

Название меню: МКОУ Меньшиковская СОШ Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Сборники рецептов, которые были использованы в меню:

Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г.

Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г.

Список блюд(всего 38):

Горошек зеленый

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-20з

Наименование изделия:Горошек зеленый

Номер рецептуры:54-20з

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Горошек зеленый консерв.	93.0	60.0	1.75	0.11	3.55	22.1
Выход:			60	1.75	0.11	3.55	22.1

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Горошек зеленый консерв.	0.05	0.02	18.00	0.34	2	164	49	11	11	32	0	0.0	0.7
Итого		0.05	0.02	18	0.34	2	164	49	11	11	32	0	0	0.7

Способ обработки:Варка

Технология приготовления: Зеленый горошек выкладывают из банок в подготовленную посуду и кипятят в собственном соку 3-5 минут, отвар сливают. Охлажденный горошек раскладывают на порции. Температура подачи: 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна сохранили форму; консистенция - зерна мягкие; цвет - характерный для входящих в состав изделия продуктов; вкус и запах - характерный для входящих в состав изделия продуктов, без посторонних привкусов и запахов.

Винегрет с растительным маслом

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-163

Наименование изделия:Винегрет с растительным маслом

Номер рецептуры:54-163

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Картофель01.09-31.10	18.0	13.2	0.25	0.05	1.96	9.2
2	Картофель31.10-31.12	19.1	13.2	0.25	0.05	1.96	9.2
2	Картофель31.12-28.02	20.5	13.2	0.25	0.05	1.96	9.2
2	Картофель29.02-01.09	22.2	13.2	0.25	0.05	1.96	9.2
2	Свекла01.09-31.12	11.2	9.0	0.13	0.01	0.72	3.5
3	Свекла01.01-31.08	12.2	9.0	0.13	0.01	0.72	3.5
3	Огурец соленый	22.5	18.0	0.14	0.02	0.28	1.8
4	Лук репчатый	11.2	9.0	0.12	0.02	0.67	3.3
5	Морковь01.09-31.12	7.5	6.0	0.07	0.01	0.38	1.8
6	Морковь01.01-31.08	8.2	6.0	0.07	0.01	0.38	1.8
6	Масло подсолнечное	6.0	6.0	0.00	5.27	0.00	47.5
7	Соль пищевая йодированная	0.15	0.15	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:			60	0.71	5.38	4.01	67.1

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Картофель	0.01	0.01	0.24	0.19	1	1	62	1	3	7	0	0.7	0.0
2	Свекла	0.00	0.00	0.11	0.01	0	3	22	3	2	3	0	0.6	0.2
3	Огурец соленый	0.00	0.00	0.54	0.03	0	152	21	4	2	4	0	0.0	0.0
4	Лук репчатый	0.00	0.00	0.00	0.04	0	0	13	2	1	5	0	0.3	1.0
5	Морковь	0.00	0.00	72.00	0.05	0	1	10	1	2	3	0	0.3	0.0
6	Масло подсолнечное	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
7	Соль пищевая йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	44	0	0	0	0	0	6.0	0.0
Итого		0.01	0.01	72.89	0.32	1	201	128	11	10	22	0	7.9	1.2

Способ обработки:Варка

Технология приготовления: Свеклу перебирают, промывают проточной водой, обрезают, запекают в жарочном шкафу до готовности, охлаждают, нарезают на овощерезке на кубики. Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, отваривают, охлаждают, нарезают кубиками. Морковь перебирают, моют, чистят, отваривают, охлаждают, нарезают кубиками. Огурцы очищают от кожицы и семян, нарезают ломтиками 1 х 6 мм, отжимают. Лук репчатый перебирают, замачивают в 10%-ом растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и нарезают на мелкие кубики, бланшируют. Все овощи, за исключением свеклы, соединяют, заправляют растительным маслом и солью. Свеклу заправляют растительным маслом отдельно, затем соединяют с остальными овощами, хорошо перемешивают. Температура подачи: 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - овощи аккуратно нарезаны; консистенция: вареные овощи - мягкие, сырые - слегка хрустящие; цвет - соответствует виду овощей; вкус и запах - соответствуют виду овощей.

Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-6з

Наименование изделия:Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами

Номер рецептуры:54-6з

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Огурец	20.0	16.0	0.13	0.02	0.40	2.3
2	Томат	20.0	16.0	0.18	0.03	0.61	3.4
3	Капуста белокочанная	48.0	38.4	0.69	0.04	1.80	10.3
4	Масло подсолнечное	8.0	8.0	0.00	7.99	0.00	71.9
5	Яйцо куриное	7.0	6.4	0.81	0.74	0.04	10.1
6	Соль пищевая йодированная	0.27	0.27	0.00	0.00	0.00	0.0
7	Вода	4.0	4.0	0.00	0.00	0.00	0.0
8	Кислота лимонная	0.13	0.13	0.00	0.00	0.01	0.0
Выход:			80	1.81	8.82	2.86	98

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Огурец	0.00	0.01	0.96	0.03	1	1	19	3	2	6	0	0.5	0.0
2	Томат	0.01	0.01	12.77	0.09	2	0	39	2	3	4	0	0.3	0.1
3	Капуста белокочанная	0.01	0.01	0.69	0.22	7	4	96	16	5	10	0	1.2	5.1

4	Масло подсолнечное	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
5	Яйцо куриное	0.00	0.02	9.98	0.18	0	7	7	3	1	11	0	1.3	1.7
6	Соль пищевая йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	78	0	1	0	0	0	10.7	0.0
7	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.0
8	Кислота лимонная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
Итого		0.02	0.05	24.4	0.52	10	90	161	26	11	31	0	14	6.9

Способ обработки:Иное (не предусматривает термической обработки)

Технология приготовления: Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины, кладут в эмалированную посуду, добавляют соль и перетирают деревянным пестиком. Огурцы перебирают, замачивают небольшими партиями в подсоленной или в подкисленной воде, промывают проточной водой. У огурцов отрезают кончики с частью мякоти, затем нарезают тонкими ломтиками. Помидоры перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. У помидор вырезают место прикрепления плодоножки, нарезают дольками. Обработанные яйца варят 10 минут, охлаждают, чистят и мелко рубят. Для приготовления 2%-го раствора лимонной кислоты в количестве 100 мл к 98 мл охлажденной кипяченной воды добавляют 2 г лимонной кислоты, раствор перемешивают. Овощи соединяют с яйцами, заправляют раствором лимонной кислоты, растительным маслом, перемешивают. Температура подачи: не более 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах – соответствует входящим в состав салата овощей.

Масло сливочное (порциями)

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 53-19з

Наименование изделия:Масло сливочное (порциями)

Номер рецептуры:53-19з

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	10.0	10.0	0.08	7.25	0.13	66.1
Выход:			10	0.08	7.25	0.13	66.1

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	0.00	0.01	27.00	0.02	0	1	2	2	0	3	0	0.0	0.1
Итого		0	0.01	27	0.02	0	1	2	2	0	3	0	0	0.1

Способ обработки:Иное (не предусматривает термической обработки)

Технология приготовления: Масло нарезают на кусочки. Перед раздачей порционированное масло хранят в холодильнике.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция - твердая; масса однородная; вкус и запах - сливочного масла.

