

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № _____

Наименование кулинарного изделия (блюда): СЫР (ПОРЦИЯМИ)

Номер рецептуры: 42

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.19

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
ВЫХОД:	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	Са	Mg	P	Fe	В ₁	С	А
5	1,16	1,48	0,00	18,20	44,00	1,75	25,00	0,05	0,00	0,04	13,00
10	2,6	2,65	0,35	35,56	100,1	1,25	73	0,5	0,2	0,31	0,044
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

Каша рассыпчатая № 9

Наименование блюда: **Гречка рассыпчатая**



Технологическая карта (кулинарный рецепт) № 679

Наименование сборника рецептов: **Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. 2011 г.в.**

*Рецептура (раскладка продуктов)
на 1 порцию блюда* *на 100 порций блюда*

Продукт (полуфабрикат)	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18
	Брутто, г		Нетто, г		Брутто, кг		Нетто, кг	
Крупа гречневая	71	94,6	71	94,6	7,1	9,46	7,1	9,46
Крупа перловая	50	66,6	50	66,6	5,0	6,66	5,0	6,66
Масса каши	-	-	-	150	-	-	-	15,0
Масло сливочное	10	13	10	13	1,0	1,3	1,0	1,3
Выход:	-	-	150	200	-	-	15,0	20,0

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

Наименование показателя	Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда (крупа гречневая)		Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда (крупа перловая)	
	7-11	12-18	7-11	12-18
Белки, г	8,95	11,1	4,35	5,43
Жиры, г	6,73	11,9	7,3	9,12
Углеводы, г	43	49,8	30,2	37,8
Калорийность, ккал	276,53	350	206,3	257,9
В1, мг	0,002	0,26	0,03	0,04
В2, мг	0,002	0,15	0,11	0,15
С, мг	-	-	-	-
Са, мг	115	32,98	29,7	37,13
Fe, мг	0,47	5,91	0,89	1,1
Mg, мг	0,8	175,6	19,8	26,4

Технологическая карта приготовления блюда:

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 часов. За это время она приобретает своеобразный приятный запах и цвет. При отпуске горячую рассыпчатую кашу поливают растопленным сливочным маслом.

Исполнитель шеф – повар Захарова Н М

Технологическая карта кулинарного блюда №

Наименование кулинарного изделия (блюда): **КЕФИР, РЯЖЕНКА**

Номер рецептуры: 966

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. 405

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Кефир	206	200
или ряженка	206	200
ВЫХОД:	-	200

Химический состав данного блюда

Блюдо	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
Кефир	5,80	5,00	8,00	106,00	105	28,0	190	0,20	0,08	1,40	0,04
**ряженка	5,80	5,00	8,40	108,00	248	28,0	184	0,20	0,04	0,60	0,08

Технология приготовления:

Пакеты или бутылки с продуктом ополаскивают. Кефир и другие кисломолочные продукты порционируют в чашки непосредственно из пакетов или бутылок перед их раздачей.

Требования к качеству:

Внешний вид: густая жидкость белого или светло-кремового цвета

Консистенция: жидкая, сметанообразная

Цвет: кефира - белый, ряженки - со светло-кремовым оттенком

Вкус: молочно-кислый

Запах: кисломолочных продуктов

Наименование кулинарного изделия (блюда): КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ жидкая

Номер рецептуры: 390

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. 169

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Молоко	100	100
Вода	45	45
Крупа манная	30,8	30,8
Масло сливочное	5	5
Сахар	7	7
ВЫХОД:	200	

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 ₁	C	A
200	0,624	6,10	19,70	128,64	192,17	23,52	156,05	0,30	0,08	1,09	0,03

Технология приготовления:

Крупы подготавливать в соответствии с требованиями СанПиНа.

После закипания смеси молока и воды в нее закладывают крупу: засыпают тонкой струйкой в кипящую смесь при быстром помешивании, добавляют сахар и варят до готовности. Затем закладывают растопленное сливочное масло, доводят суп до кипения и раздают.

Можно готовить на цельном молоке, на смеси молока и воды, на сгущенном молоке. При приготовлении на молоке сгущенном соотношение цельного молока к сгущенному 1 : 0,38

Требования к качеству:

Внешний вид: крупа разваренная, на поверхности – сливочное масло

Консистенция: в меру вязкая, крупы – мягкая, набухшая, соблюдается соотношение плотной и жидкой частей супа

Цвет: молочно-белый, сливочного масла - желтый

Вкус: сладковатый, молока и сливочного масла

Запах: кипяченого молока, свойственный входящим в блюдо продуктам

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № _____

Наименование кулинарного изделия (блюда): **КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ**

Номер рецептуры: 608

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. 276**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов					
	1 порция					
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Говядина (котлетное мясо)	40,7	37	65	59	81,4	74
Хлеб пшеничный	9	9	14	14	18	18
Молоко или вода	12	12	19	19	24	24
Сухари	5	5	8	8	10	10
<i>Масса полуфабриката</i>	-	65	-	99	-	130
Масло растительное	3	3	5	5	6	6
ВЫХОД:	50		80		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 ₁	C	A
50	7,78	5,78	7,85	114,38	21,88	16,06	83,19	0,75	0,05	0,08	0,14
80	12,44	9,24	12,56	183,00	35,00	17,2	133,10	1,35	0,08	0,12	0,23
100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	166,38	1,50	0,10	0,15	0,28

Технология приготовления:

Мясо измельчают на мясорубке, добавляют черствый хлеб, предварительно замоченный в воде или молоке, соль, репчатый лук, перемешивают, пропускают через мясорубку, вымешивают.

Из полученной котлетной массы разделяют изделия овально-приплюснутой формы с заостренным концом (котлеты) или кругло-приплюснутой формы толщиной 2-2,5 см (биточки), или плоскоовальной формы, толщиной 1 см (шницели).

Изделия панируют в сухарях, обжаривают на разогретых свкородах, смазанных растительным маслом до образования румяной корочки. Затем запекают при температуре 250-280 град. С в течение 20-25 мин.

Требования к качеству:

Внешний вид: форма котлеты - овально-приплюснутая с заостренным концом, шницеля - кругло-приплюснутая, шницеля – плоскоовальная

Консистенция: сочная, пышная, однородная

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

Вкус: в меру соленый, мясной

Запах: свойственный входящим в рецептуру продуктам

Технологическая карта кулинарного блюда №

Наименование кулинарного изделия (блюда): **МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ**

Номер рецептуры: 688

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов 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. 317

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов					
	1 порция					
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Макаронные изделия	51	51	61,2	61,2	68	68
Масло сливочное	5,3	5,3	6,3	6,3	7	7
ВЫХОД:	150		180		200	

Химический состав данного блюда

Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценность ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
150	5,52	6,32	26,45	168,45	40,86	21,12	37,17	1,11	0,06	1,8	0,021
180	15,5	7,8	28,1	189,3	42,6	22,6	43,2	1,68	0,07	1,86	0,043
200	17,3 6	9,02	35,26	224,60	46,3	28,16	49,56	2,32	0,08	1,96	0,65

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 20-30 мин, лапшу – 20-25 мин, вермишель – 10-12 мин.

Сваренные макароны откидывают и перемешивают с прокипяченным сливочным маслом.

Требования к качеству:

Внешний вид: макароны мягкие, на не разварившиеся, хорошо отделяются друг от друга

Консистенция: мягкая, рассыпчатая

Цвет: светло-кремовый

Вкус: умеренно соленый

Запах: отварных макаронных изделий с маслом

Технологическая карта кулинарного блюда №

Наименование кулинарного изделия (блюда): **КАША РАССЫПЧАТАЯ**

Номер рецептуры: 679

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов 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. 315

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов					
	I порция					
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
КРУПА гречневая	60,6	60,6	72,2	72,2	80,8	80,8
*** или ячневая	48,5	48,5	58,2	58,2	64,6	64,6
*** или пшеничная	58,2	58,2	51,8	51,8	77,6	77,6
***или пшено						
Масло сливочное	5,3	5,3	6,3	6,3	7	7
ВЫХОД:	150		180		200	

Химический состав данного блюда

Блюдо	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценность ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
Гречневая											
150	4,46	3,61	15,84	140,45	112,98	27,50	108,5	3,95	0,10	0,7	0,0
180	5,92	4,73	28,00	176,53	115,57	31,00	150,2	4,73	0,12	1,4	0,0
200	6,21	5,28	32,79	203	247,7	48,1	198,1	5,26	0,32	2,8	0
Ячневая											
150	4,79	4,26	30,83	187,02	39,14	0,02	168,0	0,83	0,09	0,00	0,02
180	5,74	5,11	36,99	224,42	46,96	0,02	201,6	0,99	0,11	0,00	0,02
200	6,38	5,68	41,10	249,36	52,18	0,02	224,0	1,10	0,12	0,00	0,02
Пшеничная											
150	6,60	4,38	35,27	213,71	1,22	0,03	162,0	2,43	0,11	0,00	0,02
180	6,45	5,26	42,32	256,45	1,46	0,04	194,4	2,92	0,13	0,00	0,02
200	7,85	5,84	47,02	284,94	1,62	0,04	216,0	3,24	0,14	0,00	0,02
Пшеничная											
150	6,60	5,72	37,88	209,50	16,64	47,34	134,43	1,55	0,07	4,6	0,18
180	7,52	6,86	45,45	215,40	19,96	56,81	161,32	1,85	0,10	6,8	0,24
200	7,85	10,1	49,4	220,0	133,7	63,12	201,2	0,215	0,12 7	8,7	0,049

Технология приготовления:

Крупы засыпают в кипящую воду, добавляют соль и варят, периодически помешивая до тех пор, пока каша не загустеет. Посуду плотно закрывают крышкой и оставляют на плите с умеренным нагревом для упревания каши до готовности. При отпуске кашу поливают растопленным прокипяченным сливочным маслом.

