непосредственно перед раздачей. Незаправленный салат допускается хранить не более 2-х часов при температуре плюс  $4\pm 2^{\circ}\text{C}$ . Хранение заправленного салата может осуществляться не более 30 минут при температуре плюс  $4\pm 2^{\circ}\text{C}$ .

Температура подачи не ниже  $+15^{\circ}\text{C}$ .

#### **Требования к качеству:**

**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

## Салат "Пестрый" №33



Наименование блюда: Салат "Пестрый"

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №33

Источник (сборник): Справочник рецептов блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003 г.

Вид обработки: Без обработки

Вес блюда:  грамм

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<a href="#">Свекла</a>	82	66
~ Свекла отварная	-	65
<a href="#">Яблоки</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>
<a href="#">Сахар</a>	2.5	2.5
<a href="#">Масло растительное</a>	5	5

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с СанПиН	Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда
Белки, г	1
Жиры, г	4.5
Углеводы, г	10.8
Калорийность, ккал	88
В1, мг	0.03
В2, мг	0.03
С, мг	3.73
Са, мг	25.55

Fe, мг	1.33
--------	------

Рекомендуемый выход блюда для кормления школьников за 1 прием пищи (грамм):

Тип довольствующихся	Выход блюда, грамм
Школьники от 7 до 11 лет	80
Школьники от 11 лет и старше	100

Технологическая карта приготовления блюда в школе:

Технология приготовления
Овощи и фрукты хорошо промывают и очищают. Свеклу отваривают, очищают от кожуры, шинкуют на крупной терке. Яблоки очищают от кожицы, удаляют семенные гнезда, шинкуют на крупной терке. Свеклу и яблоки перемешивают, добавляют сахар, заправляют растительным маслом.

## Суп картофельный с крупой №61



Наименование блюда: Суп картофельный с крупой

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №61

Источник (сборник): Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.

Вид обработки: Варка

Вес блюда:  грамм

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<a href="#">Картофель молодой</a>	37.3	30
<a href="#">Морковь</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>
<a href="#">Лук репчатый</a>	4.7	4
<a href="#">Масло сливочное</a>	1.3	1.3
или <a href="#">Масло растительное</a>	1.3	1.3
<a href="#">Крупа перловая</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>
или <a href="#">Крупа овсяная</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>

или <a href="#">Крупа пшеничная</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>
или <a href="#">Рис</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>
или <a href="#">Пшено</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>
или <a href="#">Крупа манная</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>
<a href="#">Вода питьевая</a>	72	72
или <a href="#">Бульон мясной</a>	72	72

*Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):*

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	0.8
Жиры, г	0.77
Углеводы, г	5.8
Калорийность, ккал	34
В1, мг	0.03
В2, мг	0.02
С, мг	2.1
Са, мг	4.74
Fe, мг	0.28

*Рекомендуемый выход блюда для кормления школьников за 1 прием пищи (грамм):*

Тип довольствующихся	Выход блюда, грамм
Школьники от 7 до 11 лет	200
Школьники от 11 лет и старше	300

*Технологическая карта приготовления блюда в школе:*

Технология приготовления
<p>Овощи хорошо промывают и очищают.  Лук мелко рубят, морковь нарезают мелкими кубиками и пассеруют. Картофель нарезают кубиками.  В кипящий бульон или воду кладут подготовленную крупу (см. ТК № 56), картофель, пассерованные овощи и варят до готовности. Крупу рисовую кладут в бульон или воду одновременно с пассерованными овощами. Манную крупу засыпают в суп за 10 минут до готовности. За 5-10 минут до окончания варки кладут соль.</p>

# Суп картофельный с крупой №61



Наименование блюда: Суп картофельный с крупой

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №61

Источник (сборник): Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.

