**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 | Р | Fe | В1 | 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**

[](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)Наименование блюда: **Гречка рассыпчатая**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№ 679**

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 |
| 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 |
| **B1, мг** | 0,002 | 0,26 | 0,03 | 0,04 |
| **B2, мг** | 0,002 | 0,15 | 0,11 | 0,15 |
| **C, мг** | - | - | - | - |
| **Ca, 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 сделается 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 | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
| 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 | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
| 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 приготовлять 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 |
| *Масса полуфабриката* | *-* | *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 | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
| 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 разделывают 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 свковородах, 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 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. 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 | Углеводы, г | Энерг. ценностьккал | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
| 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 | 17,36 | 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 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. 315

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов |
| 1 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 | Углеводы, г | Энерг. ценностьккал | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
| 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 |
| Пшенная |
| 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 | 0,127 | 8,7 | 0,049 |

***Технология приготовления:***

Крупу 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 ВАРЕНЫЕ

Номер рецептуры: 424

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. 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 | Жирыг | Угле-воды, г | Энерг. ценность, ккал | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
| 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. ценностьккал | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
| 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 масло лист и выравнивают. Поверхность пласта покрывают ровным слоем повидла или джема, подогретых до температуры 30оС. Края теста загибают на 1,5-2 см. Из узких полосок теста делают поверх начинки решетку. Сформованным пирогам дают расстояться, после чего смазывают поверхность яйцом и выпекают при температуре 220-250оС в течение 10-15 минут.

Охлажденные пироги разрезают 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 свежевыпеченному изделию из дрожжевого теста и повидлу

*Запах:* приятный, свойственный свежевыпеченному 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. ценностьккал | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
| 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 защипывают 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 свежевыпеченному изделию из дрожжевого теста .

*Запах:* приятный, свойственный свежевыпеченному изделию из дрожжевого теста

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда)**

**Наименование кулинарного изделия (блюда)**: Хлеб пшенично ржаной

**Номер рецептуры**:п

**Наименование сборника рецептур**: 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** |  | **B1, мг** | **0,04** |
|  |  |  | **B2, мг** | **0** |
|  |  |  | **A, мг** | **0** |
|  |  |  | **E, мг** | **0,52** |
|  |  |  | **Zn, мг** | **0,23** |
|  |  |  | **P, мг** | **4,4** |
|  |  |  | **J, мг** | **0,006** |
|  |  |  | **C (мг):** | **0** |

**Технология приготовления**

**Хлеб нарезают аккуратно на соответствующие порции.**

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда)**

**Наименование кулинарного изделия (блюда)**: Бананы

**Номер рецептуры**:п

**Наименование сборника рецептур**: Сборник 1981 г.

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование сырья** | **Расход сырья и полуфабрикатов** |
| 1 порция | **100 порций** |
| Брутто, г | Нетто, г | Брутто, кг | **Нетто, кг** |
| **Бананы свежие** | 100 | 100 | 10 | **10** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Выход:** |  | **100** |  | **10** |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Белки (г):** | **1,1** |  | **Са (мг):** | **5** |
| **Жиры (г):** | 0,8 |  | Mg (мг): | **27** |
| **Углеводы (г):** | 23 |  | Fe (мг): | **0,3** |
| **Энергетич ценн. (ккал):** | **89** |  | **B1, мг** | **0** |
|  |  |  | **B2, мг** | **0,28** |
|  |  |  | **A, мг** | **0,01** |
|  |  |  | **E, мг** | **0,4** |
|  |  |  | **Zn, мг** | **0** |
|  |  |  | **P, мг** | **0** |
|  |  |  | **J, мг** | **0** |
|  |  |  | **C (мг):** | **8,7** |

**Технология приготовлени:Бананы моют ополаскивают чистой водой, используют в целом виде.**

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда)**

**Наименование кулинарного изделия (блюда)**: Печенье

**Номер рецептуры**:п р.

**Наименование сборника рецептур**: Сборник 1981 г.

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование сырья** | **Расход сырья и полуфабрикатов** |
| 1 порция | **100 порций** |
| Брутто, г | Нетто, г | Брутто, кг | **Нетто, кг** |
| **Печенье** | 20 | 20 | 2 | **2** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Выход:** |  | **20** |  | **2** |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Белки (г):** | **1,7** |  | **Са (мг):** | **8,2** |
| **Жиры (г):** | 2,26 |  | Mg (мг): | **3** |
| **Углеводы (г):** | 13,94 |  | Fe (мг): | **0,2** |
| **Энергетич ценн. (ккал):** | **99,3** |  | **B1, мг** | **0,02** |
|  |  |  | **B2, мг** | **0,04** |
|  |  |  | **A, мг** | **0,13** |
|  |  |  | **E, мг** | **0,26** |
|  |  |  | **Zn, мг** | **0** |
|  |  |  | **P, мг** | **17,4** |
|  |  |  | **J, мг** | **0** |
|  |  |  | **C (мг):** | **0,4** |

