

ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ КАРТЫ

блюд и кулинарных изделий для питания детей школьного возраста

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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 10020

**Какао-напиток, обогащенный микронутриентами,
быстрорастворимый на молоке**

Наименование продукта	Норма расхода продуктов на 1 порцию массой нетто 100 г	
	Масса брутто, г	Масса нетто, г
Какао-напиток обогащенный ДП	7	7
Молоко ультрапастеризованное обогащенное ДП	100	100
Выход:	-	100

В 100 граммах данного блюда содержится:

Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
3,05	3,11	9,83

Минеральные вещества, мг			
Ca	Mg	P	Fe
24,96	0,1	0	0

Витамины, мг					
A	B1	B2	PP	C	E
0,4	0,26	0,14	3,43	14,61	0

Энергетическая ценность (ккал)
79,2

Технология приготовления: быстрорастворимый витаминизированный какао-напиток (сухой) добавить при непрерывном помешивании в горячее молоко, довести до кипения.

Температура подачи: 65±5°C.

Срок реализации: не более 2-х часов с момента приготовления.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 10020

Какао-напиток, обогащенный микронутриентами,
быстрорастворимый на молоке

Наименование продукта	Норма расхода продуктов на 1 порцию массой нетто 100 г	
	Масса брутто, г	Масса нетто, г
Какао-напиток обогащенный ДП	7	7
Молоко ультрапастеризованное обогащенное ДП	100	100
Выход:	-	100

В 100 граммах данного блюда содержится:

Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
3,05	3,11	9,83

Минеральные вещества, мг			
Ca	Mg	P	Fe
24,96	0,1	0	0

Витамины, мг					
A	B1	B2	PP	C	E
0,4	0,26	0,14	3,43	14,61	0

Энергетическая ценность (ккал)
79,2

Технология приготовления: быстрорастворимый витаминизированный какао-напиток (сухой) добавить при непрерывном помешивании в горячее молоко, довести до кипения.

Температура подачи: 65±5°C.

Срок реализации: не более 2-х часов с момента приготовления.

98
ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 04001

Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"

Наименование продукта	Норма расхода продуктов на 1 порцию массой нетто 100 г	
	Масса брутто, г	Масса нетто, г
Крупа Рисовая	10,2	10
Крупа Пшено шлифованное	10,2	10
Вода питьевая	12	12
Молоко ультрапастеризованное обогащенное ДП	75	75
Масло сливочное	3	3
Сахар-песок	3	3
Соль обогащенная с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25
Выход:	-	100

В 100 граммах данного блюда содержится:

Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
4,12	5,31	20,59

Минеральные вещества, мг			
Ca	Mg	P	Fe
4,49	13,42	38,87	0,39

Витамины, мг					
A	B1	B2	PP	C	E
0,01	0,19	0,01	1,89	13,5	0,03

Энергетическая ценность (ккал)
146,91

Технология приготовления: крупу перебирают, промывают сначала теплой, затем горячей водой. В кипящую воду закладывают подготовленное пшено и варят 10-15 минут помешивая. Затем всыпают подготовленный рис и варят 5-10 минут, потом добавляют горячее молоко, соль, сахар и варят, периодически помешивая до готовности. В готовую кашу добавляют прокипяченное сливочное масло и все тщательно перемешивают.

Температура подачи: 65±5°C.

Срок реализации: не более 2-х часов с момента приготовления.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №10031

Чай с сахаром

Наименование продукта	Норма расхода продуктов на 1 порцию массой нетто 100 г	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Чай черный ДП (210401003) или Чай черный в пакетах ДП (210401004)	0,35	0,35
Вода питьевая	104	102
Сахар-песок	5	5
Выход:	-	100

В 100 граммах данного блюда содержится:

Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
0	0	4,99

Минеральные вещества, мг			
Ca	Mg	P	Fe
8,15	1,79	0,02	0,02

Витамины, мг					
A	B1	B2	PP	C	E
0	0	0,01	0	0	0

Энергетическая ценность (ккал)
19,95

Технология приготовления: для приготовления чая-заварки используют фарфоровый или фаянсовый чайник, или посуду из нержавеющей стали. Емкость первоначально ополаскивают крутым кипятком, насыпают чай черный байховый на определенное количество порций, заливают кипятком на 1/3-1/2 объема чайника, закрывают крышкой, накрывают салфеткой, настаивают 5-10 мин, затем доливают кипятком до требуемого объема. Заваренный чай кипятить и длительно хранить на плите не рекомендуется, так как вкус и аромат чая ухудшаются. На одну порцию чая (200 мл) расходуют 50 мл заварки. Не следует смешивать чай-заварку с чаем сухим.

Для приготовления чая в стакан или чашку наливают заварку и доливают кипятком. Сахар добавляется в напиток по желанию ребенка в количестве, не превышающем указанного в технологической карте.

Температура подачи: 65±5°C.