Вид обработки: Варка

Вес блюда:  грамм

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<a href="#">Картофель молодой</a>	37.3	30
<a href="#">Морковь</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>
<a href="#">Лук репчатый</a>	4.7	4
<a href="#">Масло сливочное</a>	1.3	1.3
или <a href="#">Масло растительное</a>	1.3	1.3
<a href="#">Крупа перловая</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>
или <a href="#">Крупа овсяная</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>
или <a href="#">Крупа пшеничная</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>
или <a href="#">Рис</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>
или <a href="#">Пшено</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>
или <a href="#">Крупа манная</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>
<a href="#">Вода питьевая</a>	72	72
или <a href="#">Бульон мясной</a>	72	72

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	0.8
Жиры, г	0.77
Углеводы, г	5.8
Калорийность, ккал	34

В1, мг	0.03
В2, мг	0.02
С, мг	2.1
Са, мг	4.74
Fe, мг	0.28

*Рекомендуемый выход блюда для кормления школьников за 1 прием пищи (грамм):*

Тип довольствующихся	Выход блюда, грамм
Школьники от 7 до 11 лет	200
Школьники от 11 лет и старше	300

*Технологическая карта приготовления блюда в школе:*

Технология приготовления
<p>Овощи хорошо промывают и очищают.  Лук мелко рубят, морковь нарезают мелкими кубиками и пассеруют. Картофель нарезают кубиками.  В кипящий бульон или воду кладут подготовленную крупу (см. ТК № 56), картофель, пассерованные овощи и варят до готовности. Крупу рисовую кладут в бульон или воду одновременно с пассерованными овощами. Манную крупу засыпают в суп за 10 минут до готовности. За 5-10 минут до окончания варки кладут соль.</p>

## Суп картофельный с бобовыми и гренками №63



Наименование блюда: **Суп картофельный с бобовыми и гренками**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №63

Источник (сборник): **Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.**

Вид обработки: **Варка**

Вес блюда:  грамм

---

*Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:*



Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<a href="#">Картофель</a>	25	20
<a href="#">Лук репчатый</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>
<a href="#">Морковь</a>	6.7	5.3
<a href="#">Масло сливочное</a>	2	2
<i>или</i> <a href="#">Масло растительное</a>	2	2
<a href="#">Горох</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>
<i>или</i> <a href="#">Фасоль</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>
<a href="#">Вода питьевая</a>	72	72
<i>или</i> <a href="#">Бульон мясной</a>	72	72
<a href="#">Хлеб пшеничный</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>
<i>~ Масса гренок</i>	-	<a href="#">Школа: Питание*</a>

*Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):*

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	3.2
Жиры, г	1.77
Углеводы, г	12.73
Калорийность, ккал	80.67
В1, мг	0.06
В2, мг	0.02
С, мг	1.73
Са, мг	12.18
Fe, мг	0.86

*Рекомендуемый выход блюда для кормления школьников за 1 прием пищи (грамм):*

Тип довольствующихся	Выход блюда, грамм
Школьники от 7 до 11 лет	200/15
Школьники от 11 лет и старше	300/25

*Технологическая карта приготовления блюда в школе:*

Технология приготовления
Овощи хорошо промывают и очищают. Картофель нарезают крупными кубиками, морковь

мелкими кубиками, лук мелко рубят.

Фасоль, горох, чечевицу подготавливают (перебирают, моют, кладут в холодную воду (2-3 л на 1 кг), фасоль и чечевицу - на 5-8 ч, лущеный горох - на 3-4 ч, затем варят в той же воде без соли при закрытой крышке до размягчения), затем кладут в бульон или воду, доводят до кипения, добавляют картофель, пассерованные морковь и лук и варят до готовности.

Пшеничный хлеб очищают от корок, нарезают кубиками (10x10) и подсушить до хрустящего состояния в жарочном шкафу.

\* Корки хлеба используют для приготовления панировочных сухарей.

## Суп-лапша домашняя №66



Наименование блюда: Суп-лапша домашняя

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №66

Источник (сборник): Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.