Требования к качеству:

Внешний вид: зерна крупы целые, хорошо разваренные, хорошо отделяются друг от друга

Консистенция: мягкая, рассыпчатая

Цвет: каши гречневой – от светло-коричневого до коричневого, ячневой – сероватый, пшеничной – желтовато-серый

Вкус: умеренно соленый

Запах: каши из данного вида крупы с маслом

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № _____

Наименование кулинарного изделия (блюда): **ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ**

Номер рецептуры: 424

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов 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. 184

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Яйцо куриное	1 шт.	40
ВЫХОД:	-	1 шт. (40 г)

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	4,80	76,8	1,00	0,03	12,47	0,10

Технология приготовления:

Перед использованием яйцо подвергаются специальной обработке в отдельном помещении либо в специально отведенном месте мясо-рыбного цеха, используя для этих целей промаркированные ванны и (или) емкости, возможно использование перфорированных емкостей, при условии полного погружения яиц в раствор в следующем порядке:

I – обработка в 1-2 % теплом растворе кальцинированной соды;

II – обработка в разрешенных для этой цели дезинфицирующих средствах;

III – ополаскивание проточной водой в течение не менее 5 минут с последующим выкладыванием в чистую промаркированную посуду.

Затем обработанные яйца погружают в кипящую подсоленную воду (на 3 л воды 40-50 г соли на 10 яиц) и варят после закипания в течение 10 минут.

Сваренное яйцо подают остывшим в скорлупе, не очищая.

Требования к качеству:

Яйцо, сваренное вкрутую, имеет плотный белок и желток. Желток нежный, рассыпчатый, возможно наличие незатвердевшей капли в центре. Белок нежный, вязкий.

кулинарного блюда № _____

Наименование кулинарного изделия (блюда): ВАТРУШКИ

Номер рецептуры: 459

Наименование сборника рецептур: Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010, с. 389

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов					
	1 порция					
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Мука пшеничная в/с	32,8	32,8	35,5	35,5	38,2	38,2
Сахар	2	2	2,2	2,2	2,4	2,4
Масло сливочное	1,6	1,6	1,8	1,8	2	2
Яйцо	1,6	1,6	1,8	1,8	2	2
Дрожжи	1	1	1	1	1,1	1,1
Соль	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4
Молоко для замеса теста	13,8	13,8	15	15	16,1	16,1
Масса теста	-	51,6		56	-	60,2
Повидло	20	18	21,7	19,5	23,4	21
Масло растительное	1,8	1,8	2	2	2,1	2,1
Яйцо (для смазки)	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
ВЫХОД:	60		65		70	

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 ₁	C	A
60	5,1	4,6	0,3	165,00	11,70	14,46	36,84	0,83	0,07	0,05	10,20
65	4,02	2,09	35,96	178,75	12,68	15,67	39,91	0,90	0,07	0,05	11,05
100	2,79	6,33	27,58	138,75	90,75	10,88	126,8	0,68	0,05	5,14	0,12

Технология приготовления:

Дрожжевое тесто, приготовленное опарным или безопарным способом, раскатывают в пласт толщиной в 1 см, кладут на смазанный растительным маслом лист и выравнивают. Поверхность пласта покрывают ровным слоем повидла или джема, подогретых до температуры 30°C. Края теста загибают на 1,5-2 см. Из узких полосок теста делают верх начинки решетку. Сформованным пирогам дают расстояться, после чего смазывают поверхность яйцом и выпекают при температуре 220-250°C в течение 10-15 минут.

Охлажденные пироги нарезают на порционные куски массой 60, 65 или 70 г..

Требования к качеству:

Внешний вид: куски прямоугольной формы, поверхность блестящая, глянцевая

Консистенция: мягкая, пышная

Цвет: от желтого до светло-коричневого

Вкус: свойственный свежеспециальному изделию из дрожжевого теста и повидлу

Запах: приятный, свойственный свежеспециальному изделию из дрожжевого теста

Технологическая карта кулинарного блюда № _____

Наименование кулинарного изделия (блюда): пирожки печеные с фаршем (497) (мясной с луком)
 Номер рецептуры: 454 Наименование сборника рецептур: Сборник технических нормативов –
 Сборник рецептур

блюд и кулинарных изделий для питания детей
 дошкольных образовательных учреждений / Под ред.
 М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. –
 М.: ДеЛи принт, 2010, с. 389

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов					
	1 порция					
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Мука пшеничная в/с	32,8	32,8	35,5	35,5	38,2	38,2
Сахар	2	2	2,2	2,2	2,4	2,4
Масло сливочное	1,6	1,6	1,8	1,8	2	2
Яйцо	1,6	1,6	1,8	1,8	2	2
Дрожжи	1	1	1	1	1,1	1,1
Соль	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4
Молоко для замеса теста	13,8	13,8	15	15	16,1	16,1
Масса теста	-	51,6		56	-	60,2
Масло растительное	1,8	1,8	2	2	2,1	2,1
Яйцо (для смазки)	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
ВЫХОД:	60		65		70	

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 ₁	C	A
60	3,91	4,7	23,75	153	13,7	16,8	45,1	0,81	0,07	0,51	0,028
65	4,02	2,09	35,96	178,75	12,68	15,67	39,91	0,90	0,07	0,05	11,05
70	2,79	6,33	27,58	138,75	90,75	10,88	126,8	0,68	0,05	5,14	0,12

Технология приготовления:

Дрожжевое тесто, приготовленное опарным или безопарным способом, выкладывают на подпыленный мукой стол, отрезают от него кусок массой 1-1,5 кг, закатывают его в жгут и делят на куски трнбующейся массы. Затем куски формируют в шарики, дают им расстояться 5-6 минут и раскатывают на круглые лепешки толщиной 0,5-1 см, на середину каждой лепешки кладут фарши зашипывают края, придавая форму лодочки, полумесяца, цилиндрическую и др. Сформированные пирожки укладывают швом вниз на кондитерский лист, предварительно смазанный растительным маслом, для расстойки. За 5-10 минут перед выпечкой изделие смазывают яйцом. Пирожки выпекают при температуре 200-240С в течении 8-10 минут.

Требования к качеству:

Внешний вид: форма лодочки, полумесяца, цилиндрическая.

Консистенция: пористая, хорошо пропеченная.

Цвет: от желтого до светло-коричневого, на разрезе: теста- кремовый, фарша- соответствует виду фарша.

Вкус: свойственный свежесыпеченному изделию из дрожжевого теста.

Запах: приятный, свойственный свежесыпеченному изделию из дрожжевого теста

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда)

Наименование кулинарного изделия (блюда): Хлеб пшенично ржаной

Номер рецептуры: п

Наименование сборника рецептов: Сборник 1981 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Хлеб пшенично ржаной	40	40	4	4
Выход:		40		4

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки (г):	2,24	Са (мг):	23
Жиры (г):	0,44	Mg (мг):	5,14
Углеводы (г):	19,76	Fe (мг):	0,95
Энергетич. ценн. (ккал):	91,96	В1, мг	0,04
		В2, мг	0
		А, мг	0
		Е, мг	0,52
		Zn, мг	0,23
		Р, мг	4,4
		Ј, мг	0,006
		С (мг):	0

Технология приготовления

Хлеб нарезают аккуратно на соответствующие порции.