Салат из белокочанной капусты

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-7з

Наименование изделия:Салат из белокочанной капусты

Номер рецептуры:54-7з

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Морковь01.09-31.12	10.0	8.0	0.10	0.01	0.55	2.7
2	Морковь01.01-31.08	10.9	8.0	0.10	0.01	0.55	2.7
2	Капуста белокочанная	125.0	100.0	1.80	0.10	4.70	26.9
3	Лук репчатый	10.0	8.0	0.11	0.02	0.66	3.2
4	Масло подсолнечное	8.0	8.0	0.00	7.99	0.00	71.9
5	Сахар-песок	2.4	2.4	0.00	0.00	2.40	9.6
6	Соль пищевая йодированная	0.27	0.27	0.00	0.00	0.00	0.0
7	Кислота лимонная	0.13	0.13	0.00	0.00	0.01	0.0
Выход:			80	2.01	8.12	8.32	114.3

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Морковь	0.00	0.00	96.00	0.06	0	1	13	2	3	4	0	0.4	0.0
2	Капуста белокочанная	0.02	0.03	1.80	0.56	18	10	249	42	14	27	1	3.0	13.2
3	Лук репчатый	0.00	0.00	0.00	0.03	0	0	12	2	1	4	0	0.2	0.9

4	Масло подсолнечное	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
5	Сахар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
6	Соль пищевая йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	78	0	1	0	0	0	10.7	0.0
7	Кислота лимонная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
Итого		0.02	0.03	97.8	0.65	18	89	274	47	18	35	1	14.3	14.1

Способ обработки:Иное (не предусматривает термической обработки)

Технология приготовления: Капусту перебирают, удаляют 3-4 наружных листа, замачивают в 10%-ом растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины, добавляют соль и перетирают деревянным пестиком, выделившийся сок отжимают. Морковь перебирают, замачивают в 10%-ом растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. Очищенную морковь промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой или натирают на терке. Лук репчатый перебирают, замачивают в 10%-ом растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой, очищают и мелко шинкуют. Для приготовления 2%-го раствора лимонной кислоты в количестве 100 мл к 98 мл охлажденной кипяченной воды добавляют 2 г лимонной кислоты, раствор перемешивают. Подготовленные овощи соединяют, добавляют сахар, раствор лимонной кислоты, масло растительное и перемешивают. Температура подачи: 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - нарезка овощей аккуратная, сохранившаяся; консистенция - слегка хрустящая; цвет - окраска овощей не изменилась; вкус и запах - свойственные входящим в салат продуктам.

Салат овощной с яблоками

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): ДП-9ос

Наименование изделия:Салат овощной с яблоками

Номер рецептуры:ДП-9ос

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Свекла01.09-31.12	22.4	17.9	0.25	0.02	1.43	6.9
2	Свекла01.01-31.08	24.3	17.9	0.25	0.02	1.43	6.9
2	Капуста белокочанная	37.5	30.0	0.51	0.03	1.28	7.4
3	Морковь01.09-31.12	16.2	13.0	0.16	0.01	0.82	4.0
4	Морковь01.01-31.08	17.7	13.0	0.16	0.01	0.82	4.0
4	Яблоко	37.3	33.0	0.12	0.12	2.94	13.3
5	Масло подсолнечное	8.0	8.0	0.00	7.03	0.00	63.3
6	Соль пищевая йодированная	0.30	0.30	0.00	0.00	0.00	0.0

7	Кислота лимонная	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:			100	1.04	7.21	6.47	94.9

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Свекла	0.00	0.01	0.21	0.03	1	6	43	6	3	7	0	1.3	0.4
2	Капуста белокочанная	0.01	0.01	0.54	0.17	5	3	75	13	4	8	0	0.9	4.0
3	Морковь	0.01	0.01	156.00	0.10	0	2	22	3	4	6	0	0.7	0.0
4	Яблоко	0.01	0.01	0.99	0.08	1	7	76	5	3	3	1	0.7	0.1
5	Масло подсолнечное	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
6	Соль пищевая йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	88	0	1	0	0	0	12.0	0.0
7	Кислота лимонная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
Итого		0.03	0.04	157.74	0.38	7	106	216	28	14	24	1	15.6	4.5

Способ обработки:Варка

Технология приготовления: Морковь моют, очищают и промывают, у капусты удаляют верхние загрязненные и загнившие листья. Свеклу перебирают, промывают проточной водой. Подготовленную свеклу заливают небольшим количеством горячей воды, добавляют лимонную кислоту для сохранения окраски, варят до готовности при закрытой крышке. Отвар сливают, свеклу подсушивают, нарезают соломкой. Яблоки моют, удаляют семенное гнездо и режут тонкой соломкой, добавляют лимонную кислоту. Добавляют нарезанные соломкой морковь, капусту, яблоки. При отпуске салат заправляют растительным маслом. Температура подачи: +14 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид: овощи нарезаны соломкой, салат уложен горкой; консистенция: хрустящая, сочная; цвет: темно-малиновый; вкус: свойственный овощам; запах: соответствует продуктам, входящим в блюдо.

Сыр твердых сортов в нарезке

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-1з

Наименование изделия:Сыр твердых сортов в нарезке

Номер рецептуры:54-1з

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Сыр российский	31.2	30.0	6.96	8.85	0.00	107.5
Выход:			30	6.96	8.85	0	107.5

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Сыр российский	0.01	0.07	46.80	0.07	0	185	22	232	9	131	0	0.0	3.3
Итого		0.01	0.07	46.8	0.07	0	185	22	232	9	131	0	0	3.3

Способ обработки:Иное (не предусматривает термической обработки)

Технология приготовления: Сыр нарезают на крупные куски, очищают от наружного покрытия и нарезают ломтиками прямоугольной, квадратной, треугольной или другой формы толщиной 2-3 мм. Сыр нарезают не ранее чем за 30-40 мин до отпуска. Перед раздачей порционированный сыр хранят в холодильнике. Температура подачи: 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - форма нарезки сохранена; вкус, цвет и запах - соответствуют используемому продукту.