Срок реализации: не более 1-го часа с момента приготовления заварки.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №10031

Чай с сахаром

Наименование продукта	Норма расхода продуктов на 1 порцию массой нетто 100 г	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Чай черный ДП (210401003) или Чай черный в пакетах ДП (210401004)	0,35	0,35
Вода питьевая	104	102
Сахар-песок	5	5
Выход:	-	100

В 100 граммах данного блюда содержится:

Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
0	0	4,99

Минеральные вещества, мг			
Ca	Mg	P	Fe
8,15	1,79	0,02	0,02

Витамины, мг					
A	B1	B2	PP	C	E
0	0	0,01	0	0	0

Энергетическая ценность (ккал)
19,95

Технология приготовления: для приготовления чая-заварки используют фарфоровый или фаянсовый чайник, или посуду из нержавеющей стали. Емкость первоначально ополаскивают крутым кипятком, насыпают чай черный байховый на определенное количество порций, заливают кипятком на 1/3-1/2 объема чайника, закрывают крышкой, накрывают салфеткой, настаивают 5-10 мин, затем доливают кипятком до требуемого объема. Заваренный чай кипятить и длительно хранить на плите не рекомендуется, так как вкус и аромат чая ухудшаются. На одну порцию чая (200 мл) расходуют 50 мл заварки. Не следует смешивать чай-заварку с чаем сухим.

Для приготовления чая в стакан или чашку наливают заварку и доливают кипятком. Сахар добавляется в напиток по желанию ребенка в количестве, не превышающем указанного в технологической карте.

Температура подачи: 65±5°C.

Срок реализации: не более 1-го часа с момента приготовления заварки.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 02051

Суп картофельный с бобовыми (горох) на курином бульоне

Наименование продукта	Норма расхода продуктов на 1 порцию	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Картофель свежий продовольственный	28,6	20
Лук репчатый свежий	4,8	4
Морковь столовая свежая	5	4
Масло сливочное	2	2
Бульон куриный	70	70
Соль обогащенная с пониженным содержанием натрия	0,1	0,1
Коренья петрушки сушеные	0,15	0,15
Горох колотый	8,1	8
Петрушка (зелень)	1,4	1
Выход:	-	100

В 100 граммах данного блюда содержится:

Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
2,57	3,16	6,25

Минеральные вещества, мг			
Ca	Mg	P	Fe
15,58	15,86	49,35	1,22

Витамины, мг					
A	B1	B2	PP	C	E
0,01	0,08	0,03	1,08	2,94	0,08

Энергетическая ценность (ккал)
68,37

Технология приготовления: для приготовления блюда используют бульон, полученный при варке филе птицы для второго блюда. Бульон процеживают через сито. Очищенные овощи и зелень петрушки промывают проточной водой. Подготовленный картофель нарезают крупными кубиками, морковь – мелкими кубиками, лук репчатый мелко рубят. Измельченные морковь, лук репчатый, корень петрушки припускают в небольшом количестве воды с добавлением масла сливочного в течение 10-15 мин.

Горох перебирают, моют, кладут в холодную воду (2-3 л на 1 кг бобовых): на 3-4 часа, затем варят в той же воде без соли поваренной при закрытой крышке до размягчения.

Подготовленный горох закладывают в бульон, доводят до кипения, добавляют картофель, припущенные лук, морковь, корень петрушки и варят до готовности. В конце варки добавляют мелкошинкованную зелень петрушки.

Температура подачи: 70±5°C.

Срок реализации: не более 2-х часов с момента приготовления.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 08016

Каша гречневая вязкая

Наименование продукта	Норма расхода продуктов на 1 порцию массой нетто 100 г	
	Масса брутто, г	Масса нетто, г
Крупа Гречневая	23,75	23,75
Вода питьевая	76	76
Соль обогащенная с пониженным содержанием натрия	0,23	0,23
Масло сливочное	5	5
Выход:	-	100

В 100 граммах данного блюда содержится:

Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
2,99	4,91	13,33

Минеральные вещества, мг			
Ca	Mg	P	Fe
8,68	47,78	71,01	1,59

Витамины, мг					
A	B1	B2	PP	C	E
0,02	0,08	0,04	0,91	0	0,05

Энергетическая ценность (ккал)
109,44

Технология приготовления: крупу перебирают или просеивают. Крупу гречневую 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 в течение 15-30 минут до готовности.

Сливочное масло (50% от рецептурной нормы) допускается класть в кашу при варке.

При отпуске кашу вязкую горячую кладут на тарелку, поливают маслом сливочным прикипяченным.

Температура подачи: 65±5°C.

Срок реализации: не более 2-х часов с момента приготовления.

168

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 07061

Котлеты мясные рубленые, запеченные с соусом молочным

Наименование продукта	Норма расхода продуктов на 1 порцию	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Говядина котлетное мясо ДП охлажденное или Говядина котлетное мясо ДП замороженное	52,8 57,1	52 52
Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный ДП	13	13
Вода питьевая	17	17
Соль обогащенная с пониженным содержанием натрия	0,5	0,5
Масса котлетной массы:	-	82
Молоко ультрапастеризованное обогащенное ДП	39	39
Масло сливочное	3,9	3,9
Мука Пшеничная 1 сорта	3,9	3,9
Соль обогащенная с пониженным содержанием натрия	0,1	0,1
Масса соуса:	-	39
Сыр полутвердый с м.д.ж. 45%	3,2	3
Масло сливочное	5	5
Масса полуфабриката:	-	128
Выход:	-	100

В 100 граммах данного блюда содержится:

Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
11,7	12,82	9,31

Минеральные вещества, мг			
Ca	Mg	P	Fe
93,22	21,55	128,72	1,03

Витамины, мг					
A	B1	B2	PP	C	E
0,05	0,14	0,19	3,31	4,02	0,18

Энергетическая ценность (ккал)
204,08

Технология приготовления: подготовленное мясо котлетное нарезают на куски, измельчают на мясорубке вместе с хлебом пшеничным, предварительно размоченным в молоке или воде, добавляют соль поваренную йодированную, тщательно перемешивают и формируют котлеты непанированные, которые укладывают на противень, предварительно смазанный маслом сливочным. В середине по длине котлеты делают углубление, заполняют его густым соусом молочным, посыпают тертым сыром, сбрызгивают растопленным маслом сливочным и запекают в духовом шкафу или в пароконвектомате (в режиме «жар-пар») при температуре 250-280°C в течение 15 минут.