Утверждаю

Директор МБОУ ЧСОШ ИМ СА НОВГОРОДОВА

Н В УАРОВА

« ____ » _____ 20__ г

Борщ с капустой и картофелем № 31

Наименование блюда: **Борщ с капустой и картофелем**



Технологическая карта (кулинарный рецепт) № 82

Наименование сборника рецептов: **Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. 2011 г.в.**

Рецептура (раскладка продуктов)

на 1 порцию блюда

на 100 порций блюда

Продукт (полуфабрикат)	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18
	Брутто, г		Нетто, г		Брутто, кг		Нетто, кг	
Свекла	50	60	40	50	5,0	6,00	4,00	5,00
Капуста свежая	25	30,0	20	25	2,50	3,00	2,00	2,50
или Капуста квашеная	21,5	25,8	15	17,5	2,15	2,58	1,50	1,75
Морковь	12,5	15,0	10	12,0	1,25	1,50	1,00	1,20
Картофель	26,8	32,1	20	26,0	2,68	3,21	2,00	2,60
Лук репчатый	12,0	14,4	10	12,0	1,20	1,44	1,00	1,20
Томатное пюре	7,5	9,0	7,5	9,0	0,75	0,90	0,75	0,90
Масло сливочное	5	6	5	6	0,50	0,60	0,50	0,60
Бульонили вода	200	240	200	240	20,00	24,00	20,00	24,00
Выход:	-	-	250	300	-	-	2,5	3,0

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

Наименование показателя	Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда	
	7-11	12-18
Белки, г	1,8	2,16
Жиры, г	4,72	5,9
Углеводы, г	10,93	13,11
Калорийность, ккал	103,75	124,6
В1, мг	0,05	0,06
В2, мг	0	0,05
С, мг	10,67	12,81
Са, мг	49,72	59,68
Fe, мг	1,22	1,44
А	0	
Mg, мг	26,12	31,4
Е	0.275	
Zn	0	
Р	54.6	
І	0	

Утверждаю

Директор МБОУ ЧСОШ им С А Новгородова

_____ Н В Уарова

«___» _____ 20__ г

Бутерброды с маслом №1

Наименование блюда: Бутерброды с маслом



Технологическая карта (кулинарный рецепт) №1

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. 2011 г.в.

Рецептура (раскладка продуктов)

на 1 порцию блюда:

на 100 порций

блюда:

Продукт (полуфабрикат)	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18
	Брутто, г		Нетто, г		Брутто, кг		Нетто, кг	
Масло сливочное	8	10	8	10	8,0	10,0	8,0	10,0
Хлеб	22	30	22	30	2,2	3,0	2,2	3,0
Выход:	-	-	30	40			3,0	4,0

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

Наименование показателя	Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда	
	7-11	12-18
Белки, г	1,18	1,77
Жиры, г	3,74	5,61
Углеводы, г	7,44	11,16
Калорийность, ккал	68	102
В1, мг	0,017	0,02
В2, мг	0,2	0,21
С, мг	0	30
Са, мг	14,2	6,3
Fe, мг	0,18	0,27
Е, мг	0,36	
Zn, мг	0,083	
P, мг	11,3	
A, мг	0,2	
J, мг	0,008	
Mg, мг	2,1	

Технологическая карта приготовления блюда:

Технология приготовления

Ломтики хлеба намазывают маслом.

Исполнитель шеф – повар ЗАХАРОВА

Утверждаю

Директор МБОУ ЧСОШ им С А Новгородова

_____ Н В Урова

« ____ » _____ 20__ г

Винегрет овощной № 14

Наименование блюда: **Винегрет овощной**



Технологическая карта (кулинарный рецепт) №67

Наименование сборника рецептов: **Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. 2011 г.в.**

Рецептура (раскладка продуктов)

на 1 порцию блюда

на 100 порций блюда

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Картофель	28,9	20,0	2,89	2,0
Свекла	19,1	15,1	1,91	1,51
Морковь	12,6	10,0	1,26	1,0
Огурцы соленые	18,8	15,0	1,88	1,5
или Капуста квашеная	21,4	15,0	2,14	1,5
Лук репчатый	17,9	15,0	1,79	1,5
Масло растительное	10,0	10,0	1,0	1,0
Выход		100		1,0

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

Наименование показателя	Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда
Белки, г	1,4
Жиры, г	1,82
Углеводы, г	7,29
Калорийность, ккал	125,1
В1, мг	0,03
В2, мг	0
С, мг	9,63
Са, мг	31,23
Е, мг	0,295
Fe, мг	0,82
Zn, мг	0,4
Mg, мг	19,5
P, мг	43,2
A, мг	0
J, мг	0,014

Технологическая карта приготовления блюда:

Технология приготовления

Вареные очищенные картофель, свеклу и морковь, очищенные соленые огурцы нарезают ломтиками, капусту квашеную перебирают, отжимают и шинкуют. Репчатый - полукольцами. Подготовленные овощи соединяют, добавляют масло растительное, перемешивают.

Огурцы соленые можно заменить капустой квашеной и наоборот.

Технологическая карта кулинарного блюда №

Наименование кулинарного изделия (блюда): КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ

Номер рецептуры: 342

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. 369

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Яблоки или груши	45,4	40
Вода	172	172
Сахар	24	24
Кислота лимонная	0,2	0,2
ВЫХОД:	200	

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
0,16	0,16	27,88	114,6	14,18	5,14	4,4	0,95	0,012	0,9	0,00

Технология приготовления:

Яблоки или груши моют, удаляют семенные гнезда, нарезают дольками. Чтобы плоды не темнели, их до варки погружают в холодную воду, слегка подкисленную лимонной кислотой. Сироп подготавливают следующим образом: в горячей воде растворяют сахар, добавляют кислоту лимонную, доводят до кипения, проваривают 10-12 мин и процеживают. В подготовленный сироп погружают подготовленные плоды. Яблоки и груши варят при слабом кипении не более 6-8 мин. Быстроразваривающиеся сорта яблок (антоновские и др) и очень спелые груши не варят, а кладут в кипящий сироп, доводят до кипения, прекращают нагрев и оставляют в сиропе до охлаждения.

Требования к качеству:

Внешний вид: сироп прозрачный, яблоки зачищены от сердцевин, нарезаны дольками

Консистенция: компота – жидкая, плодов - мягкая

Цвет: от светло-желтого до светло-розового

Вкус: приятный, сладкий или кисло-сладкий, соответствует виду плодов или ягод

Запах: соответствует виду плодов или ягод

Утверждаю

Директор МБОУ ЧСОШ им С А Новгорода

_____ Н В Урова

«___» _____ 20__ г

Какао с молоком № 46

Наименование блюда: **Какао с молоком**



Технологическая карта (кулинарный рецепт) №382

Наименование сборника рецептов: **Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. 2011 г.в.**

Рецептура (раскладка продуктов)

на 1 порцию блюда

на 100 порций блюда

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Какао-порошок	4,0	4,0	0,4	0,4
Молоко	100	100	1,0	1,0
Вода	110	110	1,1	1,1
Сахарный песок	20	20	0,2	0,2
Выход:	-	200		2,0

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

Наименование показателя	Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда
Белки, г	4,0
Жиры, г	3,54
Углеводы, г	17,57
Калорийность, ккал	130,6
В1, мг	0,06
В2, мг	0,188
С, мг	1,58
Са, мг	152,2
Fe, мг	0,48
А, мг	0,028
Е, мг	0
Zn, мг	0,044
Р, мг	124,6
J, мг	0,0043
Mg, мг	10,67

Технологическая карта приготовления блюда:

Технология приготовления

Какао-порошок смешивают с сахаром, добавляют небольшое количество кипятка (100 мл) и растирают в однородную массу, затем при непрерывном помешивании вливают горячее молоко, остальной кипятком и доводят до кипения.

Утверждаю

Директор МБОУ ЧСОШ им С А Новгородова

_____ Н В Урова

«_____» _____ 20__ г

Капуста тушеная №40

Наименование блюда: **Капуста тушеная**



Технологическая карта (кулинарный рецепт) №321

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. 2011 г.в.**

Рецептура (раскладка продуктов)

на 1 порцию блюда

на 100 порций блюда

Продукт (полуфабрикат)	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18
	Брутто, г		Нетто, г		Брутто, кг		Нетто, кг	
Капуста свежая	215,2	287	172		21,52	28,7	17,2	
или Капуста квашеная	214,5	285	150		21,45	28,5	15,0	
Лимонная кислота	5	7	5	7	0,5	0,7	0,5	0,7
Масло сливочное	5	7	5	7	0,5	0,7	0,5	0,7
Томатное пюре	9	12	9	12	0,9	1,2	0,9	1,2
Морковь	4	5	3	4	0,4	0,5	0,3	0,4
Лук репчатый	7	9,5	6	8	0,7	0,95	0,6	0,8
Мука пшеничная	2	3	2	3	0,2	0,3	0,2	0,3
Сахарный песок	5	6	5	6	0,5	0,6	0,5	0,6
Выход	-	-	150	200				

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

Наименование показателя	Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда	
	7-11	12-18
Белки, г	2,78	4,13
Жиры, г	6,98	8,6
Углеводы, г	24,8	25,13
Калорийность, ккал	213,53	200,3
В1, мг	0,23	0,08
В2, мг	0,003	0,07
С, мг	0,03	52,3
Са, мг	122	147,9
Fe, мг	0,173	2,1
А, мг	0,031	
Е, мг	0	
Zn, мг	0,13	

Р, мг	119,6	
Ж, мг	0	
Мг, мг	2,4	41,3

Технологическая карта приготовления блюда:

Технология приготовления

Нарезанную соломкой свежую капусту кладут в котел слоем до 30 см, добавляют бульон или воду (20-30% к массе сырой капусты), лимонную кислоту, масло сливочное, пассированное томатное пюре и тушат до полуготовности при периодическом помешивании. Затем добавляют пассерованные нарезанные соломкой морковь, лук и тушат до готовности. За 5 мин до конца тушения капусту заправляют мучной пассеровкой, сахаром, солью и вновь доводят до кипения.