Салат из белокочанной капусты и огурца

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): ДП-4ос

Наименование изделия:Салат из белокочанной капусты и огурца

Номер рецептуры:ДП-4ос

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Капуста белокочанная	87.5	70.0	1.26	0.07	3.29	18.8
2	Огурец	28.8	23.0	0.18	0.02	0.58	3.2
3	Масло подсолнечное	7.0	7.0	0.00	6.99	0.00	62.9
4	Соль пищевая йодированная	0.30	0.30	0.00	0.00	0.00	0.0
5	Кислота лимонная	0.20	0.20	0.00	0.00	0.01	0.1
Выход:			100	1.44	7.08	3.88	85

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Капуста белокочанная	0.02	0.02	1.26	0.39	13	7	174	30	10	19	0	2.1	9.2
2	Огурец	0.00	0.01	1.38	0.04	1	1	27	5	3	8	0	0.7	0.0
3	Масло подсолнечное	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0

4	Соль пищевая йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	88	0	1	0	0	0	12.0	0.0
5	Кислота лимонная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
Итого		0.02	0.03	2.64	0.43	14	96	201	36	13	27	0	14.8	9.2

Способ обработки:Иное (не предусматривает термической обработки)

Технология приготовления: Капусту перебирают, удаляют 3–4 наружных листа, замачивают в 10%-м растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. Огурцы перебирают, замачивают небольшими партиями в 10%-ом растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой. У огурцов отрезают кончики с частью мякоти, затем нарезают тонкой соломкой. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 × 15 мм) с помощью овощерезательной машины. Для приготовления 2%-го раствора лимонной кислоты в количестве 100 мл к 98 мл охлажденной кипяченой воды добавляют 2 г лимонной кислоты, раствор перемешивают. Нарезанные овощи соединяют, добавляют соль, заправляют раствором лимонной кислоты, растительным маслом и перемешивают. Температура подачи: +14 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид: нарезка овощей аккуратная, сохранившаяся; салат заправлен маслом, уложен горкой; Цвет: соответствующий входящим в салат ингредиентам, окраска овощей не изменилась; Консистенция: упругая, сочная, хрустящая; Вкус и запах: свойственные входящим в салат овощам в сочетании с растительным маслом, без постороннего вкуса и запаха, в меру соленый.

Салат из свежих помидоров и огурцов

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-5з

Наименование изделия:Салат из свежих помидоров и огурцов

Номер рецептуры:54-5з

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Лук зеленый	9.0	7.2	0.09	0.01	0.23	1.4
2	Огурец	26.2	21.0	0.17	0.02	0.53	3.0
3	Томат	36.0	28.8	0.32	0.06	1.09	6.2
4	Масло подсолнечное	3.0	3.0	0.00	3.00	0.00	27.0
5	Соль пищевая йодированная	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:			60	0.58	3.09	1.85	37.6

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
---	---------	--------	--------	-------------------	---------	--------	---------	--------	---------	---------	--------	---------	---------	----------

1	Лук зеленый	0.00	0.01	14.39	0.03	1	1	15	6	1	2	0	0.1	0.0
2	Огурец	0.00	0.01	1.26	0.03	1	1	25	4	3	8	0	0.6	0.0
3	Томат	0.01	0.01	22.98	0.16	3	1	69	4	5	7	0	0.6	0.1
4	Масло подсолнечное	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
5	Соль пищевая йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	59	0	1	0	0	0	8.0	0.0
Итого		0.01	0.03	38.63	0.22	5	62	109	15	9	17	0	9.3	0.1

Способ обработки:Иное (не предусматривает термической обработки)

Технология приготовления: Огурцы перебирают, замачивают в 10%-ом растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут небольшими партиями с использованием дуршлагов, сеток. У огурцов отрезают кончики с частью мякоти, нарезают тонкими ломтиками. Помидоры перебирают, замачивают в 10%-ом растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут небольшими партиями с использованием дуршлагов, сеток. У помидор вырезают место прикрепления плодоножки, нарезают дольками. Лук перебирают, замачивают в 10%-ом растворе поваренной соли в течение 10 минут, очищают, промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Овощи смешивают, заправляют солью и растительным маслом. Температура подачи: 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - помидоры и огурцы нарезаны тонкими ломтиками, лук шинкованный; консистенция - помидоров и огурцов - упругая, сочная; цвет - помидоры красные или розовые, огурцы белые с зеленой каемкой; вкус и запах - свойственные овощам в сочетании с луком и растительным маслом.

Огурец в нарезке

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-2з

Наименование изделия:Огурец в нарезке

Номер рецептуры:54-2з

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Огурец	75.0	60.0	0.48	0.06	1.50	8.5
Выход:			60	0.48	0.06	1.5	8.5

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Огурец	0.01	0.02	3.60	0.10	2	4	70	12	7	22	0	1.8	0.1
Итого		0.01	0.02	3.6	0.1	2	4	70	12	7	22	0	1.8	0.1

Способ обработки:Иное (не предусматривает термической обработки)

Технология приготовления: Огурцы перебирают, замачивают в 10%-ом растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут небольшими партиями с использованием дуршлагов, сеток. У огурцов отрезают кончики с частью мякоти, нарезают кружочками или дольками, раскладывают на тарелки. Температура подачи: 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - огурцы нарезаны кружочками или дольками; вкус и запах - свойственные огурцам.

Салат картофельный с морковью и зеленым горошком

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-34з

Наименование изделия:Салат картофельный с морковью и зеленым горошком

Номер рецептуры:54-34з

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Картофель01.09-31.10	50.0	36.8	0.74	0.15	6.00	28.3
2	Картофель31.10-31.12	53.4	36.8	0.74	0.15	6.00	28.3
2	Картофель31.12-28.02	57.0	36.8	0.74	0.15	6.00	28.3
2	Картофель29.02-01.09	61.8	36.8	0.74	0.15	6.00	28.3
2	Горошек зеленый консерв.	21.1	13.6	0.42	0.03	0.88	5.5
3	Морковь01.09-31.12	25.3	20.2	0.26	0.02	1.40	6.8
4	Морковь01.01-31.08	27.5	20.2	0.26	0.02	1.40	6.8
4	Масло подсолнечное	4.8	4.8	0.00	4.80	0.00	43.2
5	Яйцо куриное	7.0	6.4	0.81	0.74	0.04	10.1
6	Соль пищевая йодированная	0.24	0.24	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:			80	2.23	5.74	8.32	93.9

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Картофель	0.03	0.02	0.66	0.53	3	1	173	3	7	19	0	1.8	0.1
2	Горошек зеленый консерв.	0.01	0.01	4.08	0.08	1	37	11	2	2	7	0	0.0	0.2
3	Морковь	0.01	0.01	242.88	0.16	0	3	34	5	7	10	0	1.0	0.0
4	Масло подсолнечное	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
5	Яйцо куриное	0.00	0.02	9.98	0.18	0	7	7	3	1	11	0	1.3	1.7

6	Соль пищевая йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	71	0	1	0	0	0	9.6	0.0
Итого		0.05	0.06	257.6	0.95	4	119	225	14	17	47	0	13.7	2

Способ обработки:Иное (не предусматривает термической обработки)

Технология приготовления: Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, отваривают, охлаждают, нарезают кубиками. Морковь перебирают, моют, чистят, отваривают, охлаждают, нарезают кубиками. Яйца обрабатывают, погружают в кипящую подсоленную воду и варят вкрутую 8-10 мин с момента закипания. После варки яйца погружают в холодную воду. Яйца очищают, нарезают тонкими ломтиками. Консервированный зеленый горошек кипятят в собственном соку. Все ингредиенты смешивают, заправляют растительным маслом и солью. Салат укладывают горкой, оформляют яйцом. Температура подачи: 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция мягкая. Цвет, свойственный продуктам, входящим в состав блюда. Вкус варёного картофеля в сочетании с морковью, яйцом, зеленым горошком и растительным маслом. Запах свойственный варенному картофелю, моркови, яйцам с ароматом растительного масла.