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда)**

**Наименование кулинарного изделия (блюда)**: Булочки

**Номер рецептуры**:1107

**Наименование сборника рецептур**: Сборник 1981 г. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей образовательных учреждений./ под ред. М.П. Могильный.и В.А. Тутельяна.

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование сырья** | **Расход сырья и полуфабрикатов** |
| 1 порция | **100 порций** |
| Брутто, г | Нетто, г | Брутто, кг | **Нетто, кг** |
| **Булочки** | 65 | 60 | 6,5 | **6** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Выход:** |  | **60** |  | **6** |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Белки (г):** | **5,01** |  | **Са (мг):** | **13,5** |
| **Жиры (г):** | 1,92 |  | Mg (мг): | **0,19** |
| **Углеводы (г):** | 33,57 |  | Fe (мг): | **0,88** |
| **Энергетич ценн. (ккал):** | **172** |  | **B1, мг** | **0,04** |
|  |  |  | **B2, мг** | **0,40** |
|  |  |  | **A, мг** | **0** |
|  |  |  | **E, мг** | **0** |
|  |  |  | **Zn, мг** | **0** |
|  |  |  | **P, мг** | **46,1** |
|  |  |  | **J, мг** | **0** |
|  |  |  | **C (мг):** | **0** |

Д рожжевое тесто для булочек готовят опарным способом. Из теста разделывают булочки круглой формы массоой 65 гр., укладывают на противень , смазанный растительным маслом дают расстойку. После смазывают яйцом и выпекают при температуре 230-240С 8-10 минут. Форма круглая, мягкая, пористая, хорошо пропеченная, цвет светло –коричневый.

 **Утверждаю**

**Директор МБОУ ЧСОШ ИМ СА НОВГОРОДОВА**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н В УАРОВА**

**«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г**

**Борщ с капустой и картофелем № 31**

[](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)Наименование блюда: **Борщ с капустой и картофелем**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№ 82**

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 |
| [Свекла](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/12/418.php) | 50 | 60 | 40 | 50 | 5,0 | 6,00 | 4,00 | 5,00 |
| [Капуста свежая](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/12/131.php) | 25 | 30,0 | 20 | 25 | 2,50 | 3,00 | 2,00 | 2,50 |
|   *или* [Капуста квашеная](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/12/125.php) | 21,5 | 25,8 | 15 | 17,5 | 2,15 | 2,58 | 1,50 | 1,75 |
| [Морковь](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/12/294.php) | 12,5 | 15,0 | 10 | 12,0 | 1,25 | 1,50 | 1,00 | 1,20 |
| [Картофель](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/16/350.php) | 26,8 | 32,1 | 20 | 26,0 | 2,68 | 3,21 | 2,00 | 2,60 |
| [Лук репчатый](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/16/262.php) | 12,0 | 14,4 | 10 | 12,0 | 1,20 | 1,44 | 1,00 | 1,20 |
| [Томатное пюре](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/10/525.php) | 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 |
| [Бульон](http://pbprog.ru/databases/food/8/747.php)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** | 4,72 | 5,9 |
| **Углеводы, г** | 10,93 | 13,11 |
| **Калорийность, ккал** | 103,75 | 124,6 |
| **B1, мг** | 0,05 | 0,06 |
| **B2, мг** | 0 | 0,05 |
| **C, мг** | 10,67 | 12,81 |
| **Ca, мг** | 49,72 | 59,68 |
| **Fe, мг** | 1,22 | 1,44 |
| **A** | 0 |  |
| **Mg, мг** | 26,12 | 31,4 |
| **E** | 0.275 |  |
| **Zn** | 0 |  |
| **P** | 54.6 |  |
| **I** | 0 |  |

 **Утверждаю**

**Директор МБОУ ЧСОШ им С А Новгородова**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н В Уарова**

**«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г**

**Бутерброды с маслом №1**

[](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)Наименование блюда: **Бутерброды с маслом**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№1**