Исполнитель шеф – повар Захарова н м

Утверждаю

Директор МБОУ ЧСОШ им С А Новгородова

_____ Н В Уарова

« ____ » _____ 20__ г

Каша вязкая молочная из пшенной крупы № 7

Наименование блюда: **Каша вязкая молочная из пшенной крупы**



Технологическая карта (кулинарный рецепт) № 168

Наименование сборника рецептов: **Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. 2011 г.в.**

Рецептура (раскладка продуктов)

на 1 порцию блюда

на 100 порций блюда

Продукт (полуфабрикат)	на 1 порцию блюда		на 100 порций блюда					
	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18
	Брутто, г		Нетто, г		Брутто, кг		Нетто, кг	
Крупа пшенная	45	57	45	57	4,5	5,7	4,5	5,7
Вода	55	63	55	63	5,5	6,3	5,5	6,3
или Молоко	100	114	100	114	10,0	11,4	10,0	11,4
Сахар	15	18	15	18	1,5	1,8	1,5	1,8
Масло сливочное	9,0	11	9,0	11	0,9	1,1	0,9	1,1
Выход:	-	-	200	250	-	-	20,0	25,0

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

Наименование показателя	Содержание питательных веществ на 1 порция блюда	
	7-11	12-18
Белки, г	7,85	9,8
Жиры, г	10,1	12,6
Углеводы, г	49,4	61,7
Калорийность, ккал	220	400
В1, мг	0,127	0,158
В2, мг	0,056	0,202
С, мг	8,7	1,08
Са, мг	133,7	167,1
Fe, мг	0,215	2,68
А, мг	0,049	
Е, мг	0,4	
Zn, мг	2,9	
Mg, мг	0,023	
P, мг	201,2	
J, мг	0,003	

Технологическая карта приготовления блюда:

Технология приготовления

Кашу варят на воде, на молоке или на смеси молока и воды. В готовой вязкой каше зерна крупы должны быть полностью набухшими и хорошо разваренными. Вязкая каша представляет собой густую массу. При температуре 60-70 °С она держится на тарелке горкой, не расплываясь. Из 1 кг крупы получается от 4 до 5 кг готовой каши.

Утверждаю

Директор МБОУ ЧСОШ им С А Новгородова

_____ Н В Урова

« ____ » _____ 20__ г

Каша вязкая молочная из овсяной крупы № 6

Наименование блюда: **Каша вязкая молочная из овсяной крупы**



Технологическая карта (кулинарный рецепт) № 173

Наименование сборника рецептов: **Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. 2011 г.в.**

Рецептура (раскладка продуктов)

на 1 порцию блюда

на 100 порций блюда

Продукт (полуфабрикат)	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18
	Брутто, г		Нетто, г		Брутто, кг		Нетто, г	
Крупа овсяная	45	58	45	58	4,5	5,8	4,5	5,8
Вода	55	68	55	68	5,5	6,8	5,5	6,8
или Молоко	100	114	100	114	10,0	11,4	10,0	11,4
Сахар	15	18	15	18	1,5	1,8	1,5	1,8
Масло сливочное	9,0	11	9	11	0,9	1,1	0,9	1,1
Выход:	-	-	200	250	-	-	20,0	25,0

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

Наименование показателя	Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда	
	7-11	12-18
Белки, г	8,6	10,76
Жиры, г	12,8	16
Углеводы, г	38,24	47,8
Калорийность, ккал	302,85	378
В1, мг	0,2	0,25
В2, мг	0,05	0,214
С, мг	0,91	1,14
Са, мг	151	188,8
Fe, мг	0,19	2,48
А, мг	0,22	
Е, мг	0,86	
Zn, мг	0	
Р, мг	252,2	
Mg, мг	0,68	
Ј, мг	0	

Технологическая карта приготовления блюда:

Технология приготовления

Кашу варят на воде, на молоке или на смеси молока и воды. В готовой вязкой каше зерна крупы должны быть полностью набухшими и хорошо разваренными. Вязкая каша представляет собой густую массу. При температуре 60-70 °С она держится на тарелке горкой, не расплываясь. Из 1 кг крупы получается от 4 до 5 кг готовой каши.

Утверждаю

Директор МБОУ ЧСОШ им С А Новгородова

_____ Н В Урова

«_____» _____ 20__ г

Кисель из концентрата плодовых или ягодных экстрактах № 48

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



Технологическая карта (кулинарный рецепт) № 332

Наименование сборника рецептов: **Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. 2011 г.в.**

Рецептура (раскладка продуктов)

на 1 порцию блюда

на 100 порций блюда

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Кисель из концентрата	24	24	2,400	2,400
Сахарный песок	10	10	1,000	1,000
Вода	200	200	20,000	20,000
Выход:	-	200		

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

Наименование показателя	Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда
Белки, г	0,31
Жиры, г	-
Углеводы, г	27,4
Калорийность, ккал	160
В1, мг	0,012
В2, мг	0,008
С, мг	2,4
Са, мг	22,46
Fe, мг	1,8
А, мг	0
Е, мг	0,002
Mg, мг	10
Zn, мг	0
P, мг	15,9
J, мг	0

Технологическая карта приготовления блюда:

Технология приготовления

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

Исполнитель шеф – повар Захарова Н М

Компот из апельсинов и мандаринов №50

Наименование блюда: **Компот из апельсинов и мандаринов**



Технологическая карта (кулинарный рецепт) № 346

Наименование сборника рецептов: **Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. 2011 г.в.**

Рецептура (раскладка продуктов)

на 1 порцию блюда

на 100 порций блюда

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Апельсины/ли	74,6	50	7,46	5,0
Мандарины	67,6	50	6,76	5,0
Сахарный песок	30	30	3,0	3,0
Вода	125	125	12,5	12,5
Цедра	5	5	0,5	0,5
Выход:	-	200		20,0

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

Наименование показателя	Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда
Белки, г	0,45
Жиры, г	0,1
Углеводы, г	33,99
Калорийность, ккал	141,2
В1, мг	0,02
В2, мг	0,002
С, мг	12
Са, мг	23,02
Fe, мг	0,92
А, мг	0
Е, мг	0,2
Zn, мг	0,98
Р, мг	117,5
J, мг	0
Mg, мг	7,62

Технологическая карта приготовления блюда:

Технология приготовления:

Апельсины или мандарины моют, очищают от кожицы, нарезают тонкими кружочками (мандарины можно разделить на дольки), заливают горячим сиропом, доводят до кипения и дают настояться до полного охлаждения.

Сироп готовят следующим образом: в горячей воде растворяют сахар, добавляют цедру, предварительно очищенную от белой мякоти, нарезанную тонкой соломкой, доводят до кипения, проваривают 10-12 мин и процеживают.

Исполнитель шеф – повар Захарова Н М

Утверждаю

Директор МБОУ ЧСОШ им С А Новгородова

_____ Н В Урова

« ____ » _____ 20__ г

Макаронны отварные с овощами № 37

Наименование блюда: **Макаронны отварные с овощами**



Технологическая карта (кулинарный рецепт) № 417

Наименование сборника рецептов: **Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. 2011 г.в.**

Рецептура (раскладка продуктов)

на 1 порцию блюда

на 100 порций блюда

Продукт (полуфабрикат)	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18
	Брутто, г		Нетто, г		Брутто, кг		Нетто, кг	
Макаронные изделия	53	70	53	70	0,53	0,70	0,53	0,70
овощи	7	9	7	9	0,7	0,9	0,7	0,9
Выход:			150	200			15,0	20,0

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

Наименование показателя	Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда	
	7-11	12-18
Белки, г	15,5	7,4
Жиры, г	7,8	6,0
Углеводы, г	23,1	35,3
Калорийность, ккал	145,03	224,8
В1, мг	0,01	0,06
В2, мг	0,002	0,02
С, мг	3,46	-
Са, мг	54,39	6,48
Fe, мг	0,03	1,46
А	0,05	
Е	0	
Zn	0,59	
P	133	
J	0.001	
Mg, мг	12,88	

Технологическая карта приготовления блюда:

Технология приготовления

Макаронные изделия (макаронны, лапшу, вермишель и др.) варят в большом количестве

кипящей подсоленной воды (на 1 кг макаронных изделий берут 6 л воды, 50 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. Добавляют пассерованные овощи.