Для приготовления соуса молочного муку пшеничную просеивают, подсушивают на сковороде (без масла) до светло-желтого цвета при постоянном помешивании, охлаждают, разводят молоком и, непрерывно помешивая, варят при слабом кипении в течение 7-10 мин. Затем в соус добавляют соль поваренную йодированную, процеживают, доводят до кипения, заправляют маслом сливочным прокипяченным, помешивая, прогревают соус до температуры 80-85 °С, но не кипятят.

Температура подачи: 65±5°C.

Срок реализации: не более 2-х часов с момента приготовления

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 07061

Котлеты мясные рубленые, запеченные с соусом молочным

Наименование продукта	Норма расхода продуктов на 1 порцию	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Говядина котлетное мясо ДП охлажденное <i>или</i> Говядина котлетное мясо ДП замороженное	52,8 57,1	52 52
Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный ДП	13	13
Вода питьевая	17	17
Соль обогащенная с пониженным содержанием натрия	0,5	0,5
Масса котлетной массы:	-	82
Молоко ультрапастеризованное обогащенное ДП	39	39
Масло сливочное	3,9	3,9
Мука Пшеничная 1 сорта	3,9	3,9
Соль обогащенная с пониженным содержанием натрия	0,1	0,1
Масса соуса:	-	39
Сыр полутвердый с м.д.ж. 45%	3,2	3
Масло сливочное	5	5
Масса полуфабриката:	-	128
Выход:	-	100

В 100 граммах данного блюда содержится:

Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
11,7	12,82	9,31

Минеральные вещества, мг			
Ca	Mg	P	Fe
93,22	21,55	128,72	1,03

Витамины, мг					
A	B1	B2	PP	C	E
0,05	0,14	0,19	3,31	4,02	0,18

Энергетическая ценность (ккал)
204,08

Технология приготовления: подготовленное мясо котлетное нарезают на куски, измельчают на мясорубке вместе с хлебом пшеничным, предварительно размоченным в молоке или воде, добавляют соль поваренную йодированную, тщательно перемешивают и формируют котлеты непанированные, которые укладывают на противень, предварительно смазанный маслом сливочным. В середине по длине котлеты делают углубление, заполняют его густым соусом молочным, посыпают тертым сыром, сбрызгивают растопленным маслом сливочным и запекают в духовом шкафу или в пароконвектомате (в режиме «жар-пар») при температуре 250-280°C в течение 15 минут.

Для приготовления соуса молочного муку пшеничную просеивают, подсушивают на сковороде (без масла) до светло-желтого цвета при постоянном помешивании, охлаждают, разводят молоком и, непрерывно помешивая, варят при слабом кипении в течение 7-10 мин. Затем в соус добавляют соль поваренную йодированную, процеживают, доводят до кипения, заправляют маслом сливочным прокипяченным, помешивая, прогревают соус до температуры 80-85 °С, но не кипятят.

Температура подачи: 65±5°C.

Срок реализации: не более 2-х часов с момента приготовления

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 07061

Котлеты мясные рубленые, запеченные с соусом молочным

Наименование продукта	Норма расхода продуктов на 1 порцию	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Говядина котлетное мясо ДП охлажденное	52,8	52
или Говядина котлетное мясо ДП замороженное	57,1	52
Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный ДП	13	13
Вода питьевая	17	17
Соль обогащенная с пониженным содержанием натрия	0,5	0,5
Масса котлетной массы:	-	82
Молоко ультрапастеризованное обогащенное ДП	39	39
Масло сливочное	3,9	3,9
Мука Пшеничная 1 сорта	3,9	3,9
Соль обогащенная с пониженным содержанием натрия	0,1	0,1
Масса соуса:	-	39
Сыр полутвердый с м.д.ж. 45%	3,2	3
Масло сливочное	5	5
Масса полуфабриката:	-	128
Выход:	-	100

В 100 граммах данного блюда содержится:

Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
11,7	12,82	9,31

Минеральные вещества, мг			
Ca	Mg	P	Fe
93,22	21,55	128,72	1,03

Витамины, мг					
A	B1	B2	PP	C	E
0,05	0,14	0,19	3,31	4,02	0,18

Энергетическая ценность (ккал)
204,08

Технология приготовления: подготовленное мясо котлетное нарезают на куски, измельчают на мясорубке вместе с хлебом пшеничным, предварительно размоченным в молоке или воде, добавляют соль поваренную йодированную, тщательно перемешивают и формируют котлеты непанированные, которые укладывают на противень, предварительно смазанный маслом сливочным. В середине по длине котлеты делают углубление, заполняют его густым соусом молочным, посыпают тертым сыром, сбрызгивают растопленным маслом сливочным и запекают в духовом шкафу или в пароконвектомате (в режиме «жар-пар») при температуре 250-280°C в течение 15 минут.