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** |
| [**Масло сливочное**](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/18/277.php) | 8 | 10 | 8 | 10 | 8,0 | 10,0 | 8,0 | 10,0 |
| [**Хлеб**](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/1/554.php) | 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 |
| **B1, мг** | 0,017 | 0,02 |
| **B2, мг** | 0,2 | 0,21 |
| **C, мг** | 0 | 30 |
| **Ca, мг** | 14,2 | 6,3 |
| **Fe, мг** | 0,18 | 0,27 |
| **E, 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 Уарова**

**«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г**

**Винегрет овощной № 14**

[](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)Наименование блюда: **Винегрет овощной**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№67**

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 |
| [Картофель](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/12/137.php) | 28,9 | 20,0 | 2,89 | 2,0 |
| [Свекла](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/12/418.php) | 19,1 | 15,1 | 1,91 | 1,51 |
| [Морковь](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/12/294.php) | 12,6 | 10,0 | 1,26 | 1,0 |
| [Огурцы соленые](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/13/320.php) | 18,8 | 15,0 | 1,88 | 1,5 |
| или [Капуста квашеная](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/12/125.php) | 21,4 | 15,0 | 2,14 | 1,5 |
| [Лук репчатый](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/16/262.php) | 17,9 | 15,0 | 1,79 | 1,5 |
| [Масло растительное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/18/275.php) | 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 |
| **B1, мг** | 0,03 |
| **B2, мг** | 0 |
| **C, мг** | 9,63 |
| **Ca, мг** | 31,23 |
| **E, 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 | Жирыг | Угле-воды, г | Энерг. ценность, ккал | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
| 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 сердцевины, 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 Новгородова**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н В Уарова**

**«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г**

**Какао с молоком № 46**

[](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)Наименование блюда: **Какао с молоком**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№382**

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 |
| [Какао-порошок](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/16/107.php) | 4,0 | 4,0 | 0,4 | 0,4 |
| [Молоко](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/7/291.php) | 100 | 100 | 1,0 | 1,0 |
| [Вода](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/10/54.php) | 110 | 110 | 1,1 | 1,1 |
| [Сахарный песок](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/10/416.php) | 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 |
| B1, мг | 0,06 |
| B2, мг | 0,188 |
| C, мг | 1,58 |
| Ca, мг | 152,2 |
| Fe, мг | 0,48 |
| A, мг | 0,028 |
| E, мг | 0 |
| Zn, мг | 0,044 |
| P, 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 кипяток и доводят до кипения. |

 **Утверждаю**

**Директор МБОУ ЧСОШ им С А Новгородова**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н В Уарова**

**«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г**

**Капуста тушеная №40**

[](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)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](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/12/131.php) | 215,2 | 287 | 172 |  | 21,52 | 28,7 | 17,2 |  |
| или [Капуста квашеная](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/12/125.php) | 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](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/10/525.php) | 9 | 12 | 9 | 12 | 0,9 | 1,2 | 0,9 | 1,2 |
| [Морковь](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/12/294.php) | 4 | 5 | 3 | 4 | 0,4 | 0,5 | 0,3 | 0,4 |
| [Лук репчатый](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/16/262.php) | 7 | 9,5 | 6 | 8 | 0,7 | 0,95 | 0,6 | 0,8 |
| [Мука пшеничная](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/10/302.php) | 2 | 3 | 2 | 3 | 0,2 | 0,3 | 0,2 | 0,3 |
| [Сахарный песок](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/10/416.php) | 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 |
| **B1, мг** | 0,23 | 0,08 |
| **B2, мг** | 0,003 | 0,07 |
| **C, мг** | 0,03 | 52,3 |
| **Ca, мг** | 122 | 147,9 |
| **Fe, мг** | 0,173 | 2,1 |
| **A, мг** | 0,031 |  |
| **E, мг** | 0 |  |
| **Zn, мг** | 0,13 |  |
| **P, мг** | 119,6 |  |
| **J,мг** | 0 |  |
| **Mg, 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**

[](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)Наименование блюда: **Каша вязкая молочная из пшенной крупы**

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 пшенная](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/9/230.php) | 45 | 57 | 45 | 57 | 4,5 | 5,7 | 4,5 | 5,7 |
| [Вода](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/10/54.php) | 55 | 63 | 55 | 63 | 5,5 | 6,3 | 5,5 | 6,3 |
|   или [Молоко](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/7/291.php) | 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 |
| **B1, мг** | 0,127 | 0,158 |
| **B2, мг** | 0,056 | 0,202 |
| **C, мг** | 8,7 | 1,08 |
| **Ca, мг** | 133,7 | 167,1 |
| **Fe, мг** | 0,215 | 2,68 |
| **A, мг** | 0,049 |  |
| **E, 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 Уарова**