Вид обработки: Варка

Вес блюда:  грамм

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<a href="#">Мука пшеничная</a>	7	7
<a href="#">Мука пшеничная</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>
<a href="#">Яйцо</a>	2	2
<a href="#">Вода питьевая</a>	1.3	1.3
<a href="#">Соль поваренная пищевая</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>
~ Лапша домашняя	-	<a href="#">Школа: Питание*</a>
<a href="#">Морковь</a>	5	4
<a href="#">Лук репчатый</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>
<a href="#">Масло растительное</a>	2	2
или <a href="#">Масло сливочное</a>	2	2
<a href="#">Бульон мясной</a>	96	96
или <a href="#">Вода питьевая</a>	96	96

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	1.13
Жиры, г	1.73
Углеводы, г	5.27
Калорийность, ккал	41.33
В1, мг	0.01
В2, мг	0.01
С, мг	0.24
Са, мг	5.05
Fe, мг	0.18

*Рекомендуемый выход блюда для кормления школьников за 1 прием пищи (грамм):*

Тип довольствующихся	Выход блюда, грамм
Школьники от 7 до 11 лет	200
Школьники от 11 лет и старше	300

*Технологическая карта приготовления блюда в школе:*

Технология приготовления
<p>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.</p> <p>В бульон добавляют картофель, пассерованные овощи и варят суп до готовности.</p> <p>Лапша домашняя: В холодную воду вводят сырые яйца, соль перемешивают. Добавляют муку не ниже 1-го сорта и замешивают крутое тесто, которое выдерживают 20-30 мин для того, чтобы оно лучше раскатывалось. Куски готового теста кладут на стол, посыпают мукой, и раскатывают в пласт толщиной 1-1,5 мм, затем нарезают полоски шириной 35-45 мм, которые режут поперек полоски шириной 3-4 мм и подсушивают 2-3 часа.</p> <p>Лапшу домашнюю просеивают от муки, засыпают в кипящую воду на 1-2 мин, откидывают, дают стечь воде и закладывают в суп за 10-12 мин до его готовности.</p> <p>Суп можно готовить с курицей, говядиной, мясными консервами, фрикадельками</p>

### **Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 2**

**Наименование кулинарного изделия (блюда): СЫР (ПОРЦИЯМИ)**

Номер рецептуры: 15

Наименование сборника рецептов: Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛипринт, 2011. – с 86.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов							
	1 порция							
	Брутто г	Нетто, г	Брутто г	Нетто, г	Брутто г	Нетто, г	Брутто г	Нетто, г
Сыр неострых сортов (твердый, полутвердый, мягкий)	5,3	5	10,6	10	15,9	15	21,2	20
<b>ВЫХОД:</b>	5		10		15		20	

Химический состав данного блюда

Выход, г	Пищевые вещества				Минер.вещества, мг				Витамины, мг		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
5	1,16	1,48	0,00	18,20	44,00	1,75	25,00	0,05	0,00	0,04	13,00
10	2,32	2,95	0,00	36,40	88,00	3,50	50,00	0,10	0,00	0,07	26,00
15	3,48	4,43	0,00	54,60	132,0	5,25	75,00	0,15	0,01	0,11	39,00
20	4,64	5,90	0,00	72,80	176,0	7,00	100,0	0,20	0,01	0,14	52,00

**Технология приготовления:**

Сыр зачищают от корок, нарезают на порционные куски прямоугольной или иной формы.

### **Требования к качеству:**

*Внешний вид:* сыр прямоугольной или треугольной формы

*Консистенция:* мягкая

*Цвет:* соответствует виду сыра, светло-желтый

*Вкус:* соответствует виду сыра, без горечи

*Запах:* свойственный свежему сыру

## **Сырники из творога №215**

---



Наименование блюда: **Сырники из творога**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №215

Источник (сборник): **Сборник рецептур блюд диетического питания для предприятий общественного питания, 2002 г.**

Вид обработки: **Запечение**

Вес блюда:  грамм

---

*Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:*

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<a href="#">Творог</a>	90	90
<a href="#">Яйцо</a>	1.7	3.3
<a href="#">Мука пшеничная высшего сорта</a>	13.3	13.3
<a href="#">Сахар</a>	10	10
~ Масса полуфабриката	-	113.3
<a href="#">Масло сливочное</a>	100	100
~ Масса готовых сырников	-	3.3
<a href="#">Молоко сгущенное</a>	8.3	8.3

*Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):*

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	17.22
Жиры, г	10.78
Углеводы, г	25.44
Калорийность, ккал	269.44
В1, мг	0.06
В2, мг	0.23
С, мг	0.51
Са, мг	137.88
Fe, мг	0.78