Салат из белокочанной капусты

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-7з

Наименование изделия:Салат из белокочанной капусты

Номер рецептуры:54-7з

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Морковь01.09-31.12	7.5	6.0	0.08	0.01	0.41	2.0
2	Морковь01.01-31.08	8.2	6.0	0.08	0.01	0.41	2.0
2	Капуста белокочанная	93.8	75.0	1.35	0.08	3.53	20.2
3	Лук репчатый	7.5	6.0	0.08	0.01	0.49	2.4
4	Масло подсолнечное	6.0	6.0	0.00	5.99	0.00	53.9
5	Сахар-песок	1.8	1.8	0.00	0.00	1.80	7.2
6	Соль пищевая йодированная	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.0
7	Кислота лимонная	0.10	0.10	0.00	0.00	0.01	0.0
Выход:			60	1.51	6.09	6.24	85.7

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	В1, мг	В2, мг	А, мкг. рет. экв.	РР, мг.	С, мг.	Na, мг.	К, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Морковь	0.00	0.00	72.00	0.05	0	1	10	1	2	3	0	0.3	0.0

2	Капуста белокочанная	0.02	0.02	1.35	0.42	14	7	187	32	10	20	0	2.2	9.9
3	Лук репчатый	0.00	0.00	0.00	0.02	0	0	9	2	1	3	0	0.2	0.7
4	Масло подсолнечное	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
5	Сахар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
6	Соль пищевая йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	59	0	1	0	0	0	8.0	0.0
7	Кислота лимонная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
Итого		0.02	0.02	73.35	0.49	14	67	206	36	13	26	0	10.7	10.6

Способ обработки:Иное (не предусматривает термической обработки)

Технология приготовления: Капусту перебирают, удаляют 3-4 наружных листа, замачивают в 10%-ом растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины, добавляют соль и перетирают деревянным пестиком, выделившийся сок отжимают. Морковь перебирают, замачивают в 10%-ом растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. Очищенную морковь промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой или натирают на терке. Лук репчатый перебирают, замачивают в 10%-ом растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой, очищают и мелко шинкуют. Для приготовления 2%-го раствора лимонной кислоты в количестве 100 мл к 98 мл охлажденной кипяченной воды добавляют 2 г лимонной кислоты, раствор перемешивают. Подготовленные овощи соединяют, добавляют сахар, раствор лимонной кислоты, масло растительное и перемешивают. Температура подачи: 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - нарезка овощей аккуратная, сохранившаяся; консистенция - слегка хрустящая; цвет - окраска овощей не изменилась; вкус и запах - свойственные входящим в салат продуктам.

Борщ с капустой и картофелем со сметаной

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-2с

Наименование изделия:Борщ с капустой и картофелем со сметаной

Номер рецептуры:54-2с

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Картофель01.09-31.10	108.8	80.0	1.50	0.28	11.87	56.0
2	Картофель31.10-31.12	116.0	80.0	1.50	0.28	11.87	56.0
2	Картофель31.12-28.02	124.0	80.0	1.50	0.28	11.87	56.0
2	Картофель29.02-01.09	134.4	80.0	1.50	0.28	11.87	56.0
2	Капуста белокочанная	100.0	80.0	1.35	0.07	3.42	19.7
3	Лук репчатый	50.0	40.0	0.53	0.07	2.98	14.7

4	Морковь01.09-31.12	62.5	50.0	0.61	0.04	3.14	15.4
5	Морковь01.01-31.08	68.0	50.0	0.61	0.04	3.14	15.4
5	Петрушка (корень)	2.5	2.0	0.03	0.01	0.18	0.9
6	Свекла01.09-31.12	200.0	160.0	2.26	0.14	12.81	61.5
7	Свекла01.01-31.08	217.6	160.0	2.26	0.14	12.81	61.5
7	Томатное пюре	30.0	30.0	1.02	0.00	3.22	16.9
8	Сметана 15.0%	50.0	50.0	1.22	6.60	1.64	70.8
9	Масло подсолнечное	20.0	20.0	0.00	17.58	0.00	158.2
10	Сахар-песок	10.0	10.0	0.00	0.00	9.08	36.3
11	Соль пищевая йодированная	1.50	1.50	0.00	0.00	0.00	0.0
12	Лавровый лист	0.20	0.20	0.01	0.01	0.09	0.5
13	Бульон мясной	800.0	800.0	6.02	2.11	0.00	43.1
14	Кислота лимонная	1.00	1.00	0.01	0.00	0.05	0.3
Выход:			1000	14.56	26.91	48.48	494.3

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Картофель	0.07	0.04	1.44	1.15	6	3	377	7	16	40	1	4.0	0.2
2	Капуста белокочанная	0.02	0.03	1.44	0.45	14	8	199	34	11	22	0	2.4	10.6
3	Лук репчатый	0.01	0.01	0.00	0.16	2	1	58	11	5	20	0	1.2	4.5
4	Морковь	0.02	0.03	600.00	0.40	1	8	83	12	17	24	0	2.5	0.0
5	Петрушка (корень)	0.00	0.00	0.02	0.02	0	0	6	1	0	1	0	0.0	0.1
6	Свекла	0.02	0.05	1.92	0.26	6	56	382	52	31	60	2	11.2	3.7
7	Томатное пюре	0.01	0.01	36.00	0.26	3	2	167	5	12	18	1	0.0	0.2
8	Сметана 15.0%	0.01	0.04	32.10	0.24	0	15	48	39	4	26	0	4.5	0.2
9	Масло подсолнечное	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
10	Сахар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
11	Соль пищевая йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	441	0	5	0	1	0	60.0	0.0
12	Лавровый лист	0.00	0.00	0.37	0.00	0	0	1	1	0	0	0	0.0	0.0
13	Бульон мясной	0.06	1.28	0.00	20.02	0	129	645	34	13	54	0	22.4	0.0
14	Кислота лимонная	0.00	0.00	0.02	0.00	1	0	1	1	0	0	0	0.0	0.0
Итого		0.22	1.49	673.31	22.96	33	663	1967	202	109	266	4	108.2	19.5

Способ обработки:Варка

Технология приготовления: Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Капусту перебирают, удаляют 3-4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины. Свеклу перебирают, промывают проточной водой, отваривают целиком в кожуре, очищают, нарезают соломкой. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Морковь и лук пассеруют с добавлением масла. В кипящий бульон (или воду) закладывают нашинкованную капусту, доводят до

кипения, варят 10 мин., затем закладывают картофель, вареную свеклу, коренья, пассерованный лук с морковью, томатное пюре, варят до готовности овощей. За 5 минут до готовности борщ заправляют солью, сахаром, лимонной кислотой. За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист, сметану и доводят до кипения. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - на поверхности блески жира светло-желтого цвета, овощи аккуратно нашинкованы, нарезка сохранилась; вкус - кисло-сладкий; запах - приятный, свойственный вареным овощам.