**«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г**

**Каша вязкая молочная из овсяной крупы № 6**

[](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)Наименование блюда: **Каша вязкая молочная из овсяной крупы**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№ 173**

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, г |
| [Крупа овсяная](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/9/230.php) | 45 | 58 | 45 | 58 | 4,5 | 5,8 | 4,5 | 5,8 |
| [Вода](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/10/54.php) | 55 | 68 | 55 | 68 | 5,5 | 6,8 | 5,5 | 6,8 |
| или [Молоко](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/7/291.php) | 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 |
| **B1, мг** | 0,2 | 0,25 |
| **B2, мг** | 0,05 | 0,214 |
| **C, мг** | 0,91 | 1,14 |
| **Ca, мг** | 151 | 188,8 |
| **Fe, мг** | 0,19 | 2,48 |
| **A, мг** | 0,22 |  |
| **E, мг** | 0,86 |  |
| **Zn, мг** | 0 |  |
| **P, мг** | 252,2 |  |
| **Mg, мг** | 0,68 |  |
| **J, 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 Уарова**

**«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г**

**Кисель из концентрата плодовых или ягодных экстрактах № 48**

[](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)Наименование блюда: **Кисель из концентрата плодовых или ягодных экстрактах**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№ 332**

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 |
| [Кисель из концентрата](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/14/149.php) | 24 | 24 | 2,400 | 2,400 |
| [Сахарный песок](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/10/416.php) | 10 | 10 | 1,000 | 1,000 |
| [Вода](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/10/54.php) | 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 |
| **B1, мг** | 0,012 |
| **B2, мг** | 0,008 |
| **C, мг** | 2,4 |
| **Ca, мг** | 22,46 |
| **Fe, мг** | 1,8 |
| **A, мг** | 0 |
| **E, 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

**Утверждаю**

**Директор МБОУ ЧСОШ им С А Новгородова**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н В Уарова**

**«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г**

**Компот из апельсинов и мандаринов №50**

[](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)Наименование блюда: **Компот из апельсинов и мандаринов**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№ 346**

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 |
| [Апельсины](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/11/587.php)или | 74,6 | 50 | 7,46 | 5,0 |
| Мандарины | 67,6 | 50 | 6,76 | 5,0 |
| [Сахарный песок](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/10/416.php) | 30 | 30 | 3,0 | 3,0 |
| [Вода](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/10/54.php) | 125 | 125 | 12,5 | 12,5 |
| Цедра | 5 | 5 | 0,5 | 0,5 |
| [Выход:](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/16/150.php) | - | 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 |
| **B1, мг** | 0,02 |
| **B2, мг** | 0,002 |
| **C, мг** | 12 |
| **Ca, мг** | 23,02 |
| **Fe, мг** | 0,92 |
| **A, мг** | 0 |
| **E, мг** | 0,2 |
| **Zn, мг** | 0,98 |
| **P, 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 приготавливают 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 Уарова**

**«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г**

**Макароны отварные с овощами № 37**

[](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)Наименование блюда: **Макароны отварные с овощами**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№ 417**

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 |
| [Макаронные изделия](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/9/266.php) | 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 |
| **B1, мг** | 0,01 | 0,06 |
| **B2, мг** | 0,002 | 0,02 |
| **C, мг** | **3,46** | **-** |
| **Ca, мг** | 54,39 | 6,48 |
| **Fe, мг** | 0,03 | 1,46 |
| **A** | 0,05 |  |
| **E** | 0 |  |
| **Zn** | 0,59 |  |
| **P** | 133 |  |
| **J** | 0.001 |  |
| **Mg, мг** | 12,88 |  |

*Технологическая карта приготовления блюда:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| Макаронные изделия (макароны, 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 Уарова**

**«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г**

**Напиток кофейный № 47**

[](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)Наименование блюда: **Напиток кофейный**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№ 379**