Исполнитель шеф – повар Захарова Н М

Утверждаю

Директор МБОУ ЧСОШ им С А Новгородова

_____ Н В Урова

«_____» _____ 20__ г

Напиток кофейный № 47

Наименование блюда: **Напиток кофейный**



Технологическая карта (кулинарный рецепт) № 379

Наименование сборника рецептов: **Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. 2011 г.в.**

Рецептура (раскладка продуктов)

на 1 порцию блюда

на 100 порций блюда

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Кофейный напиток Дружба	5	5	0,5	0,5
<i>или Кофейный напиток Экстра</i>	5	5	0,5	0,5
<i>или Кофейный напиток Народный</i>	5	5	0,5	0,5
Вода	120	120	12,0	12,0
Сахарный песок	20	20	2,0	2,0
Молоко	100	100	10,0	10,0
Выход	-	200		20,0

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

Наименование показателя	Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда
Белки, г	3,16
Жиры, г	2,67
Углеводы, г	15,94
Калорийность, ккал	130,6
В1, мг	0,04
В2, мг	0,2
С, мг	1,3
Са, мг	125,8
А, мг	0,2
Fe, мг	0,13
Е, мг	0
Zn, мг	0,23
Р, мг	90
Ј, мг	0
Mg, мг	14,0

Технологическая карта приготовления блюда:

Технология приготовления

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

Исполнитель шеф – повар Захарова Н

Утверждаю

Директор МБОУ ЧСОШ им С А Новгородова

_____ Н В Урова

«_____» _____ 20__ г

Пюре картофельное № 43

Наименование блюда: Пюре картофельное

Технологическая карта (кулинарный рецепт) № 694

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. 2011 г.в.

Рецептура (раскладка продуктов)

на 1 порцию блюда

на 100 порций блюда

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г		Нетто, г		Брутто, кг		Нетто, кг	
	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18
Картофель	172.7	230	129.5	172.6	17.27	23.0	12.95	17.26
Молоко	23.9	31.8	22.7	30.2	2.39	3.18	2.27	3.02
Масло сливочное	5.3	7.06	5.3	7.06	0.53	0.706	0.53	0.706
Выход:	-	-	150	200	-	-	15.0	20.0

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда	
	7-11	11-18
Белки, г	4,08	4.12
Жиры, г	6,4	6.4
Углеводы, г	27,26	27.4
Калорийность, ккал	183	184.8
В1, мг	0.18	0.18
В2, мг	0.07	0.14
С, мг	2,24	24.4
Са, мг	49,3	49.7
Fe, мг	0,143	149.3
А, мг	0,034	
Е, мг	0	
Zn, мг	0,25	
P, мг	115,5	
J, мг	0,0033	
Mg, мг	27	37.3

Технологическая карта приготовления блюда:

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

Исполнитель шеф – повар ЗАХАРОВА Н М

Утверждаю

Директор МБОУ ЧСОШ им С А Новгородова

_____ Н В Урова

«_____» _____ 20__ г

Рыба, тушенная в томате с овощами № 34

Наименование блюда: **Рыба, тушенная в томате с овощами**



Технологическая карта (кулинарный рецепт) № 229

Наименование сборника рецептов: **Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. 2011 г.в.**

Рецептура (раскладка продуктов)

на 1 порцию блюда

на 100 порций блюда

Продукт (полуфабрикат)	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18
	Брутто, г		Нетто, г		Брутто, кг		Нетто, кг	
Судак	96	144	48,8	73,2	9,6	14,4	4,88	7,32
<i>или Треска</i>	64,8	96,0	48,8	73,2	6,48	9,6	4,88	7,32
<i>или Окунь морской</i>	69,6	104,4	48,8	73,2	6,96	10,4	4,88	7,32
<i>или Минтай</i>	98,4	147,6	49,6	74,4	98,4	14,76	4,96	7,44
<i>или Ледяная рыба</i>	104,0		50,4	75,6	10,4		5,04	7,56
Вода <i>или</i> Бульон №80	15,2	22,8	15,2	22,8	15,2	22,8	1,52	2,28
Морковь	18,4	27,6	14,4	21,6	18,4	27,6	1,44	2,16
Лук репчатый	8	12	6,4	9,6	0,8	1,2	0,64	0,96
Томатное пюре	8	12	8	12	0,8	1,2	0,8	1,2
Масло растительное	4	6	4	6	0,4	0,6	0,4	0,6
Сахарный песок	1,6	2,4			1,6	2,4		
<i>~ Масса тушеной рыбы</i>	-	-	40					
<i>~ Масса готовой рыбы с тушеными овощами и соусом</i>	-	-	80	120			8,0	12,0

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

Наименование показателя	Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда	
	7-11	7-11
Белки, г	7,8	11,7
Жиры, г	4,13	5,94
Углеводы, г	3,14	4,56
Калорийность, ккал	84	126
В1, мг	0,09	0,06
В2, мг	0	0,05
С, мг	3,01	4,47
Са, мг	31,26	46,8

Fe, мг	0,68	1,02
A, мг	0,06	
E, мг	1,69	
Zn, мг	0,34	
P, мг	190	
J, мг	0,016	
Mg, мг	0,018	

Технологическая карта приготовления блюда:

Технология приготовления

Порционные куски рыбы нарезают укладывают в посуду в два слоя, чередуя со слоями нашинкованных овощей, заливают бульоном или водой, добавляют масло растительное, томатное пюре, сахар, соль, посуду закрывают крышкой и тушат до готовности (45-60 мин); При отпуске рыбу поливают соусом с овощами, в котором она тушилась. Гарниры - картофель отварной, пюре картофельное, рагу овощное.

Исполнитель шеф – повар Захарова Н М

Утверждаю

Директор МБОУ ЧСОШ им С А Новгородова

_____ Н В Уарова

«____» _____ 20__ г

Салат из белокочанной капусты с морковью № 23

Наименование блюда: Салат из белокочанной капусты с морковью

Технологическая карта (кулинарный рецепт) № 43

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. 2011 г.в.

*Рецептура (раскладка продуктов)
на 1 порцию блюда на 100 порций блюда*

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Капуста белокочанная свежая	98,6	78,9	9,86	7,89
Масса прогретой капусты	-	71,0	-	7,10
Лук зеленый или	12,5	10,0	1,25	1,0
Морковь	12,5	10,0	1,25	1,0
Кислота лимонная	0,3	0,3	0,03	0,03
Вода кипяченая	9,7	9,7	0,9	0,9
Сахар	5,0	5,0	0,5	0,5
Масло растительное	5,0	5,0	0,5	0,5
Выход:	-	100	-	10,0

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда
Белки, г	1,41
Жиры, г	6,79
Углеводы, г	9,02
Калорийность, ккал	87,4
В1, мг	0,03
В2, мг	0,39
С, мг	18,2
Са, мг	37,37
Fe, мг	0,51
А, мг	0
Е, мг	0
Zn, мг	0,4

Р, мг	27,61
Ж, мг	0
Мg, мг	15,16

Технологическая карта приготовления блюда:

Технология приготовления

Лимонную кислоту растворяют в воде, капусту шинкуют, добавляют соль (15г на 1 кг), раствор лимонной кислоты и нагревают при непрерывном помешивании. Не следует перегревать капусту, так как она будет мягкой. Прогретую капусту охлаждают, смешивают с нашинкованным зеленым луком или морковью, нарезанную соломкой, добавляют сахар и растительное масло.

Исполнитель шеф - повар Захарова Н М

Утверждаю

Директор МБОУ ЧСОШ им С А Новгородова

_____ Н В Уарова

«_____» _____ 20__ г

Салат из свеклы № 21

Наименование блюда: Салат из свеклы

Технологическая карта (кулинарный рецепт) № 33

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. 2011 г.в.

*Рецептура (раскладка продуктов)
на 1 порцию блюда на 100 порций блюда*

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Свекла	85,6	67,0	8,56	6,7
Сахар	3,0	3,0	0,3	0,3
Масло растительное	6,0	6,0	0,6	0,6
Выход:	-	100	-	10,0

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда
Белки, г	1,43
Жиры, г	0,06
Углеводы, г	8,36
Калорийность, ккал	93,9
В1, мг	0,02
В2, мг	0,002
С, мг	9,5
Са, мг	35,15
Fe, мг	0,13
А, мг	0
Е, мг	0
Zn, мг	0,38
P, мг	40,97
J, мг	0,001
Mg, мг	20,9

Технологическая карта приготовления блюда:

Технология приготовления

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

Исполнитель шеф – повар ЗАХАРОВА Н М

Утверждаю

Директор МБОУ ЧСОШ им С А Новгородова

_____ Н В Урова

« ____ » _____ 20__ г

Салат из свежих помидоров № 11

Наименование блюда: Салат из свежих помидоров

Технологическая карта (кулинарный рецепт) № 23

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. 2011 г.в.