Каша "Дружба"

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-16к

Наименование изделия:Каша "Дружба"

Номер рецептуры:54-16к

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Крупа рисовая	15.0	15.0	0.99	0.13	10.10	45.5
2	Крупа пшенная	11.0	11.0	1.19	0.32	6.66	34.3
3	Молоко 2.5% м.д.ж	102.0	102.0	2.78	2.24	4.46	49.1
4	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	5.0	5.0	0.04	3.19	0.06	29.1
5	Сахар-песок	3.0	3.0	0.00	0.00	2.72	10.9
6	Соль пищевая йодированная	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.0
7	Вода	70.0	70.0	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:			200	5	5.88	24	168.9

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Крупа рисовая	0.01	0.00	0.00	0.40	0	1	12	1	7	20	0	0.3	1.1
2	Крупа пшенная	0.03	0.00	0.20	0.40	0	1	19	3	8	22	0	0.5	1.3
3	Молоко 2.5% м.д.ж	0.05	0.12	13.46	0.65	1	39	124	108	12	80	0	9.2	1.8
4	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	0.00	0.00	13.50	0.01	0	1	1	1	0	1	0	0.0	0.0
5	Сахар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
6	Соль пищевая йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	147	0	2	0	0	0	20.0	0.0
7	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	22	0	0	0	0.0	0.0
Итого		0.09	0.12	27.16	1.46	1	189	156	137	27	123	0	30	4.2

Способ обработки:Варка

Технология приготовления: Пшено перебирают, промывают сначала теплой водой (40о-50оС), затем горячей водой (60о-70о С), пшено после промывания ошпаривают. Рис перебирают, промывают, несколько раз меняя воду. Пшеничную крупу промывают, несколько раз меняя воду. Крупы сначала варят отдельно, закладывая в кипящую воду, до полуготовности. Крупы соединяют, заливают теплым молоком, добавляют сахар, соль, доводят до кипения, варят при слабом кипении до поглощения жидкости над поверхностью крупы. За 10 минут до готовности добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают, упаривают при закрытой крышке. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна полностью набухшие, мягкие; консистенция - однородная; цвет, вкус и запах - соответствуют наименованию каши.

Суп из овощей с фрикадельками мясными

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-5с

Наименование изделия:Суп из овощей с фрикадельками мясными

Номер рецептуры:54-5с

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Картофель01.09-31.10	544.0	400.0	7.52	1.41	59.33	280.1
2	Картофель31.10-31.12	580.0	400.0	7.52	1.41	59.33	280.1
2	Картофель31.12-28.02	620.0	400.0	7.52	1.41	59.33	280.1
2	Картофель29.02-01.09	672.0	400.0	7.52	1.41	59.33	280.1
2	Томатное пюре	10.0	10.0	0.34	0.00	1.07	5.6
3	Лук репчатый	62.5	50.0	0.66	0.09	3.73	18.3
4	Морковь01.09-31.12	50.0	40.0	0.49	0.04	2.51	12.3
5	Морковь01.01-31.08	54.4	40.0	0.49	0.04	2.51	12.3
5	Петрушка (корень)	12.5	10.0	0.14	0.05	0.92	4.7
6	Говядина 1 категории	128.8	114.0	19.93	16.05	0.00	224.2
7	Масло подсолнечное	10.0	10.0	0.00	8.79	0.00	79.1
8	Яйцо куриное	8.8	8.0	0.96	0.81	0.05	11.3
9	Соль пищевая йодированная	1.50	1.50	0.00	0.00	0.00	0.0
10	Лавровый лист	0.20	0.20	0.01	0.01	0.09	0.5
11	Вода	10.0	10.0	0.00	0.00	0.00	0.0
12	Бульон мясной	700.0	700.0	5.26	1.85	0.00	37.7
Выход:			1000	35.31	29.1	67.7	673.8

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	В1, мг	В2, мг	А, мкг. рет. экв.	РР, мг.	С, мг.	Na, мг.	К, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	Р, мг.	Fe, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Картофель	0.35	0.22	7.20	5.76	32	15	1886	35	80	202	3	20.0	1.1
2	Томатное пюре	0.00	0.00	12.00	0.09	1	1	56	2	4	6	0	0.0	0.1
3	Лук репчатый	0.02	0.01	0.00	0.20	2	2	73	14	6	25	0	1.5	5.7
4	Морковь	0.02	0.02	480.00	0.32	1	6	66	10	13	19	0	2.0	0.0
5	Петрушка (корень)	0.01	0.01	0.12	0.10	1	1	28	5	2	6	0	0.0	0.7
6	Говядина 1 категории	0.05	0.14	0.00	7.48	0	56	308	9	22	186	3	8.2	17.4
7	Масло подсолнечное	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
8	Яйцо куриное	0.00	0.03	12.48	0.23	0	8	9	4	1	13	0	1.6	2.2
9	Соль пищевая йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	441	0	5	0	1	0	60.0	0.0
10	Лавровый лист	0.00	0.00	0.37	0.00	0	0	1	1	0	0	0	0.0	0.0
11	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	3	0	0	0	0.0	0.0
12	Бульон мясной	0.05	1.12	0.00	17.52	0	113	564	30	12	48	0	19.6	0.0
Итого		0.5	1.55	512.17	31.7	37	643	2991	118	140	506	6	112.9	27.2

Способ обработки:Варка

Технология приготовления: Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Морковь перебирают, промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют, делят на две части. Одну часть лука бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью и петрушкой, вторую часть (1/5 часть) лука бланшируют отдельно для добавления в мясо. Мясо дефrostируют, промывают проточной водой при помощи щетки, нарезают на куски и пропускают через мясорубку (2-3 раза), добавляют мелко рубленый бланшированный лук, яйцо, соль (1/3 часть) и воду, перемешивают и выбивают, затем разделявают на шарики по 7-10 г, укладывают на смоченную кипяченой водой решетку паровой коробки и готовят на пару 15-20 минут, или варят в кастрюле – 15-20 минут. Готовые фрикадельки хранят в бульоне, перед отпуском еще раз доводят до кипения. В кипящий бульон (или воду) кладут картофель, нарезанный брусочками. Добавляют припущенную морковь, бланшированный и пассерованный репчатый лук, томатную пасту. Варят до готовности. За 5 минут до готовности суп заправляют солью. За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист. При отпуске в тарелку кладут горячие фрикадельки и наливают суп. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – бульон прозрачный, форма овощей сохранена, консистенция мягкая, фрикадельки – сочные; вкус – соответствует наименованию блюда; запах - аромат мяса и овощей.