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 |
| [Кофейный напиток Дружба](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/10/213.php) | 5 | 5 | 0,5 | 0,5 |
|   *или* [Кофейный напиток Экстра](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/10/212.php) | 5 | 5 | 0,5 | 0,5 |
|   *или* [Кофейный напиток Народный](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/10/211.php) | 5 | 5 | 0,5 | 0,5 |
| [Вода](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/10/54.php) | 120 | 120 | 12,0 | 12,0 |
| [Сахарный песок](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/10/416.php) | 20 | 20 | 2,0 | 2,0 |
| [Молоко](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/7/291.php) | 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 |
| **B1, мг** | 0,04 |
| **B2, мг** | 0,2 |
| **C, мг** | 1,3 |
| **Ca, мг** | 125,8 |
| **A, мг** | 0,2 |
| **Fe, мг** | 0,13 |
| **E, мг** | 0 |
| **Zn, мг** | 0,23 |
| **P, мг** | 90 |
| **J, мг** | 0 |
| **Mg, мг** | 14,0 |

*Технологическая карта приготовления блюда:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| В сваренный процеженый кофейный напиток добовляют горячее кипяченое молоко, сахар и доводят до кипения. |

Исполнитель шеф – повар Захарова Н

**Утверждаю**

**Директор МБОУ ЧСОШ им С А Новгородова**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н В Уарова**

**«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г**

**Пюре картофельное № 43**

Наименование блюда: Пюре картофельное

Технологическая карта (кулинарный рецепт)**№ 694**

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 |
| 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 |
| **B1, мг** | 0.18 | 0.18 |
| **B2, мг** | 0.07 | 0.14 |
| **C, мг** | 2,24 | 24.4 |
| **Ca, мг** | 49,3 | 49.7 |
| **Fe, мг** | 0,143 | 149.3 |
| **A, мг** | 0,034 |  |
| **E, 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 Уарова**

**«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г**

**Рыба, тушенная в томате с овощами № 34**

[](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)Наименование блюда: **Рыба, тушенная в томате с овощами**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№ 229**

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 |
| [Судак](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/6/485.php) | 96 | 144 | 48,8 | 73,2 | 9,6 | 14,4 | 4,88 | 7,32 |
|   *или* [Треска](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/6/526.php) | 64,8 | 96,0 | 48,8 | 73,2 | 6,48 | 9,6 | 4,88 | 7,32 |
|   *или* [Окунь морской](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/6/326.php) | 69,6 | 104,4 | 48,8 | 73,2 | 6,96 | 10,4 | 4,88 | 7,32 |
|   *или* [Минтай](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/6/286.php) | 98,4 | 147,6 | 49,6 | 74,4 | 98,4 | 14,76 | 4,96 | 7,44 |
|   *или* [Ледяная рыба](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/6/250.php) | 104,0 |  | 50,4 | 75,6 | 10,4 |  | 5,04 | 7,56 |
| [Вода](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/10/54.php) *или* [Бульон №80](http://pbprog.ru/databases/food/8/747.php) | 15,2 | 22,8 | 15,2 | 22,8 | 15,2 | 22,8 | 1,52 | 2,28 |
| [Морковь](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/12/294.php) | 18,4 | 27,6 | 14,4 | 21,6 | 18,4 | 27,6 | 1,44 | 2,16 |
| [Лук репчатый](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/16/262.php) | 8 | 12 | 6,4 | 9,6 | 0,8 | 1,2 | 0,64 | 0,96 |
| [Томатное пюре](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/10/525.php) | 8 | 12 | 8 | 12 | 0,8 | 1,2 | 0,8 | 1,2 |
| [Масло растительное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/18/275.php) | 4 | 6 | 4 | 6 | 0,4 | 0,6 | 0,4 | 0,6 |
| [Сахарный песок](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/10/416.php) | 1,6 | 2,4 |  |  | 1,6 | 2,4 |  |  |
|   ~ *Масса тушеной рыбы* | - | - | 40 |  |  |  |  |  |
|   ~ *Масса готовой рыбы с тушеными овощами и соусом* | - | - | 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 |
| **B1, мг** | 0,09 | 0,06 |
| **B2, мг** | 0 | 0,05 |
| **C, мг** | 3,01 | 4,47 |
| **Ca, 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 Уароваа**

**«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_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 кипяченная | 9,7 | 9,7 | 0,9 | 0,9 |
| Сахар | 5,0 | 5,0 | 0,5 | 0,5 |
| [Масло растительное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup1/10/8.php) | 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 |
| **B1, мг** | 0,03 |
| **B2, мг** | 0,39 |
| **C, мг** | 18,2 |
| **Ca, мг** | 37,37 |
| **Fe, мг** | 0,51 |
| **A, мг** | 0 |
| **E, мг** | 0 |
| **Zn, мг** | 0,4 |
| **P, мг** | 27,61 |
| **J, мг** | 0 |
| **Mg, 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](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup1/10/8.php) | 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 |
| **B1, мг** | 0,02 |
| **B2, мг** | 0,002 |
| **C, мг** | 9,5 |
| **Ca, мг** | 35,15 |
| **Fe, мг** | 0,13 |
| **A, мг** | 0 |
| **E, 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 Уарова**