*Рекомендуемый выход блюда для кормления школьников за 1 прием пищи (грамм):*

Тип довольствующихся	Выход блюда, грамм
Школьники от 7 до 11 лет	150/10
Школьники от 11 лет и старше	180/15

*Технологическая карта приготовления блюда в школе:*

Технология приготовления
В протертый творог добавляют 2/3 муки, подготовленные яйца (см. ТК № 9), сахар, соль. Массу хорошо перемешивают, придают форму батона толщиной 5-6 см, нарезают поперек, панируют в муке, придают форму биточков. Сырники укладывают на противень, смазанный маслом и запекают в жарочном шкафу при температуре 200-220°C в течение 15-20 мин. Отпускают со сгущенным молоком, вареньем, фруктовым соусом, маслом сливочным или

посыпают сахаром.

### Технологическая карта кулинарного блюда № 52

Наименование кулинарного изделия (блюда): ЧАЙ С ЛИМОНОМ .

Номер рецептуры: № 377

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: Делипринт, 2011.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	брутто, гр.	нетто, гр.	брутто, кг.	нетто, кг.
Чай – заварка	50	50	5,0	5,0
Сахар	15	15	1,5	1,5
Лимон	8	7	0,8	0,7
Вода	150	150	15,0	15,0
Выход	200/15/7		20,0/1,5/0,7	

Химический состав, витамины и микроэлементы

В 100 граммах данного блюда содержится											
Пищевые вещества г.						Минеральные вещества мг.					
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe					
4,51	1,14	7,71	112,55	99,08	185,54	18,42					
Витамины											
A,	B1,	B2,	B5,	B 6,	B9,	B12,	C,	D,	E,	H,	PP,
мг.	мг.	мг.	мг.	мг.	мкг.	мкг.	мг.	мкг.	мг	мкг.	мг

0,01	0,01	0,22	-	0	0,32	-	3,67	-	0,01	-	1,79

Энергетическая ценность (ккал) на 100 гр. данного блюда:57,33

Технологический процесс: Чайник ополаскивают горячей водой, насыпают чай на определенное количество порций, заливают свежеприготовленным кипятком, примерно 1/3 объема чайника. Чай настаивают 5 – 10 минут, доливают кипятком. Добавляют сахар на определенное количество порций, залить кипятком на то же количество порций и настаивать 5 минут. Промытый теплой водой лимон, ошпаривают кипятком в течении 1-2 минут. Нарезают тонкими кружочками и кладут в стакан приготовленного чая с сахаром, непосредственно перед отпуском. Кипятить заваренный чай или длительно хранить его на плите нельзя.

Требования к оформлению, реализации и хранению

Температура подачи чая в горячем виде +75° С. Срок реализации чая 2 – 3 часа с момента приготовления. Срок годности согласно СанПиН 2.4.5.2409-08 – 2-3 часа с момента приготовления.

Органолептические показатели качества:

Внешний вид — прозрачного цвета, без осадка, кружочки лимона.

Цвет — темно--коричневый.

Вкус и запах — приятный запах свежеприготовленной чая с лимоном, сахаром, вкус характерный для рецептурного компонента , без посторонних привкусов и запахов.

## Чай с сахаром №268



Наименование блюда: **Чай с сахаром**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №268

Источник (сборник): **Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.**

Вид обработки: **Без обработки**

Вес блюда:  грамм



Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<u>Чай</u>	0.2	0.2
<u>Вода питьевая</u>	95	95
<u>Сахар</u>	5	5

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	0.05
Жиры, г	0.01
Углеводы, г	4.95
Калорийность, ккал	17.5
Са, мг	0.13
Fe, мг	0.01

Рекомендуемый выход блюда для кормления школьников за 1 прием пищи (грамм):

Тип довольствующихся	Выход блюда, грамм
Школьники от 7 до 11 лет	200
Школьники от 11 лет и старше	200

Технологическая карта приготовления блюда в школе:

Технология приготовления
Чай заваривают в чайниках. Чайник ополаскивают горячей водой, насыпают чай, заливают кипятком примерно на 1/3 объема и настаивают 5-10 мин, накрыв салфеткой, после чего доливают кипятком. При отпуске в стаканы или бокалы заливают чаем. Чай можно подавать с вареньем, джемом, медом или повидлом и можно готовить без сахара.