Омлет с сыром

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-4о

Наименование изделия:Омлет с сыром

Номер рецептуры:54-4о

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Молоко 2.5% м.д.ж	71.4	71.4	1.95	1.57	3.12	34.4
2	Сыр российский	46.1	44.3	9.66	11.50	0.00	142.1
3	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	14.3	14.3	0.11	9.12	0.17	83.2
4	Яйцо куриное	125.7	114.3	13.64	11.57	0.73	161.6
5	Соль пищевая йодированная	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:			200	25.36	33.76	4.02	421.3

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	В1, мг	В2, мг	А, мкг. рет. экв.	РР, мг.	С, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Молоко 2.5% м.д.ж	0.04	0.09	9.43	0.46	0	27	87	75	9	56	0	6.4	1.3
2	Сыр российский	0.01	0.11	69.09	0.11	0	273	32	343	13	193	0	0.0	4.9
3	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	0.00	0.01	38.58	0.02	0	2	4	3	0	4	0	0.0	0.1
4	Яйцо куриное	0.06	0.40	178.29	3.29	0	116	133	55	12	191	2	22.9	30.9
5	Соль пищевая йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	147	0	2	0	0	0	20.0	0.0
Итого		0.11	0.61	295.39	3.88	0	565	256	478	34	444	2	49.3	37.2

Способ обработки:Запекание

Технология приготовления: Сыр нарезают на крупные куски, очищают от наружного покрытия, натирают на терке. Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. и потом соединяют с общей массой. В яичную смесь добавляют молоко и соль, добавляют тертый сыр, перемешивают и взбивают до образования пены, затем выливают на разогретый смазанный маслом (половина от закладываемого масла) противень слоем 2,5-3,0 см и запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 180-200 градусов Цельсия 8-10 минут до образования румяной корочки. Омлет можно варить на пару 25-30 мин. Перед подачей нарезают на порции, поливают оставшейся половиной растопленного сливочного масла. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - пористый, слегка зарумянен; консистенция - нежная, пористая поверхность слегка зарумянена; вкус и запах - соответствуют наименованию блюда.

Рис припущенный

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-7г

Наименование изделия:Рис припущенный

Номер рецептуры:54-7г

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Крупа рисовая	51.8	51.8	3.41	0.46	34.88	157.3
2	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	6.8	6.8	0.05	4.34	0.08	39.6
3	Соль пищевая йодированная	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.0
4	Вода	263.9	263.9	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:			150	3.46	4.8	34.96	196.9

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Крупа рисовая	0.03	0.02	0.00	1.37	0	5	43	4	23	68	0	1.2	3.9
2	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	0.00	0.01	18.36	0.01	0	1	2	1	0	2	0	0.0	0.1
3	Соль пищевая йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	147	0	2	0	0	0	20.0	0.0
4	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	81	0	0	0	0.0	0.0
Итого		0.03	0.03	18.36	1.38	0	153	45	88	23	70	0	21.2	4

Способ обработки:Варка

Технология приготовления: Рис перебирают, промывают в теплой воде несколько раз меняя воду. Подготовленную крупу всыпают в кипящую подсоленную воду. Варят периодически помешивая, при слабом кипении до загустения. Затем вводят растопленное сливочное масло и уваривают до готовности на водяной бане или в жарочном шкафу при температуре 160 градусов Цельсия при закрытой крышке 5-7 мин., взрыхляют поварской иглой. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна крупы набухшие, не деформированные, не слипшиеся; консистенция - мягкая; вкус и запах - соответствует наименованию блюда.

Макароны отварные

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-1г

Наименование изделия:Макароны отварные

Номер рецептуры:54-1г

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Макаронные изделия высшего сорта	51.0	51.0	5.27	0.58	32.72	157.2
2	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	6.8	6.8	0.05	4.34	0.08	39.6
3	Соль пищевая йодированная	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.0
4	Вода	306.0	306.0	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:			150	5.32	4.92	32.8	196.8

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Макаронные изделия высшего сорта	0.06	0.02	0.00	1.18	0	1	52	9	7	39	1	0.8	0.0
2	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	0.00	0.01	18.36	0.01	0	1	2	1	0	2	0	0.0	0.1
3	Соль пищевая йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	147	0	2	0	0	0	20.0	0.0
4	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	94	0	0	0	0.0	0.0
Итого		0.06	0.03	18.36	1.19	0	149	54	106	7	41	1	20.8	0.1

Способ обработки:Варка

Технология приготовления: Макароны изделия варят в большом количестве кипящей подсоленной воды 25-30 минут (лапшу - 20-25 минут, вермишель - 10-12 минут); проверяют на готовность - на разрезе не должно быть прослоек непроваренной муки. Готовые макаронные изделия откидывают, дают стечь отвару, выкладывают на противень слоем 3-4 см, заправляют растопленным сливочным маслом и прогревают в жарочном шкафу при температуре 140-160 градусов Цельсия 5 минут, блюдо готово к раздаче. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - макаронные изделия должны сохранить форму, увеличиться в объеме в 2-3 раза, хорошо отделяться друг от друга; цвет, вкус и запах - присущий макаронным изделиям со вкусом сливочного масла.

Картофельное пюре

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-11г

Наименование изделия:Картофельное пюре

Номер рецептуры:54-11г

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва,

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Картофель01.09-31.10	171.4	126.0	2.37	0.44	18.69	88.2
2	Картофель31.10-31.12	182.7	126.0	2.37	0.44	18.69	88.2
2	Картофель31.12-28.02	195.3	126.0	2.37	0.44	18.69	88.2
2	Картофель29.02-01.09	211.7	126.0	2.37	0.44	18.69	88.2
2	Молоко 2.5% м.д.ж	24.0	24.0	0.65	0.53	1.05	11.6
3	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	6.8	6.8	0.05	4.34	0.08	39.6
4	Соль пищевая йодированная	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:			150	3.07	5.31	19.82	139.4

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	В1, мг	В2, мг	А, мкг. рет. экв.	РР, мг.	С, мг.	Na, мг.	К, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	Fe, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Картофель	0.11	0.07	2.27	1.81	10	5	594	11	25	64	1	6.3	0.3
2	Молоко 2.5% м.д.ж	0.01	0.03	3.17	0.15	0	9	29	25	3	19	0	2.2	0.4
3	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	0.00	0.01	18.36	0.01	0	1	2	1	0	2	0	0.0	0.1
4	Соль пищевая йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	147	0	2	0	0	0	20.0	0.0
Итого		0.12	0.11	23.8	1.97	10	162	625	39	28	85	1	28.5	0.8

Способ обработки:Варка

Технология приготовления: Картофель перебирают, моют, чистят, крупные клубни нарезают дольками, мелкие - целиком укладывают в посуду (слоем 50 см), заливают горячей водой, чтобы она покрывала картофель на 1-1,5 см, добавляют соль, закрывают крышкой и варят при слабом кипении до готовности. Отвар сливают, картофель подсушивают, пропускают через протирочную машину. Температура картофеля должна быть не менее 80 градусов Цельсия. В горячую картофельную массу добавляют в 2-3 приема горячее кипяченое молоко, растопленное сливочное масло. Пюре доводят до температуры 100 градусов Цельсия, постоянно помешивая, и прогревают 5-6 минут. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - однородная масса без комочков не протертого картофеля; консистенция - густая, пышная; вкус и запах - соответствуют наименованию блюда.