*Рецептура (раскладка продуктов)
на 1 порцию блюда на 100 порций блюда*

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Помидорысвежие	84,7	72,0	8,47	7,2
Лук зеленый или	28,8	23,0	2,88	2,3
Репчатый	27,4	23	2,74	2,3
Масло растительное	6	6	0,6	0,6
Выход:	-	100	-	10,0

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда
Белки, г	1,11
Жиры, г	6,18
Углеводы, г	4,62
Калорийность, ккал	78,56
В1, мг	0,09
В2, мг	0,05
С, мг	0,5
Са, мг	17,2
Fe, мг	0,73
А, мг	0
Е, мг	0
Zn, мг	0
Р, мг	32,8
Ј, мг	0
Mg, мг	17,62

Технологическая карта приготовления блюда:

Технология приготовления

Подготовленные помидоры нарезают тонкими ломтиками, лук шинкуют. Помидоры и лук раскладывают на порции, поливают растительным маслом. Салат можно отпускать без лука, соответственно уменьшив выход. При отпуске салата допускается добавлять варенные яйца – $\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{4}$ шт на порцию, соответственно уменьшив закладку помидоров.

Исполнитель шеф – повар Захарова Н М

Утверждаю

Директор МБОУ ЧСОШ им С А Новгородова

_____ Н В Урова

« ____ » _____ 20__ г

Сосиски, сардельки отварные № 24

Наименование блюда: Сосиски, сардельки отварные

Технологическая карта (кулинарный рецепт) № 536

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. 2011 г.в.**

Рецептура (раскладка продуктов)

на 1 порцию блюда

на 100 порций блюда

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г		Нетто, г		Брутто, кг		Нетто, кг	
	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18
Сосиски или сардельки	65.3	91.4	64	89.6	6.53	9.14	6.4	8.96
Масло сливочное	6.4	8.96	6.4	8.96	0.64	0.896	0.64	0.896
Выход:	-	-	70	98	-	-	7.0	9.8
Гарнир № 302, 303, 310, 312, 315, 321								

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда			
	Сосиски		Сардельки	
	7-11	11-18	7-11	11-18
Белки, г	14,4	9,9	7,35	10,2
Жиры, г	21,52	21,5	16,2	22,6
Углеводы, г	21,2	0,44	0,89	1,2
Калорийность, ккал	224	294,2	180,7	252,9
В1, мг	0,04	0,56	0,025	0,035
В2, мг	0,008	0,14	10,2	0,035
С, мг	20	-	-	-
Са, мг	44	33	17,9	25
Fe, мг	0,18	17,9	1,1	14,2
А, мг	0,35			
Е, мг	0			
Zn, мг	0			
Р, мг	159			
Ј, мг	0			
Mg, мг	20	1,54	10,2	1,54

Технологическая карта приготовления блюда:

Технология приготовления: Сосиски и сардельки (искусственную оболочку

предварительно снимают) кладут в подсоленную кипящую воду, доводят до кипения и варят при слабом кипении: сосиски – 3 - 5 мин, сардельки – 7- 10 мин. Во избежание повреждения натуральной оболочки и ухудшения вкуса сосиски и сардельки не следует хранить в горячей воде. При отпуске сосиски или сардельки гарнируют и поливают маслом. Гарниры – каши рассыпчатые, каши вязкие, картофель отварной, картофельное пюре, овощи отварные с маслом, капуста тушеная.

Исполнитель шеф – повар Захарова Н М .

Утверждаю

Директор МБОУ ЧСОШ им С А Новгородова

_____ Н В Урова

«_____» _____ 20__ г

Суп картофельный с фрикадельками № 25

Наименование блюда: Суп картофельный с фрикадельками



Технологическая карта (кулинарный рецепт) № 209

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П., 2011 г.в.

Рецептура (раскладка продуктов)

на 1 порцию блюда

на 100 порций блюда

Продукт (полуфабрикат)	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18
	Брутто, г		Нетто, г		Брутто, кг		Нетто, кг	
Картофель	66,7	80,2	50	60	6,67	8,02	5,0	6,0
Мясо говядина	20,2	24,3	20	24,0	2,02	2,43	2,0	2,4
Лук репчатый	12	14,4	10	12	1,2	1,44	1,0	1,2
Морковь	12,5	15,0	10	12	1,25	1,5	1,0	1,2
Масло сливочное	5	6,0	5	6,0	0,5	0,6	0,5	0,6
Бульон или вода	175	210	175	210	17,5	2,10	1,75	2,1
Выход:	-	-	250	300	-	-	25,0	30,0

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

Наименование показателя	Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда	
	7-11	8-12
Белки, г	7,29	9,4
Жиры, г	5,7	57,6
Углеводы, г	16,99	19,2
Калорийность, ккал	148,5	662,8
В1, мг	0,15	0,35
В2, мг	0,028	0,08
С, мг	12,34	1,2
Са, мг	31,91	63,6
Fe, мг	0,16	3,2
А, мг	0,02	
Е, мг	0	
Zn, мг	0,42	
P, мг	130	

J, мг	0,0019	
Mg, мг	40,01	42,7

Технологическая карта приготовления блюда:

Технология приготовления

Картофель нарезают крупными кубиками, морковь и петрушку мелкими кубиками, лук мелко нарезают, мясо подготавливают, затем кладут в бульон или воду, доводят до кипения, добавляют картофель, пассерованные морковь и лук и варят до готовности.

Исполнитель шеф – повар Захарова Н М

Утверждаю

Директор МБОУ ЧСОШ им С А Новгородова

_____ Н В Уарова

« ____ » _____ 20__ г

Суп картофельный с крупой № 26

Наименование блюда: Суп картофельный с крупой

Номер рецептуры: № 101

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. 2011 г.в.

Рецептура (раскладка продуктов)

на 1 порцию блюда

на 100 порций блюда

Продукт (полуфабрикат)	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18
	Брутто, г		Нетто, г		Брутто, кг		Нетто, кг	
Картофель	100	120	60	100	10,0	12,0	6,0	10,0
Крупа перловая	10	12	8	12	1,0	1,2	0,8	1,2
или Крупа рисовая	5	6	5	6	0,5	0,6	0,5	0,6
Морковь	12,5	15,0	8	12	1,25	1,5	0,8	1,2
Лук репчатый	12	14,4	8	12	1,2	1,44	0,8	1,2
Масло сливочное	2	3,0	2	3,0	0,2	0,3	0,2	0,3
Бульон или вода:								
Для крупы перловой	140	210	140	210	14,0	21,0	14,0	21,0
или рисовой	150	225	150	225	15,0	22,5	15,0	22,5
Выход			250	300			25,0	30,0

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

Наименование показателя	Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда	
	7-11	12-18
Белки, г	7,29	2,36
Жиры, г	0,6	3,25
Углеводы, г	16,99	14,5
Калорийность, ккал	148,5	102,9
В1, мг	0,14	0,108
В2, мг	0,01	0,066
С, мг	0,01	9,9
Са, мг	226	32,04
Fe, мг	0,0010	1,1
А, мг		

Е, мг	1,05	
Zn, мг	0,2	
P, мг	64	
J, мг	0,018	
Mg, мг	10,8	27,4

Технологическая карта приготовления блюда:

Технология приготовления

Лук мелко шинкуют, морковь нарезают мелкими кубиками и слегка припускают. Картофель нарезают кубиками. В кипящий бульон или воду кладут подготовленную крупу, картофель, припущенные овощи и варят до готовности. За 5-10 мин до окончания варки кладут соль. Крупу рисовую кладут в бульон или воду одновременно с припущенными овощами. Суп картофельный с перловой крупой можно приготовить с рыбой, головизной рыб семейства осетровых. Обработанную головизну и порции рыбы варят отдельно. При приготовлении супа с рыбой можно использовать масло растительное.

Исполнитель шеф – повар Захарова Н М.

Утверждаю

Директор МБОУ ЧСОШ им С А Новгородова

Н В УАРОВА

«___» _____ 20__ г

Суп рисовый с говядиной № 32

Наименование блюда: Суп рисовый с говядиной



Технологическая карта (кулинарный рецепт) № 204

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П., 2011 г.в.

Рецептура (раскладка продуктов)

на 1 порцию блюда

на 100 порций блюда

Продукт (полуфабрикат)	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18
	Брутто, г		Нетто, г		Брутто, кг		Нетто, кг	
Картофель	29.6	74	23.68	59.2	2.96	7.4	2.37	5.9
Рис	4	10	4	10	0.4	1	0.4	1
Морковь	5	12.5	4	10	0.5	1.25	0.4	1
Лук репчатый	4.8	12	4	10	0.48	1.2	0.4	1
Масло растительное	1	2.5	1	2.5	0.10	0.25	0.1	0.25
говядина	10.4	26	10	25	1.04	2.6	1.0	2.5
Бульон или вода	-	-	75	187.5	-	-	7.5	18.75
Выход:	-	-	100	250	-	-	10.0	25.0

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

Наименование показателя	Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда	
Белки, г	6,48	21.1
Жиры, г	3,56	20.7
Углеводы, г	16,7	32.8
Калорийность, ккал	113	401.95
В1, мг	0.12	0.27
В2, мг	0.04	0.32
С, мг	0,2	17.2
Са, мг	24,98	79.2
Fe, мг	1.24	3.1
А, мг	0	
Е, мг	0	
Zn, мг	0,12	
Р, мг	196,3	
Ј, мг	0,0015	

Mg, мг	9,45	
--------	------	--

Технологическая карта приготовления блюда:

Технология приготовления

Лук мелко рубят, морковь нарезают мелкими кубиками и пассеруют. Картофель нарезают кубиками. В кипящий бульон или воду кладут подготовленную крупу (перебрать, промыть несколько раз меняя воду), картофель, пассерованные овощи и варят до готовности. За 5 – 10 минут до окончания варки кладут соль специи, консервы рыбные.