**«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_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 |
| [Помидоры](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup1/12/11.php)свежие | 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](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup1/10/8.php) | 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 |
| **B1, мг** | 0,09 |
| **B2, мг** | 0,05 |
| **C, мг** | 0,5 |
| **Ca, мг** | 17,2 |
| **Fe, мг** | 0,73 |
| **A, мг** | 0 |
| **E, мг** | 0 |
| **Zn, мг** | 0 |
| **P, мг** | 32,8 |
| **J, 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 – ½ - ¼ шт на порцию, соответственно уменьшив закладку помидоров. Исполнитель шеф – повар Захарова Н М  |

**Утверждаю**

**Директор МБОУ ЧСОШ им С А Новгородова**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н В Уарова**

**«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_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 |
| **B1, мг** | 0,04 | 0.56 | 0.025 | 0.035 |
| **B2, мг** | 0,008 | 0.14 | 10.2 | 0.035 |
| **C, мг** | 20 | - | - | - |
| **Ca, мг** | 44 | 33 | 17.9 | 25 |
| **Fe, мг** | 0,18 | 17.9 | 1.1 | 14.2 |
| **A, мг** | 0,35 |  |  |  |
| **E, мг** | 0 |  |  |  |
| **|Zn, мг** | 0 |  |  |  |
| **P, мг** | 159 |  |  |  |
| **J, мг** | 0 |  |  |  |
| **Mg, мг** | 20 | 1.54 | 10.2 | 1.54 |

*Технологическая карта приготовления блюда:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления: Сосиски и сардельки (искуственную 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 Уарова**

**«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г**

**Суп картофельный с фрикадельками № 25**

[](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)Наименование блюда: **Суп картофельный с фрикадельками**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№ 209**

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 |
| 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 |
| **B1, мг** | 0,15 | 0,35 |
| **B2, мг** | 0,028 | 0,08 |
| **C, мг** | 12,34 | 1,2 |
| **Ca, мг** | 31,91 | 63,6 |
| **Fe, мг** | 0,16 | 3,2 |
| **A, мг** | 0,02 |  |
| **E, 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, масо 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 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 |
| [Картофель](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup1/12/3.php) | 100 | 120 | 60 | 100 | 10,0 | 12,0 | 6,0 | 10,0 |
| [Крупа перловая](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup1/9/56.php) | 10 | 12 | 8 | 12 | 1,0 | 1,2 | 0,8 | 1,2 |
|   или [Крупа рисовая](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup1/9/158.php) | 5 | 6 | 5 | 6 | 0,5 | 0,6 | 0,5 | 0,6 |
| [Морковь](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup1/12/5.php) | 12,5 | 15,0 | 8 | 12 | 1,25 | 1,5 | 0,8 | 1,2 |
| [Лук](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup1/12/4.php) репчатый | 12 | 14,4 | 8 | 12 | 1,2 | 1,44 | 0,8 | 1,2 |
| [Масло сливочное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup1/10/8.php) | 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 |
| **B1, мг** | 0,14 | 0,108 |
| **B2, мг** | 0,01 | 0,066 |
| **C, мг** | 0,01 | 9,9 |
| **Ca, мг** | 226 | 32,04 |
| **Fe, мг** | 0,0010 | 1,1 |
| **A, мг** |  |  |
| **E, 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**

[](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)Наименование блюда:**Суп рисовый с говядиной**

Технологическая карта (кулинарный рецепт)**№ 204**

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 |
| 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 |
| **B1, мг** | 0.12 | 0.27 |
| **B2, мг** | 0.04 | 0.32 |
| **C, мг** | 0,2 | 17.2 |
| **Ca, мг** | 24,98 | 79.2 |
| **Fe, мг** | 1.24 | 3.1 |
| **A, мг** | 0 |  |
| **E, мг** | 0 |  |
| **Zn, мг** | 0,12 |  |
| **P, мг** | 196,3 |  |
| **J, 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 Уарова**

**«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г**

**Суп с макаронными изделиями и картофелем № 27**

[](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)Наименование блюда: **Суп с макаронными изделиями и картофелем**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№ 103**