Каша пшенная рассыпчатая

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-12г

Наименование изделия:Каша пшенная рассыпчатая

Номер рецептуры:54-12г

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Крупа пшеничная	58.5	58.5	6.32	1.70	35.40	182.2
2	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	7.5	7.5	0.06	4.78	0.09	43.6
3	Соль пищевая йодированная	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.0
4	Вода	103.5	103.5	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:			150	6.38	6.48	35.49	225.8

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Крупа пшеничная	0.18	0.02	1.05	2.15	0	4	102	14	42	119	1	2.6	6.7
2	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	0.00	0.01	20.25	0.01	0	1	2	2	0	2	0	0.0	0.1
3	Соль пищевая йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	147	0	2	0	0	0	20.0	0.0
4	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	32	0	0	0	0.0	0.0
Итого		0.18	0.03	21.3	2.16	0	152	104	50	42	121	1	22.6	6.8

Способ обработки:Варка

Технология приготовления: Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду, засыпают в кипящую подсоленную воду, варят 30 минут, после чего воду сливают, добавляют кипящую воду и варят до загустения при слабом кипении. Добавляют половину растопленного масла, перемешивают, закрывают крышкой и уваривают до готовности на водяной бане при температуре 100 С или в жарочном шкафу при температуре 140 градусов Цельсия, затем взрыхляют, добавляют оставшееся растопленное сливочное масло, проваривают еще 5 минут. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - крупинки легко отделяются друг от друга, полностью проварены, но не деформированы; консистенция - рассыпчатая; вкус и запах - соответствуют наименованию блюда.

Каша гречневая рассыпчатая

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-4г

Наименование изделия:Каша гречневая рассыпчатая

Номер рецептуры:54-4г

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Крупа гречневая ядрица	69.0	69.0	8.17	2.00	35.85	194.1
2	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	6.8	6.8	0.05	4.34	0.08	39.6
3	Соль пищевая йодированная	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.0
4	Вода	102.0	102.0	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:			150	8.22	6.34	35.93	233.7

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Крупа гречневая ядрица	0.21	0.11	0.83	3.97	0	2	218	12	120	179	4	2.3	13.1
2	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	0.00	0.01	18.36	0.01	0	1	2	1	0	2	0	0.0	0.1
3	Соль пищевая йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	147	0	2	0	0	0	20.0	0.0
4	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	31	0	0	0	0.0	0.0
Итого		0.21	0.12	19.19	3.98	0	150	220	46	120	181	4	22.3	13.2

Способ обработки:Варка

Технология приготовления: Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду, засыпают в кипящую подсоленную воду, всплывающие пустые зерна удаляют (ситечком) и варят до загустения, помешивая. Когда каша сделается густой, помешивание прекращают, закрывают крышкой и доводят до готовности на пару или водяной бане (температура 100о С) или в жарочном шкафу при температуре 140-160 градусов Цельсия. Затем вливают растопленное сливочное масло, взрыхляют поварской вилкой, уваривают еще 3-4 мин. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна крупы полностью набухшие, сохраняют форму, легко отделяются друг от друга; консистенция - рассыпчатая; цвет, вкус и запах - соответствуют наименованию блюда.

Котлета из говядины

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-4м

Наименование изделия:Котлета из говядины

Номер рецептуры:54-4м

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва,

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Сухари панировочные	10.0	10.0	1.05	0.12	6.12	29.8
2	Хлеб пшеничный	17.2	17.2	1.23	0.12	7.68	36.7
3	Говядина 1 категории	87.5	77.4	13.53	10.90	0.00	152.2
4	Молоко 2.5% м.д.ж	20.8	20.8	0.57	0.46	0.91	10.0
5	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	6.4	6.4	0.05	4.06	0.08	37.0
6	Соль пищевая йодированная	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:			90	16.43	15.66	14.79	265.7

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	В1, мг	В2, мг	А, мкг. рет. экв.	РР, мг.	С, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Сухари панировочные	0.02	0.01	0.00	0.35	0	40	16	3	4	11	0	0.0	2.2
2	Хлеб пшеничный	0.01	0.00	0.00	0.30	0	65	13	3	2	10	0	0.5	2.4
3	Говядина 1 категории	0.03	0.09	0.00	5.08	0	38	209	6	15	127	2	5.6	11.8
4	Молоко 2.5% м.д.ж	0.01	0.02	2.74	0.13	0	8	25	22	3	16	0	1.9	0.4
5	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	0.00	0.01	17.17	0.01	0	1	2	1	0	2	0	0.0	0.1
6	Соль пищевая йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	59	0	1	0	0	0	8.0	0.0
Итого		0.07	0.13	19.91	5.87	0	211	265	36	24	166	2	16	16.9

Способ обработки:Запекание

Технология приготовления: Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, пропускают через мясорубку, соединяют с пшеничным черствым хлебом без корок, замоченным в молоке, добавляют соль и повторно пропускают через мясорубку. Массу перемешивают, формируют котлеты овально-приплюснутой формы шириной 1,5-2 см. Изделие панируют в сухарях и выкладывают на противень, смазанный сливочным маслом, запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 250-280 градусов Цельсия 25-30 минут. Готовность блюда определяют по появлению воздушных пузырьков на поверхности, затем проверяют на разрезе по появлению бесцветного сока. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - изделие сохраняет форму, запанировано тонким слоем, без трещин, покрыто румяной корочкой; консистенция: пышная, на разрезе однородная без отдельных кусочков; вкус и запах: мяса.

Плов с курицей

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-12м

Наименование изделия:Плов с курицей

Номер рецептуры:54-12м

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Крупа рисовая	54.4	54.4	3.58	0.48	36.61	165.0
2	Лук репчатый	10.0	8.0	0.11	0.01	0.60	2.9
3	Морковь01.09-31.12	16.1	12.8	0.16	0.01	0.81	4.0
4	Морковь01.01-31.08	17.5	12.8	0.16	0.01	0.81	4.0
4	Томатное пюре	12.8	12.8	0.43	0.00	1.38	7.3
5	Куриная грудка (филе)	144.6	128.0	28.40	2.14	0.47	134.7
6	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	8.0	8.0	0.06	5.10	0.09	46.6
7	Соль пищевая йодированная	0.60	0.60	0.00	0.00	0.00	0.0
8	Вода	217.7	217.7	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:			240	32.74	7.74	39.96	360.5

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Крупа рисовая	0.03	0.02	0.00	1.44	0	5	45	4	24	71	0	1.3	4.1
2	Лук репчатый	0.00	0.00	0.00	0.03	0	0	12	2	1	4	0	0.2	0.9
3	Морковь	0.01	0.01	154.08	0.10	0	2	21	3	4	6	0	0.6	0.0
4	Томатное пюре	0.00	0.00	15.41	0.11	1	1	71	2	5	8	0	0.0	0.1
5	Куриная грудка (филе)	0.06	0.07	6.91	7.88	1	58	310	9	96	190	2	7.7	25.7
6	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	0.00	0.01	21.60	0.01	0	1	2	2	0	2	0	0.0	0.1
7	Соль пищевая йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	177	0	2	0	0	0	24.0	0.0
8	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	67	0	0	0	0.0	0.0
Итого		0.1	0.11	198	9.57	2	244	461	91	130	281	2	33.8	30.9

Способ обработки:Тушение

Технология приготовления: Рис перебирают и промывают. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, нарезают кубиками. Лук бланшируют и пассеруют вместе с морковью на сливочном масле с добавлением воды и томатного пюре. Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на кусочки по 15-20 г, посыпают солью, тушат, добавляют пассерованные или припущенные с томатным пюре морковь и лук. Мясо и овощи заливают водой, доводят до кипения, всыпают перебранный промытый рис и варят до полуготовности. Когда рис впитает всю жидкость, посуду

закрывают крышкой, помещают на противень с водой и ставят в жарочный шкаф (пароконвектомат) на 25-40 минут. Отпускают, равномерно распределяя мясо вместе с рисом и овощами. Плов можно готовить без томатного пюре. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - кусочки мяса сохраняют форму нарезки, набухшие; консистенция - мясо мягкое, крупа рассыпчатая; вкус и запах: свойственные плову.