## Щи из свежей капусты с картофелем №52

Наименование блюда: **Щи из свежей капусты с картофелем**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №52



Источник (сборник): **Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.**

Вид обработки: **Варка**

Вес блюда:  грамм

---

*Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:*

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<a href="#">Капуста белокочанная</a>	25.5	20
<a href="#">Картофель молодой</a>	15.5	12
<a href="#">Морковь</a>	5	4
<a href="#">Лук репчатый</a>	4.5	4
<a href="#">Масло сливочное</a>	2	2
<i>или</i> <a href="#">Масло растительное</a>	2	2
<a href="#">Сметана</a>	5	5

*Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):*

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	0.7
Жиры, г	2.33
Углеводы, г	3.36
Калорийность, ккал	37.33
В1, мг	0.02
В2, мг	0.02
С, мг	4.79
Са, мг	12.97
Fe, мг	0.28

*Рекомендуемый выход блюда для кормления школьников за 1 прием пищи (грамм):*

Тип довольствующихся	Выход блюда, грамм
Школьники от 7 до 11 лет	200/10
Школьники от 11 лет и старше	300/12

Технологическая карта приготовления блюда в школе:

Технология приготовления
Овощи хорошо промывают и очищают. Капусту нарезают шашками, картофель - дольками. В кипящий бульон или воду закладывают капусту, доводят до кипения, затем кладут картофель, добавляют пассерованные морковь, лук и варят до готовности. При приготовлении щей из ранней капусты её закладывают после картофеля. Щи отпускают со сметаной, прошедшей термическую обработку, рыбными и мясными консервами, фрикадельками.

## Бефстроганов №89



Наименование блюда: **Бефстроганов**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №89

Источник (сборник): **Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.**

Вид обработки: **Варка**

Вес блюда:  грамм

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<a href="#">Говядина (I категории)</a>	214	159
<a href="#">Лук репчатый</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>
<a href="#">Масло растительное</a>	7.5	7.5
~ Лук пассерованный	-	10
<a href="#">Мука пшеничная высшего сорта</a>	5	5
<a href="#">Сметана</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>	<a href="#">Школа: Питание*</a>
~ Масса соуса и лука	-	<a href="#">Школа: Питание*</a>
~ Масса готового мяса	-	<a href="#">Школа: Питание*</a>

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	30.3
Жиры, г	32.9
Углеводы, г	6
Калорийность, ккал	421
В1, мг	0.08
В2, мг	0.16
С, мг	1.07
Са, мг	22.85
Fe, мг	4.08

*Рекомендуемый выход блюда для кормления школьников за 1 прием пищи (грамм):*

Тип довольствующихся	Выход блюда, грамм
Школьники от 7 до 11 лет	80/50
Школьники от 11 лет и старше	100/75

*Технологическая карта приготовления блюда в школе:*

Технология приготовления
<p>Подготовка мяса: замороженное мясо сначала оттаивают. Перед разделкой мясо обмывают чистой проточной водой, а очень загрязненные места и клейма срезают. Затем отмытые туши промывают холодной водой при температуре 15-20°C, а затем обсушивают и разделяют на части. Зачищают от сухожилий, пленок, соединительных тканей, излишнего жира. Подготовленное мясо нарезают в соответствии с технологией приготовления.</p> <p>Нарезанное широкими кусками мясо (вырезка, толстый и тонкий края, верхний и внутренний куски тазобедренной части) отбивают до толщины 5-8 мм и нарезают брусочками длиной 30-40 мм массой по 5-7 г. Полученные кусочки кладут ровным тонким слоем на сковороду с частью масла, разогретым до температуры 150-180°C, посыпают солью, и тушат, непрерывно помешивая, в течении 3-5 мин.</p> <p>Из пассерованной без масла муки, томат-пасты и сметаны готовят соус. В соус кладут пассерованный лук, заливают им обжаренное мясо и доводят до кипения. Гарнир подают отдельно.</p>