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 |
| [Макаронные изделия](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/9/266.php) | 10 | 12 | 10 | 12 | 1,0 | 1,2 | 1,0 | 1,2 |
|   *или* [Лапша](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/9/248.php) | 10 | 12 | 10 | 12 | 1,0 | 1,2 | 1,0 | 1,2 |
|   *или* [Вермишель](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/9/39.php) | 10 | 12 | 10 | 12 | 1,0 | 1,2 | 1,0 | 1,2 |
|   *или* [Фигурные изделия (макароны)](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/9/540.php) | 10 | 12 | 10 | 12 | 1,0 | 1,2 | 1,0 | 1,2 |
| [Картофель](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/12/137.php) | 100 | 120 | 75 | 100 | 10,0 | 12,0 | 7,5 | 10,0 |
| [Морковь](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/12/294.php) | 12,5 | 15,0 | 10 | 12 | 1,25 | 1,5 | 1,0 | 1,2 |
| [Лук репчатый](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/16/262.php) | 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](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/10/54.php) | 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 |
| **B1, мг** | 0,112 | 0,135 |
| **B2, мг** | 0,011 | 0,08 |
| **C, мг** | 0,95 | 1,14 |
| **Ca, мг** | 27,3 | 32,76 |
| **Fe, мг** | 0,73 | 0,87 |
| **A, мг** | 0 |  |
| **E, мг** | 0,003 |  |
| **Zn, мг** | 0,7 |  |
| **P, 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 Уарова**

**«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г**

**Тефтели № 33**

[](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)Наименование блюда: **Тефтели**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№ 279**

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 |
| 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 |
| **B1, мг** | 0,04 | 0,05 |
| **B2, мг** | 0,056 | 0,04 |
| **C, мг** | 5,6 | 0,65 |
| **Ca, мг** | 20,3 | 25,4 |
| **Fe, мг** | 0,63 | 0,79 |
| **A, мг** | 0,024 |  |
| **E, мг** | 0 |  |
| **Zn, мг** | 0,13 |  |
| **P, мг** | 81,8 |  |
| **J, мг** | 0,003 |  |
| **Mg, 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 разделывают 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 Уарова**

**«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г**

**Чай с лимоном № 45**

[](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)Наименование блюда: **Чай с лимоном**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№377**

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 |
| [Чай-заварка №863](http://pbprog.ru/databases/food/67/897.php) | - | 50 | - | 5,0 |
| [Вода](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/10/54.php) | 150 | 150 | 15,0 | 15,0 |
| [Сахарный песок](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/10/416.php) | 15 | 15 | 1,5 | 1,5 |
| [Лимоны](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/11/253.php) | 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 |
| **B1, мг** | - |
| **B2, мг** | 0,006 |
| **C, мг** | 2,83 |
| **Ca, мг** | 14,2 |
| **Fe, мг** | 0,36 |
| **A, мг** | 0 |
| **E, 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 течен6ие 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 Уарова**

**«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г**

**Чай с сахаром № 44**

Наименование блюда: **Чай с сахаром**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№ 376**

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 |
| Чай-заварка №375 | 50 | 50 | 5,0 | 50 |
| [Вода](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/10/54.php) | 150 | 150 | 15,0 | 15,0 |
| [Сахарный песок](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/10/416.php) | 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 |
| **B1, мг** | - |
| **B2, мг** | 0,015 |
| **C, мг** | 0,15 |
| **Ca,мг** | 11,1 |
| **A, мг** | 0 |
| **Fe, мг** | 0,28 |
| **E, 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 Уарова**

**«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г**

**Щи из свежей капусты с картофелем №29**

[](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)Наименование блюда: **Щи из свежей капусты с картофелем**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№ 88**

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 белокочанная](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/12/131.php) | 62,5 | 75,0 | 50 | 60 | 6,25 | 7,5 | 5,0 | 6,0 |
| [Морковь](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/12/294.php) | 12,5 | 15 | 10 | 12 | 1,25 | 1,50 | 1,00 | 1,20 |
| [Картофель](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/16/350.php) | 40 | 48 | 30 | 36 | 4,0 | 4,8 | 3,0 | 3,6 |
| [Лук репчатый](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/16/262.php) | 12,0 | 14,4 | 10 | 10 | 1,20 | 1,44 | 1,00 | 1,20 |
| [Томатное пюре](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/10/525.php) | 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](http://pbprog.ru/databases/food/8/747.php) 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 |
| **B1, мг** | 0,08 | 0,06 |
| **B2, мг** | 0,002 | 0,05 |
| **C, мг** | 0,018 | 12,81 |
| **A, мг** | 0 |  |
| **E, мг** | 1,38 |  |
| **Ca, 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 картофеляИсполнитель шеф – повар Захарова Н М  |