Для приготовления соуса молочного муку пшеничную просеивают, подсушивают на сковороде (без масла) до светло-желтого цвета при постоянном помешивании, охлаждают, разводят молоком и, непрерывно помешивая, варят при слабом кипении в течение 7-10 мин. Затем в соус добавляют соль поваренную йодированную, процеживают, доводят до кипения, заправляют маслом сливочным прокипяченным, помешивая, прогревают соус до температуры 80-85 °С, но не кипятят.

Температура подачи: 65±5°C.

Срок реализации: не более 2-х часов с момента приготовления

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 01013

Салат из капусты белокачанной с растительным маслом

Наименование продукта	Норма расхода продуктов на 1 порцию массой нетто 100 г	
	Масса брутто, г	Масса нетто, г
Капуста белокачанная свежая	98,7	78,9
Морковь столовая свежая	12,5	10
Лук зеленый	6,3	5
Сахар-песок	5	5
Кислота лимонная	0,1	0,1
Соль обогащенная с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25
Масло соевое	10	10
Выход:	-	100

В 100 граммах данного блюда содержится:

Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
1,62	10,08	9,55

Минеральные вещества, мг			
Ca	Mg	P	Fe
45,72	17,33	31,46	0,61

Витамины, мг					
A	B1	B2	PP	C	E
0	0,03	0,04	0,67	26,7	1,88

Энергетическая ценность (ккал)
136,44

Технология приготовления: овощи очищенные и лук зеленый тщательно промывают в проточной воде небольшими порциями. Подготовленную сырую морковь нарезают соломкой. Капусту шинкуют тонкой соломкой, кладут в посуду и перетирают с солью до появления сока, добавляют 2% раствор лимонной кислоты. Подготовленную капусту соединяют с подготовленной морковью, добавляют сахар, шинкованный лук зеленый, перемешивают, заправляют маслом растительным.

Температура подачи: 14±2°C.

Срок реализации: незаправленного салата не более 2-х часов (при температуре хранения 4±2°C), заправленного - не более 30 минут с момента приготовления.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 02032

Суп рыбный (консервы сельдевые)

Наименование продукта	Норма расхода продуктов на 1 порцию массой нетто 100 г	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Консервы из сельдевых рыб натуральные	16	16
Картофель свежий продовольственный	40	28
Морковь столовая свежая	8	6,4
Лук репчатый свежий	5	4,2
Масло сливочное	1	1
Крупа Рисовая	4	4
Коренья петрушки сушеные	0,1	0,1
Вода питьевая	75	75
Петрушка (зелень)	0,7	0,5
Соль обогащенная с пониженным содержанием натрия	0,1	0,1
Выход:	-	100

В 100 граммах данного блюда содержится:

Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
4,19	1,68	6,74

Минеральные вещества, мг			
Ca	Mg	P	Fe
37,02	19,66	67,6	0,59

Витамины, мг					
A	B1	B2	PP	C	E
3,2	0,04	0,05	1,21	3,56	0,08

Энергетическая ценность (ккал)
66,18

Технология приготовления: очищенные овощи и зелень петрушки промывают проточной водой не менее 5 минут. Подготовленный картофель нарезают кубиками. Морковь и лук мелко шинкуют и припускают с корнем петрушки в небольшом количестве воды с добавлением масла сливочного. Крупу рисовую перебирают, промывают. В кипящую воду закладывают подготовленную крупу рисовую, варят 15 минут, вводят картофель и припущенные овощи, варят еще 10-15 минут, затем в кипящий бульон добавляют подготовленные консервы «Сельдевые в собственном соку», солят и продолжают варить 10-15 минут. В конце варки добавляют мелкошинкованную зелень петрушки.

Требования: цвет супа светло-оранжевый. Вкус и запах, свойственные рыбным консервам. Консистенция крупы и картофеля мягкая.

Температура подачи: 70±5°C.

Срок реализации: не более 2-х часов с момента приготовления.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 10013

Кисель витаминизированный из ягод свежемороженых (клюква)

Наименование продукта	Норма расхода продуктов на 1 порцию массой нетто 100 г	
	Масса брутто, г	Масса нетто, г
Вода питьевая	95	95
Клюква б/з	10	10
Крахмал картофельный	4,5	4,5
Сахар-песок	2,5	2,5
Премикс витаминный ДП (300901301)	2,5	2,5
Выход:	-	100

В 100 граммах данного блюда содержится:

Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
0,05	0,02	8,79

Минеральные вещества, мг			
Ca	Mg	P	Fe
7,55	2,45	4,57	0,07

Витамины, мг					
A	B1	B2	PP	C	E
0	0	0	0,02	1,5	0

Энергетическая ценность (ккал)
26,86

* Количество витаминной (витаминно-минеральной) смеси (премикса) приводится для смеси «Валетек Нутрио», при использовании других премиксов следует руководствоваться указаниями изготовителя.

Технология приготовления: ягоды размораживают, протирают через протирочную машину, откидывают на сито, отжимают сок. Мезгу заливают горячей водой, проваривают при слабом кипении 10-15 минут, процеживают. Часть отвара охлаждают и используют для разведения крахмала. В полученный отвар добавляют, сахар доводят до кипения и при помешивании вливают разведенный крахмал и витаминную смесь, доводят до кипения и вливают охлажденный сок. Готовый напиток охлаждают до комнатной температуры при закрытой крышке и разливают в стаканы или чашки.