Исполнитель шеф – повар ЗАХАРОВА Н М

Утверждаю

Директор МБОУ ЧСОШ им С А Новгородова

_____ Н В Урова

«_____» _____ 20__ г

Суп с макаронными изделиями и картофелем № 27

Наименование блюда: Суп с макаронными изделиями и картофелем



Технологическая карта (кулинарный рецепт) № 103

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. 2011 г.в.

Рецептура (раскладка продуктов)

на 1 порцию блюда

на 100 порций блюда

Продукт (полуфабрикат)	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18
	Брутто, г		Нетто, г		Брутто, кг		Нетто, кг	
Макаронные изделия	10	12	10	12	1,0	1,2	1,0	1,2
<i>или Лапша</i>	10	12	10	12	1,0	1,2	1,0	1,2
<i>или Вермишель</i>	10	12	10	12	1,0	1,2	1,0	1,2
<i>или Фигурные изделия (макароны)</i>	10	12	10	12	1,0	1,2	1,0	1,2
Картофель	100	120	75	100	10,0	12,0	7,5	10,0
Морковь	12,5	15,0	10	12	1,25	1,5	1,0	1,2
Лук репчатый	12	14,4	10	12	1,2	1,44	1,0	1,2
Масло сливочное	2,5	3,0	2,5	3,0	0,25	0,3	0,25	0,3
Бульон или вода	175	233	175	233	17,5	23,3	17,5	23,3
Выход:	-	-	250	300			25,0	30,0

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

Наименование показателя	Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда	
	7-11	12-18
Белки, г	2,38	2,85
Жиры, г	5,07	6,08
Углеводы, г	12,99	15,58
Калорийность, ккал	117	140,4
В1, мг	0,112	0,135
В2, мг	0,011	0,08
С, мг	0,95	1,14
Са, мг	27,3	32,76
Fe, мг	0,73	0,87
А, мг	0	
Е, мг	0,003	
Zn, мг	0,7	
Р, мг	3,68	

J, мг	0,001	
Mg, мг	15,22	

Технологическая карта приготовления блюда:

Технология приготовления:

Овощи нарезают в соответствии с видом используемых макаронных изделий: картофель – брусочками или кубиками, лук шинкуют или мелко рубят, морковь и лук пассируют. В кипящий бульон или воду кладут макароны и варят 10-15 мин, затем добавляют картофель и слегка пассированные или припущенные овощи, лапшу, соль и варят до готовности.

Исполнитель шеф – повар Захарова Н М

Утверждаю

Директор МБОУ ЧСОШ им С А Новгородова

_____ Н В Урова

« ____ » _____ 20__ г

Тефтели № 33

Наименование блюда: **Тефтели**



Технологическая карта (кулинарный рецепт) № 279

Наименование сборника рецептов: **Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П., 2011 г.в.**

Рецептура (раскладка продуктов)

на 1 порцию блюда

на 100 порций блюда

Продукт (полуфабрикат)	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18
	Брутто, г		Нетто, г		Брутто, кг		Нетто, кг	
Говядина	69,0	86,6	50,6	63,3	6,90	8,66	5,06	6,33
Вода	8	10	8	10	0,8	1,0	0,8	1,0
Крупа рисовая	6,7	8	6,7	8	0,67	0,8	6,7	0,8
Масса готового рассыпчатого риса			20	25			2,0	2,5
Лук репчатый	28	35	24	30	2,8	3,5	2,4	3,0
Масло растительное	4	5	4	5	0,4	0,5	0,4	0,5
Масса пассированного лука			12	15			1,2	1,5
Мука пшеничная	5	7	5	7	0,5	0,7	0,5	0,7
Масса полуфабриката			94,6	118,3			9,46	11,83
Масса готовых тефтелей			50	80			5,0	8,0

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

Наименование показателя	Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда	
	7-11	12-18
Белки, г	5,8	73,2
Жиры, г	6,36	7,95
Углеводы, г	7,45	9,32
Калорийность, ккал	109,8	137,2
В1, мг	0,04	0,05
В2, мг	0,056	0,04
С, мг	5,6	0,65
Са, мг	20,3	25,4
Fe, мг	0,63	0,79
А, мг	0,024	
Е, мг	0	
Zn, мг	0,13	

Р, мг	81,8	
Ж, мг	0,003	
Мg, мг	13,3	

Технологическая карта приготовления блюда:

Технология приготовления

В мясной фарш без хлеба добавляют соль, перец, мелко нарезанный пассерованный лук, рассыпчатый рис, перемешивают и разделяют тефтели в виде шариков по 3-4 шт. на порцию. Шарики панируют в муке, обжаривают, перекладывают в неглубокую посуду в 1-2 ряда, заливают соусом с добавлением воды (10-12 г на порцию) и тушат 8-10 мин. При отпуске тефтели гарнируют и поливают соусом, в котором они тушились. Гарниры - картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные с маслом.

Исполнитель шеф – повар Захарова Н М

Утверждаю
Директор МБОУ ЧСОШ им С А Новгородова

_____ Н В Урова

«___» _____ 20__ г

Чай с лимоном № 45

Наименование блюда: **Чай с лимоном**



Технологическая карта (кулинарный рецепт) №377

Наименование сборника рецептов: **Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. 2011 г.в.**

Рецептура (раскладка продуктов)

на 1 порцию блюда

на 100 порций блюда

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Чай-заварка №863	-	50	-	5,0
Вода	150	150	15,0	15,0
Сахарный песок	15	15	1,5	1,5
Лимоны	8	7	0,8	0,7
Выход:		200		20,0

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

Наименование показателя	Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда
Белки, г	0,13
Жиры, г	0,02
Углеводы, г	15,2
Калорийность, ккал	62
В1, мг	-
В2, мг	0,006
С, мг	2,83
Са, мг	14,2
Fe, мг	0,36
А, мг	0
Е, мг	0
Zn, мг	0,1
P, мг	40,4
J, мг	0
Mg, мг	2,4

Технологическая карта приготовления блюда:

Технология приготовления

Предварительно промытый теплой водой лимон, ошпаривают кипятком в течение 1-2 мин.

Лимон нарезают тонкими кружочками и кладут в стакан приготовленного чая с сахаром непосредственно перед отпуском

Исполнитель шеф – повар Захарова Н М

Утверждаю

Директор МБОУ ЧСОШ им С А Новгородова

_____ Н В Урлова

« _____ » _____ 20__ г

Чай с сахаром № 44

Наименование блюда: **Чай с сахаром**



Технологическая карта (кулинарный рецепт) № 376

Наименование сборника рецептов: **Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. 2011 г.в.**

Рецептура (раскладка продуктов)

на 1 порцию блюда

на 100 порций блюда

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Чай-заварка №375	50	50	5,0	50
<u>Вода</u>	150	150	15,0	15,0
<u>Сахарный песок</u>	15	15	1,5	1,5
Выход:		200		20,0

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

Наименование показателя	Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда
Белки, г	0,07
Жиры, г	0,02
Углеводы, г	15,0
Калорийность, ккал	60
В1, мг	-
В2, мг	0,015
С, мг	0,15
Са, мг	11,1
А, мг	0
Fe, мг	0,28
Е, мг	0
Zn, мг	0
P, мг	2,8
Mg, мг	1,4
J, мг	0

Технология приготовления

В стакан или чашку наливают заварку чая и доливают кипятком. Сахар кладут в стакан или чашку.