**Утверж**

**Утверждаю**

**Директор МБОУ ЧСОШ им СА НОВГОРОДОВА**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н В УАРОВА**

**«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г**

**Гуляш № 41**

[](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)Наименование блюда: **Гуляш**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№260**

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 |
| [Говядина](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/4/60.php) | 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](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/16/262.php) | 9,6 | 12 | 8 | 10 | 0,96 | 12 | 0,8 | 1,0 |
| [Томатное пюре](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/10/525.php) | 6,4 | 8 | 6,4 | 8 | 6,4 | 0,8 | 6,4 | 0,8 |
| [Мука пшеничная](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/10/302.php) | 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:](http://pbprog.ru/databases/food/23/356.php) | - | - | 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 |
| **B1, мг** | 0,02 | 0,03 |
| **B2, мг** | 0,12 | 0,1 |
| **C, мг** | 0,74 | 0,92 |
| **Ca, мг** | 11,44 | 21,81 |
| **Fe, мг** | 0,245 | 3,06 |
| **A ,мг** | 0 |  |
| **E, мг** | 0,45 |  |
| **Zn, мг** | 0,34 |  |
| **P, мг** | 123,3 |  |
| **J, мг** | 0,0019 |  |
| **Mg, 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 Уарова**

**«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г**

**Каша гречневая с сахаром и маслом № 9**

[](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)Наименование блюда: **Каша гречневая с сахаром имаслом** 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 |
| **B1, мг** | 0,15 | 0,26 | 0,03 | 0,04 |
| **B2, мг** | 0,028 | 0,15 | 0,11 | 0,15 |
| **C, мг** | 2,8 | - | - | - |
| **Ca, мг** | 247,7 | 32,98 | 29,7 | 37,13 |
| **Fe, мг** | 0,32 | 5,91 | 0,89 | 1,1 |
| **A, мг** | 0 |  |  |  |
| **E, мг** | 4,8 |  |  |  |
| **Zn, мг** | 2,9 |  |  |  |
| **P, 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 сделается 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 изделия (блюда)**

**Наименование кулинарного изделия (блюда)**: Творог нежирный 0,06%

**Номер рецептуры**:п р.

**Наименование сборника рецептур**: Сборник 1981 г.

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование сырья** | **Расход сырья и полуфабрикатов** |
| 1 порция | **100 порций** |
| Брутто, г | Нетто, г | Брутто, кг | **Нетто, кг** |
| **Творог 0,06%** | 100 | 100 | 10 | **10** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Выход:** |  | **100** |  | **10** |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Белки (г):** | **9,1** |  | **Са (мг):** | **198,4** |
| **Жиры (г):** | 0,6 |  | Mg (мг): | **6** |
| **Углеводы (г):** | 3,3 |  | Fe (мг): | **1,7** |
| **Энергетич ценн. (ккал):** | **110** |  | **B1, мг** | **0,06** |
|  |  |  | **B2, мг** | **0,03** |
|  |  |  | **A, мг** | **0,31** |
|  |  |  | **E, мг** | **3,7** |
|  |  |  | **Zn, мг** | **0,33** |
|  |  |  | **P, мг** | **8,12** |
|  |  |  | **J, мг** | **0,006** |
|  |  |  | **C (мг):** | **0,6** |

**Хлеб пшеничный №878**

[](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)

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 |
| --- | --- | --- |
| [Хлеб пшеничный](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/1/555.php) | 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 |
| B1, мг | 0.04 | 0 |
| B2, мг | 0.15 | 0 |
| C, мг | 0 | 0 |
| Ca, 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 ДОУ | 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**

[](http://pbprog.ru/products/programs.php?SECTION_ID=123&ELEMENT_ID=409)

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](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup1/11/32.php) | 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 |
| B1, мг | 0.03 |
| B2, мг | 0.02 |
| C, мг | 0,1 |
| Ca, мг | 30 |
| Fe, мг | 0,22 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № \_\_\_\_\_**

Наименование кулинарного изделия (блюда): САЛАТ ОВОЩНОЙ

Номер рецептуры: 15

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. 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 | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
| 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 растительном 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