Температура подачи: 20±5°C.

Срок реализации: не более 2-х часов с момента приготовления.

165
ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 07052

Голубцы ленивые с отварным мясом

Наименование продукта	Норма расхода продуктов на 1 порцию массой нетто 100 г	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Говядина котлетное мясо ДП охлажденное <i>или</i> Говядина котлетное мясо ДП замороженное	32 34,6	31,5 31,5
Капуста белокочанная свежая	90	72
Крупа Рисовая	8	8
Масло растительное	1	1
Томат-паста	1	1
Масло сливочное	2,5	2,5
Сметана 15%	2	2
Бульон мясной	12	12
Соль обогащенная с пониженным содержанием натрия	1,2	1,2
Выход:	-	100

В 100 граммах данного блюда содержится:

Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
7,18	6,22	9,63

Минеральные вещества, мг			
Ca	Mg	P	Fe
39,83	22,62	77,33	1,06

Витамины, мг					
A	B1	B2	PP	C	E
0,01	0,04	0,07	1,49	23,22	0,55

Энергетическая ценность (ккал)
123,14

Технология приготовления: подготовленное мясо котлетное нарезают на куски массой нетто 1,0-1,5 кг, толщиной не более 8 см, закладывают в горячую воду, доводят до кипения, снимают образовавшуюся на поверхности пену, варят при слабом кипении в закрытой посуде до готовности. Отварное мясо нарезают на куски, пропускают через мясорубку с частой решеткой и припускают. Рисовую крупу перебирают, промывают и варят до полуготовности. Припущенное мясо соединяют с отваренным рисом, добавляют соль и перемешивают. Белокочанную капусту нарезают мелкой соломкой, закладывают в кипящую подсоленную воду, варят до полуготовности, перекладывают в дуршлаг, дают стечь отвару. Подготовленную капусту соединяют с мясом и рисом, перемешивают, добавляют бульон, масло, томат-пасту и тушат 30-40 минут. В конце тушения добавляют сметану и доводят блюдо до кипения.

Температура подачи: 65±5°C.

Срок реализации: не более 2-х часов с момента приготовления.

25

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 01044

Огурцы свежие

Наименование продукта	Норма расхода продуктов на 1 порцию	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Огурцы свежие	106	100
Выход:	-	100

В 100 граммах данного блюда содержится:

Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
0,8	0,1	2,6

Минеральные вещества, мг			
Ca	Mg	P	Fe
23	14	42	0,6

Витамины, мг					
A	B1	B2	PP	C	E
0	0,03	0,04	0,2	5	0,1

Энергетическая ценность (ккал)
14

Технология приготовления: огурцы свежие промывают в проточной воде дважды, отрезают место прикрепления плодоножки, нарезают на порции.

Температура подачи: 14±2°C.

Срок реализации: не более 2-х часов с момента (при температуре хранения 4±2°C).

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 02036

Суп картофельный с фрикадельками мясными

Наименование продукта	Норма расхода продуктов на 1 порцию массой нетто 100 г	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Картофель свежий продовольственный	42,86	30
Морковь столовая свежая	5	4
Коренья петрушки сушеные	0,15	0,15
Лук репчатый свежий	4,8	4
Масло сливочное	1	1
Томат-паста	0,4	0,4
Вода питьевая	80	80
Соль обогатщенная с пониженным содержанием натрия	0,1	0,1
Выход:	-	100

В 100 граммах данного блюда содержится:

Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
0,7	0,92	4,6

Минеральные вещества, мг			
Ca	Mg	P	Fe
9,72	10,21	23,15	0,35

Витамины, мг					
A	B1	B2	PP	C	E
0	0,04	0,02	0,41	3,57	0,07

Энергетическая ценность (ккал)
33,87

Технология приготовления: Подготовленный картофель нарезают кубиками или брусочками, или дольками. Нарезанные ломтиками или брусочками морковь, лук, корень петрушки припускают в небольшом количестве воды с добавлением масла сливочного в течение 10-15 мин. Томат-пасту припускают в небольшом количестве воды без добавления масла сливочного в течение 5 мин. В кипящий бульон или воду кладут картофель нарезанный, доводят до кипения, добавляют припущенные морковь, лук, корень петрушки и варят до готовности. За 5-10 мин до окончания варки добавляют припущенную томат-пасту, соль поваренную йодированную. Фрикадельки мясные варят отдельно в воде до готовности в течение 10-15 мин и хранят их до отпуска в бульоне на мармите не более одного часа. При отпуске фрикадельки кладут в суп.

Температура подачи: 65±5°C.

Срок реализации: не более 2-х часов с момента приготовления.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 01032

Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с маслом растительным

Наименование продукта	Норма расхода продуктов на 1 порцию массой нетто 100 г	
	Масса брутто, г	Масса нетто, г
Свекла столовая свежая	92,5	74
Масса вареной свеклы:	-	70
Кислота лимонная	0,1	0,1
Горошек зеленый консервы	31	20
Соль обогащенная с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25
Масло соевое	10	10
Выход:	-	100

В 100 граммах данного блюда содержится:

Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
1,67	10,1	7,09

Минеральные вещества, мг			
Ca	Mg	P	Fe
30,01	19,26	42,07	1,13

Витамины, мг					
A	B1	B2	PP	C	E
0	0,03	0,04	0,25	7,92	1,82

Энергетическая ценность (ккал)
126,48

Технология приготовления: очищенную сырую свеклу тщательно промывают, отваривают до готовности с добавлением кислоты лимонной 2%-ной (для приготовления 100 мл 2%-ного раствора кислоты лимонной к 98 мл воды кипяченой охлажденной добавляют 2 г кислоты лимонной, раствор тщательно перемешивают). Свеклу отварную охлаждают до температуры 8-10°C, нарезают мелкими кубиками. Горошек зеленый консервированный проваривают в собственном отваре в течение 5 минут после закипания, затем откидывают на дуршлаг, дают стечь отвару и охлаждают до температуры 8-10°C, соединяют со свеклой и перемешивают. Перед отпуском салат заправляют маслом растительным.