Технологическая карта приготовления блюда:

Исполнитель шеф – повар Захарова Н М

Утверждаю

Директор МБОУ ЧСОШ им С А Новгородова

_____ Н В Урова

« ____ » _____ 20__ г

Щи из свежей капусты с картофелем №29

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



Технологическая карта (кулинарный рецепт) № 88

Наименование сборника рецептов: **Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. 2011 г.в.**

Рецептура (раскладка продуктов)

Продукт (полуфабрикат)	<i>на 1 порцию блюда</i>				<i>на 100 порций блюда</i>			
	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18
	Брутто, г		Нетто, г		Брутто, кг		Нетто, кг	
Капуста белокочанная	62,5	75,0	50	60	6,25	7,5	5,0	6,0
Морковь	12,5	15	10	12	1,25	1,50	1,00	1,20
Картофель	40	48	30	36	4,0	4,8	3,0	3,6
Лук репчатый	12,0	14,4	10	10	1,20	1,44	1,00	1,20
Томатное пюре	2,5	3,0	2,5	3,0	0,25	0,3	0,25	0,3
Масло сливочное	5,0	6,0	5,0	6,0	0,50	0,60	0,50	0,60
Бульон или вода	200	240	200	240	20,00	24,00	20,00	24,00
Выход:	-	-	250	300	-	-	2,5	3,0

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

Наименование показателя	Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда	
	7-11	12-18
Белки, г	1,8	2,16
Жиры, г	4,98	5,9
Углеводы, г	8,13	13,11
Калорийность, ккал	84,48	124,6
В1, мг	0,08	0,06
В2, мг	0,002	0,05
С, мг	0,018	12,81
А, мг	0	
Е, мг	1,38	
Са, мг	134	59,68
Zn, мг	0,19	
Fe, мг	0,83	1,44
P, мг	143	
J, мг	0,006	
Mg, мг	23,2	31,4

Технологическая карта приготовления блюда:

Технология приготовления

Капусту нарезают шашками картофель дольками.
В кипящий бульон или воду закладывают нашинкованную капусту и варят 10-15 мин. Затем кладут картофель, добавляют слегка пассированные или припущенные морковь, лук и варят до готовности. За 5-10 мин до окончания варки в щи добавляют прогретое томатное пюре. При приготовлении щей из ранней капусты ее закладывают после картофеля

Исполнитель шеф – повар Захарова Н М

Утверж

Утверждаю

Директор МБОУ ЧСОШ им СА НОВГОРОДОВА

Н В УАРОВА

«___» _____ 20__ г

Гуляш № 41

Наименование блюда: Гуляш



Технологическая карта (кулинарный рецепт) №260

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. 2011 г.в.

Рецептура (раскладка продуктов)

на 1 порцию блюда:

на 100 порций блюда:

Продукт (полуфабрикат)	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18
	Брутто, г		Нетто, г		Брутто, кг		Нетто, кг	
Говядина	85,6	107	63,3	79	8,56	1,07	63,3	7,9
Масло растительное	4	5	4	5	0,4	0,5	0,4	0,5
Лук репчатый	9,6	12	8	10	0,96	12	0,8	1,0
Томатное пюре	6,4	8	6,4	8	6,4	0,8	6,4	0,8
Мука пшеничная	1,6	2	1,6	2	1,6	0,2	1,6	0,2
~ Масса тушеного мяса			40	50			4,0	5,0
~ Масса соуса			40	50			4,0	5,0
Выход:	-	-	80	100			8,0	10,00

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

Наименование показателя	Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда	
	7-11	12-18
Белки, г	11,64	14,55
Жиры, г	13,43	16,79
Углеводы, г	2,31	2,89
Калорийность, ккал	176,8	221
В1, мг	0,02	0,03
В2, мг	0,12	0,1
С, мг	0,74	0,92
Са, мг	11,44	21,81
Fe, мг	0,245	3,06
А, мг	0	
Е, мг	0,45	
Zn, мг	0,34	

Р, мг	123,3	
Ж, мг	0,0019	
Мg, мг	0,17	22,03

Технологическая карта приготовления блюда:

Технология приготовления

Нарезанное кубиками по 20-30 г и обжаренное мясо заливают бульоном или водой и тушат с добавлением пассерованного томатного пюре в закрытой посуде около часа. На бульоне, оставшемся после тушения, готовят соус, добавляя в него пассированный лук, соль, заливают им мясо и тушат еще 25-30 мин. Гуляш можно готовить со сметаной (15-20 г на порцию).

Гарниры - каши рассыпчатые, рис отварной, макаронные изделия отварные, пюре картофельное, картофель жареный (из сырого), овощи отварные с жиром, овощи, припущенные со сливочным маслом, капуста тушеная, свекла тушеная.

Исполнитель шеф – повар ЗАХАРОВА Н М

Утверждаю

Директор МБОУ ЧСОШ им С А Новгородова

_____ Н В Урова

«_____» _____ 20__ г

Каша гречневая с сахаром и маслом № 9

Наименование блюда: **Каша гречневая с сахаром и маслом**
Технологическая карта (кулинарный рецепт) № 168



Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. 2011 г.в.**

*Рецептура (раскладка продуктов)
на 1 порцию блюда на 100 порций блюда*

Продукт (полуфабрикат)	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18
	Брутто, г		Нетто, г		Брутто, кг		Нетто, кг	
Крупа гречневая	71	94,6	71	94,6	7,1	9,46	7,1	9,46
сахар	5	6	5	6				
Масса каши	-	-	-	150	-	-	-	15,0
Масло сливочное	10	13	10	13	1,0	1,3	1,0	1,3
Выход:	-	-	150	200	-	-	15,0	20,0

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

Наименование показателя	Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда (крупа гречневая)		Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда (крупа перловая)	
	7-11	12-18	7-11	12-18
Белки, г	6,21	11,1	4,35	5,43
Жиры, г	5,28	11,9	7,3	9,12
Углеводы, г	32,79	49,8	30,2	37,8
Калорийность, ккал	203	350	206,3	257,9
В1, мг	0,15	0,26	0,03	0,04
В2, мг	0,028	0,15	0,11	0,15
С, мг	2,8	-	-	-
Са, мг	247,7	32,98	29,7	37,13
Fe, мг	0,32	5,91	0,89	1,1
А, мг	0			
Е, мг	4,8			
Zn, мг	2,9			
Р, мг	198,1			
J, мг	0,05			
Mg, мг	48,1	175,6	19,8	26,4

Технологическая карта приготовления блюда:

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 часов. За это время она приобретает своеобразный приятный запах и цвет. При отпуске горячую рассыпчатую кашу поливают растопленным сливочным маслом.

Исполнитель шеф – повар Захарова Н М

Хлеб пшеничный №878



Наименование блюда: **Хлеб пшеничный**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №878

Вид обработки: **Без обработки**

Вес блюда: грамм

Рецептура (раскладка продуктов) на 40 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<u>Хлеб пшеничный</u>	40	40

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

Наименование показателя	Содержание питательных веществ на 40 грамм блюда	Потери питательных веществ продуктов при обработке, %
Белки, г	3.16	0
Жиры, г	0.4	0
Углеводы, г	19,32	0
Калорийность, ккал	93,52	0
В1, мг	0.04	0
В2, мг	0.15	0
С, мг	0	0
Са, мг	9,2	0
Fe, мг	0,44	0

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

Тип довольствующихся / Количество часов содержания детей в ДООУ	8-10 часов	12 часов	24 часа
Дети 1-3 лет	70	70	70
Дети 3-7 лет	110	110	110
Учащиеся 7-10 лет	40		
Учащиеся 11-18 лет	45		
Взрослые	45		

Яблоки свежие №368



Наименование блюда: **Яблоки свежие**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №368

Вид обработки: **Без обработки**

Вес блюда: грамм

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
Яблоки	114	100

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	0,18
Жиры, г	0,4
Углеводы, г	9,8
Калорийность, ккал	44
В1, мг	0,03
В2, мг	0,02
С, мг	0,1
Са, мг	30
Fe, мг	0,22

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № _____

Наименование кулинарного изделия (блюда): **САЛАТ ОВОЩНОЙ**

Номер рецептуры: 15

Наименование сборника рецептов: Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010, с. 92

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Помидоры свежие	33,9	28,8	56,5	48
Огурцы свежие	26,3	21	43,8	35
Лук репчатый	9	7,6	15	12,6
масса бланшированного репчатого лука	-	7,2	-	12
или лук зеленый	9	7,2	15	12
Масло растительное	3,6	3,6	6	6
ВЫХОД:	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 ₁	C	A
60	0,98	6,15	3,34	74,9	21,21	12,6	20,77	0,44	0,01	5,63	0,00
100	1,4	10,04	7,29	125,1	32,23	19,5	44,2	0,82	0,03	7,63	0,00

Технология приготовления:

Подготовленные свежие помидоры и очищенные огурцы нарезают тонкими ломтиками, лук зеленый очищают, моют, мелко шинкуют, лук репчатый мелко шинкуют и бланшируют. Нарезанные помидоры, огурцы и лук перед отпуском перемешивают, заправляют растительным маслом, солят, раскладывают на порции. Салат можно отпускать и без лука, соответственно уменьшив выход.

Изготовление салата и его заправка осуществляется непосредственно перед раздачей. Не заправленный 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: овощи имеют привлекательный вид, нарезаны тонкими ломтиками, лук мелко нашинкован. Овощи уложены горкой, сохранили форму нарезки, заправлены растительным маслом.

Консистенция: помидоров и огурцов – упругая, лука - сочная

Цвет: помидоров - соответствует сорту (красный, розовый или желтый), огурцов – неочищенных – белый с зеленой каймой, очищенных - белый

Вкус: свойственный свежим помидорам и огурцам, в меру соленый

Запах: свежих помидоров, огурцов и лука в сочетании с растительным маслом