Температура подачи: 14±2°C.

Срок реализации: незаправленного салата не более 2-х часов (при температуре хранения 4±2°C), заправленного - не более 30 минут с момента приготовления.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 10018

Кофейный напиток злаковый, обогащенный микронутриентами, на молоке

Наименование продукта	Норма расхода продуктов на 1 порцию массой нетто 100 г	
	Масса брутто, г	Масса нетто, г
Кофейный напиток обогащенный ДП	4	4
Молоко ультрапастеризованное обогащенное ДП	50	50
Вода питьевая	57,5	57,5
Сахар-песок	6	6
Выход:	-	100

В 100 граммах данного блюда содержится:

Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
1,92	1,68	10,71

Минеральные вещества, мг			
Ca	Mg	P	Fe
62,77	7,57	45	0,07

Витамины, мг					
A	B1	B2	PP	C	E
0,01	0,2	0,2	2,03	15,67	0

Энергетическая ценность (ккал)
65,1

Технология приготовления: в кипящую воду всыпают порошок напитка кофейного суррогатного, доводят до кипения, отстаивают в течение 3-5 мин, процеживают, добавляют горячее молоко, сахар, тщательно перемешивают и доводят до кипения.

Готовый напиток кофейный разливают в стаканы или чашки.

Температура подачи: 65±5°C.

Срок реализации: не более 2-х часов с момента приготовления.

144

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 08004

Изделия макаронные группы А отварные

Наименование продукта	Норма расхода продуктов на 1 порцию массой нетто 100 г	
	Масса брутто, г	Масса нетто, г
Макаронны гр.А <фигурные>	33,3	33,3
Соль обогащенная с пониженным содержанием натрия	1	1
Масло сливочное	5	5
Выход:	-	100

В 100 граммах данного блюда содержится:

Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
3,61	4,47	19,28

Минеральные вещества, мг			
Ca	Mg	P	Fe
3,95	5,12	23,34	0,5

Витамины, мг					
A	B1	B2	PP	C	E
0,02	0,04	0,01	0,33	0	0,05

Энергетическая ценность (ккал)
133,46

Технология приготовления: перед варкой изделия макаронные перебирают (при необходимости), длинные макароны ломают на части. Варят изделия макаронные в большом количестве кипящей подсоленной воды (на 1 кг изделий макаронных берут 6 л воды), в течение 20 - 30 мин. Сваренные изделия макаронные откидывают на дуршлаг или сито, кладут после стекания воды в емкость и заправляют прокипяченным маслом сливочным.

Температура подачи: 65±5°C.

Срок реализации: не более 2-х часов с момента приготовления.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 07064

Шницель рыбный натуральный

Наименование продукта	Норма расхода продуктов на 1 порцию	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Филе б/к трески (или пикши, или сайды, или минтая, или хека, или окуня морского, или судака, или кефали) мороженое ДП	89,5	85
Лук репчатый свежий	20,3	17
Молоко ультрапастеризованное обогащенное ДП	8	8
Меланж пастеризованный	4	4
Соль обогащенная с пониженным содержанием натрия	0,5	0,5
Сухари панировочные	12	12
Масло сливочное	4	4
Масло сливочное	2	2
Выход:	-*	100

В 100 граммах данного блюда содержится:

Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
14,45	5,03	5,65

Минеральные вещества, мг			
Ca	Mg	P	Fe
46,54	23,18	259,36	0,41

Витамины, мг					
A	B1	B2	PP	C	E
0,02	0,03	0,12	2,05	0,75	0,09

Энергетическая ценность (ккал)
156,18

* Вес брутто рыбы дан из расчета содержания глазури 5%. При ином содержании глазури необходимо пересчитать массу брутто филе рыбы.

Технология приготовления: подготовленное филе рыбное без костей и кожи промывают, нарезают на куски, перемешивают с измельченным луком репчатым, пропускают через мясорубку с крупной решеткой. В подготовленную массу добавляют соль поваренную йодированную, перемешивают тщательно и формируют изделия овальной формы, смачивают в продукте яичном смешанном с молоком, панируют в сухарях, укладывают на противень, смазанный маслом сливочным, запекают в жарочном шкафу с двух сторон при температуре 180-220°C в течение 15-18 мин до готовности.

При отпуске шницель рыбный поливают маслом сливочным прокипяченным.

Температура подачи: 65±5°C.

Срок реализации: не более 2-х часов с момента приготовления.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 01038

Помидоры свежие

Наименование продукта	Норма расхода продуктов на 1 порцию массой нетто 100 г	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Помидоры	118	100
Выход:	-	100

В 100 граммах данного блюда содержится:

Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
1,1	0,2	3,8

Минеральные вещества, мг			
Ca	Mg	P	Fe
14	20	26	0,9

Витамины, мг					
A	B1	B2	PP	C	E
0	0,06	0,04	0,5	25	0,7

Энергетическая ценность (ккал)
24

Технология приготовления: помидоры промыть, удалить место крепления плодоножки с частью мякоти, нарезать на порции.

Температура подачи: 14±2°C.

Срок реализации: не более 2-х часов с момента подготовки (при температуре хранения 4±2°C).

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 10018

Кофейный напиток злаковый, обогащенный микронутриентами, на молоке

Наименование продукта	Норма расхода продуктов на 1 порцию массой нетто 100 г	
	Масса брутто, г	Масса нетто, г
Кофейный напиток обогащенный ДП	4	4
Молоко ультрапастеризованное обогащенное ДП	50	50
Вода питьевая	57,5	57,5
Сахар-песок	6	6
Выход:	-	100

В 100 граммах данного блюда содержится:

Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
1,92	1,68	10,71

Минеральные вещества, мг			
Ca	Mg	P	Fe
62,77	7,57	45	0,07

Витамины, мг					
A	B1	B2	PP	C	E
0,01	0,2	0,2	2,03	15,67	0

Энергетическая ценность (ккал)
65,1

Технология приготовления: в кипящую воду всыпают порошок напитка кофейного суррогатного, доводят до кипения, отстаивают в течение 3-5 мин, процеживают, добавляют горячее молоко, сахар, тщательно перемешивают и доводят до кипения.

Готовый напиток кофейный разливают в стаканы или чашки.

Температура подачи: 65±5°C.

Срок реализации: не более 2-х часов с момента приготовления.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 02029

Рассольник домашний на мясном бульоне

Наименование продукта	Норма расхода продуктов на 1 порцию	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Капуста белокочанная свежая	10	8
Картофель свежий продовольственный	42,9	30
Морковь столовая свежая	5	4
Петрушка (зелень)	1,4	1
Лук репчатый свежий	4,8	4
Огурцы консервированные	6,7	6
Масло сливочное	2	2
Бульон мясной	70	70
Соль обогащенная с пониженным содержанием натрия	0,12	0,12
Сметана 15%	2	2
Выход:	-	100

В 100 граммах данного блюда содержится:

Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
1,8	3,92	5,82

Минеральные вещества, мг			
Ca	Mg	P	Fe
15,96	15,34	58,25	1,83

Витамины, мг					
A	B1	B2	PP	C	E
0,01	0,06	0,07	0,69	4,84	0,11

Энергетическая ценность (ккал)
69,15

Технология приготовления: овощи очищенные промывают в проточной питьевой воде в течение 5 минут. Морковь, лук мелко нарезают и припускают в небольшом количестве воды с добавлением масла сливочного в течение 10-15 мин. Огурцы соленые режут тонкой соломкой и припускают в небольшом количестве воды в течение 15 мин. Капусту свежую шинкуют. Подготовленный картофель нарезают брусочками.

В кипящую воду кладут капусту шинкованную, доводят до кипения, закладывают нарезанный картофель, а через 5-10 мин припущенные овощи: морковь, лук, огурцы соленые. За 5-7 мин до готовности добавляют соль и варят рассольник до готовности. Готовый рассольник заправляют прокипяченной сметаной, добавляют нашинкованную зелень петрушки и вновь доводят его до кипения.

Требования к блюду: овощи разваренные, мягкие. Цвет и запах свойственный набору продуктов, без постороннего.

Температура подачи: 70±5°C.

Срок реализации: не более 2-х часов с момента приготовления.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 07010

Жаркое по-домашнему (говядина)

Наименование продукта	Норма расхода продуктов на 1 порцию массой нетто 100 г	
	Масса брутто, г	Масса нетто, г
Говядина ДП крупный кусок охлажденная (вырезка или тазобедр. часть)	46,1	45,4
<i>или</i> Говядина ДП крупный кусок (тазобедренная часть) замороженная	49,9	45,4
Масса говядины отварной:	-	28
Картофель свежий продовольственный	77,6	54,3
Лук репчатый свежий	8,5	7,1
Масло сливочное	3,5	3,5
Томат-паста	1,3	1,3
Соль обогащенная с пониженным содержанием натрия	0,5	0,5
Бульон мясной	30	30
Петрушка (зелень)	0,7	0,5
Выход:	-	100

В 100 граммах данного блюда содержится:

Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
12,39	6,65	8,28

Минеральные вещества, мг			
Ca	Mg	P	Fe
21,9	30,33	141,56	2,15

Витамины, мг					
A	B1	B2	PP	C	E
0,02	0,1	0,13	2,55	4,37	0,19

Энергетическая ценность (ккал)
156,54

Технология приготовления: подготовленную говядину нарезают на куски массой 1-1,5 кг, толщиной 8 см, закладывают в горячую воду (на 1 кг мяса 1-1,5 л воды), доводят до кипения, снимают образовавшуюся на поверхности пену, добавляют соль (1/2 часть от рецептурной нормы), варят в закрытой посуде при слабом кипении до готовности. Вареное мясо охлаждают и нарезают по 2-3 куска на порцию.

Очищенные овощи и зелень петрушки промывают проточной водой. Очищенный лук репчатый нарезают дольками и припускают в небольшом количестве бульона (1/10 от нормы) с добавлением масла сливочного в течение 5-7 мин, затем добавляют томат-пасту и еще припускают в течение 5 минут.

Подготовленный картофель нарезают кубиками, закладывают в бульон и варят до полуготовности, затем кладут нарезанное порциями мясо отварное и припущенный с томатом лук (продукты должны быть только покрыты жидкостью), закрывают крышкой и тушат до готовности.

В конце варки вводят соль (1/2 часть от рецептурной нормы), зелень петрушки мелкошинкованную. Отпускают жаркое вместе с бульоном и овощами.

Температура подачи: 65±5°C.

Срок реализации: не более 2-х часов с момента приготовления.

23

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 01041

Сельдь с луком и растительным маслом

Наименование продукта	Норма расхода продуктов на 1 порцию массой нетто 100 г	
	Масса брутто, г	Масса нетто, г
Сельдь м/с	72	71
Лук репчатый свежий	26,2	22
Масло соевое	7	7
Выход:	-	100

В 100 граммах данного блюда содержится:

Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
12,38	13,07	1,8

Минеральные вещества, мг			
Ca	Mg	P	Fe
63,62	31,48	204,6	0,96

Витамины, мг					
A	B1	B2	PP	C	E
0,01	0,03	0,1	1,32	2,2	1,24

Энергетическая ценность (ккал)
174,9

Примечание: лук репчатый урожая прошлого года допускается использовать до 1 марта.

Технология приготовления: филе сельди нарезать кусочками. Очищенный лук репчатый промыть в проточной питьевой воде в течение 5 мин., нашинковать соломкой или полукольцами, ошпарить кипятком. Охладить до температуры 8-10°C. Непосредственно перед подачей посыпать сельдь нашинкованным репчатым луком и заправить растительным маслом.

Температура подачи: 14±2°C.

Срок реализации: незаправленной сельди - не более 2-х часов (при температуре хранения 4±2°C), заправленной - не более 30 мин с момента приготовления.

sd

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 02061

Борщ с мелкошинкованными овощами на мясном бульоне

Наименование продукта	Норма расхода продуктов на 1 порцию массой нетто 100 г	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Свекла столовая свежая	20	16
Капуста белокочанная свежая	13,8	11
Морковь столовая свежая	5	4
Лук репчатый свежий	2,4	2
Коренья петрушки сушеные	0,3	0,3
Томат-паста	1	1
Масло растительное	2	2
Сахар-песок	0,4	0,4
Бульон мясной	90	90
Соль обогатщенная с пониженным содержанием натрия	0,1	0,1
Сметана 15%	2	2
Выход:	-	100

В 100 граммах данного блюда содержится:

Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
1,77	4,71	2,1

Минеральные вещества, мг			
Ca	Mg	P	Fe
17,51	12,72	56	2,18

Витамины, мг					
A	B1	B2	PP	C	E
0	0,04	0,06	0,47	3,35	0,95

Энергетическая ценность (ккал)
65,5

Технология приготовления: очищенные овощи промывают в проточной воде не менее 5 минут. Свеклу варят в воде до готовности, охлаждают и нарезают тонкой соломкой. Подготовленные морковь и лук репчатый мелко нарезают и припускают с корнем петрушки в небольшом количестве воды с добавлением масла растительного в течение 5-7 мин, затем добавляют томат-пасту и припускают еще 5-10 мин. Капусту белокочанную мелко нарезают соломкой. В кипящую воду кладут капусту и варят 10-15 мин. Затем добавляют нарезанную свеклу вареную, припущенные с томат-пюре морковь, лук репчатый, корень петрушки.

За 5-10 мин до окончания варки добавляют соль, сахар-песок.

Готовый борщ заправляют прокипяченной сметаной и вновь доводят до кипения.

Температура подачи: 70±5°C.

Срок реализации: не более 2-х часов с момента приготовления

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 05003

Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую

Наименование продукта	Норма расхода продуктов на 1 порцию массой нетто 100 г	
	Масса брутто, г	Масса нетто, г
Яйцо диетическое мытое	2,5 шт	100
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	12,5	12,5
Выход:	-	100

В 100 граммах данного блюда содержится:

Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
12,7	11,5	0,7

Минеральные вещества, мг			
Ca	Mg	P	Fe
55	12,06	192	2,5

Витамины, мг					
A	B1	B2	PP	C	E
0,25	0,07	0,44	0,2	0	0

Энергетическая ценность (ккал)
157

Примечание: яйца куриные диетические обрабатывают согласно СанПиН 2.4.5.2409-08 и инструкции по применению дезинфицирующего средства.

Технология приготовления: подготовленные яйца куриные диетические в скорлупе погружают в кипящую подсоленную воду (3 л воды и 40-50 г соли поваренной на 10 штук яиц) и варят после закипания в течение 8-10 мин. Для облегчения очистки скорлупы яйца куриные сразу же после варки погружают в холодную воду.

Сваренные вкрутую яйца куриные диетические используют после очистки от скорлупы для приготовления горячих и холодных блюд. Кроме того, яйца куриные диетические в скорлупе, сваренные вкрутую, подают как самостоятельное блюдо.

При подаче яиц куриных диетических, сваренных вкрутую, к первому блюду, яйцо закладывается в каждую порцию непосредственно при групповом порционировании (раздаче).

Температура подачи: 20±5°C.

Срок реализации: не более 2-х часов с момента варки.