Биточек из курицы

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-23м

Наименование изделия:Биточек из курицы

Номер рецептуры:54-23м

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Сухари панировочные	8.3	8.3	0.87	0.10	5.10	24.8
2	Хлеб пшеничный	9.3	9.3	0.66	0.07	4.16	19.9
3	Куриная грудка (филе)	63.3	56.0	12.42	0.94	0.20	58.9
4	Молоко 2.5% м.д.ж	12.9	12.9	0.35	0.28	0.56	6.2
5	Масло подсолнечное	2.1	2.1	0.00	1.85	0.00	16.6
6	Соль пищевая йодированная	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.0
7	Вода	8.5	8.5	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:			75	14.3	3.24	10.02	126.4

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	В1, мг	В2, мг	А, мкг. рет. экв.	РР, мг.	С, мг.	Na, мг.	К, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	Р, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Сухари панировочные	0.01	0.01	0.00	0.29	0	34	13	2	3	9	0	0.0	1.8
2	Хлеб пшеничный	0.01	0.00	0.00	0.16	0	35	7	2	1	5	0	0.3	1.3
3	Куриная грудка (филе)	0.03	0.03	3.02	3.45	0	26	136	4	42	83	1	3.4	11.2
4	Молоко 2.5% м.д.ж	0.01	0.02	1.70	0.08	0	5	16	14	2	10	0	1.2	0.2
5	Масло подсолнечное	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
6	Соль пищевая йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	59	0	1	0	0	0	8.0	0.0
7	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	3	0	0	0	0.0	0.0
Итого		0.06	0.06	4.72	3.98	0	159	172	26	48	107	1	12.9	14.5

Способ обработки:Запекание

Технология приготовления: Мясо птицы размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, пропускают через мясорубку, соединяют с пшеничным черствым хлебом без корок, замоченным в воде с молоком, добавляют соль и повторно пропускают через мясорубку. Массу перемешивают, формируют биточки кругло-приплюснутой формы шириной 2-2,5 см. Изделие панируют в сухарях и выкладывают на противень, смазанный сливочным маслом, запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 250-280 градусов Цельсия 25-30 минут. Готовность блюда определяют по появлению воздушных пузырьков на поверхности, затем проверяют на разрезе по появлению бесцветного сока. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - изделие сохраняет форму, запанировано тонким слоем, без трещин, покрыто румяной корочкой; консистенция: пышная, на разрезе однородная без отдельных кусочков; вкус и запах: куриного мяса.

Гуляш из говядины

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-2м

Наименование изделия:Гуляш из говядины

Номер рецептуры:54-2м

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Мука пшеничная высший сорт	3.1	3.1	0.32	0.04	1.99	9.5
2	Томатное пюре	9.1	9.1	0.31	0.00	0.98	5.2
3	Лук репчатый	14.5	11.6	0.15	0.02	0.87	4.3
4	Говядина 1 категории	104.5	92.5	16.17	13.02	0.00	181.9
5	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	5.4	5.4	0.04	3.43	0.06	31.3
6	Соль пищевая йодированная	0.25	0.25	0.00	0.00	0.00	0.0
7	Вода	133.8	133.8	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:			100	16.99	16.51	3.9	232.2

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	В1, мг	В2, мг	А, мкг. рет. экв.	РР, мг.	С, мг.	Na, мг.	К, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	Р, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Мука пшеничная высший сорт	0.00	0.00	0.00	0.03	0	0	3	0	0	2	0	0.0	0.2
2	Томатное пюре	0.00	0.00	10.95	0.08	1	1	51	2	4	6	0	0.0	0.1

3	Лук репчатый	0.00	0.00	0.00	0.05	0	0	17	3	1	6	0	0.3	1.3
4	Говядина 1 категории	0.04	0.11	0.00	6.07	0	46	250	7	18	151	2	6.7	14.1
5	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	0.00	0.01	14.51	0.01	0	1	1	1	0	1	0	0.0	0.0
6	Соль пищевая йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	74	0	1	0	0	0	10.0	0.0
7	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	41	0	0	0	0.0	0.0
Итого		0.04	0.12	25.46	6.24	1	122	322	55	23	166	2	17	15.7

Способ обработки:Тушение

Технология приготовления: Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, шинкуют, бланшируют, пассеруют с томатным пюре. Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, отваривают до полуготовности, очищают от пленок и соединительной ткани, нарезают кубиками по 20-30 г, заливают горячей водой, добавляют пассерованные лук с томатным пюре, соль и тушат в закрытой посуде около 1 часа. Затем бульон сливают. Муку пассеруют без изменения цвета, разводят охлажденным до 55 градусов Цельсия бульоном, проваривают 7-10 минут, процеживают. Приготовленным соусом заливают мясо и тушат 15 минут до полной готовности блюда. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - кусочки мяса сохраняют форму нарезки; консистенция - мягкая; вкус - свойственный тушеному мясу с луком и томатом; запах вареного мяса и овощей.

Фрикадельки из говядины

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-29м

Наименование изделия:Фрикадельки из говядины

Номер рецептуры:54-29м

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Хлеб пшеничный	13.5	13.5	0.96	0.10	6.04	28.9
2	Говядина 1 категории	73.2	64.8	11.33	9.12	0.00	127.4
3	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	2.7	2.7	0.02	1.72	0.03	15.7
4	Соль пищевая йодированная	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.0
5	Вода	23.4	23.4	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:			90	12.31	10.94	6.07	172

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Хлеб пшеничный	0.01	0.00	0.00	0.24	0	51	10	2	2	8	0	0.4	1.9
2	Говядина 1 категории	0.03	0.08	0.00	4.25	0	32	175	5	12	106	2	4.7	9.9
3	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	0.00	0.00	7.29	0.00	0	0	1	1	0	1	0	0.0	0.0
4	Соль пищевая йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	59	0	1	0	0	0	8.0	0.0
5	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	7	0	0	0	0.0	0.0
Итого		0.04	0.08	7.29	4.49	0	142	186	16	14	115	2	13.1	11.8

Способ обработки:Запекание

Технология приготовления: Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски по 75-100 гр., измельчают на мясорубке, затем добавляют замоченный в воде и отжатый черствый пшеничный хлеб (высшего сорта), соль, перемешивают, повторно пропускают через мясорубку. Добавляют воду. Массу хорошо перемешивают, затем выбивают, разделяют в виде шариков массой по 15 -20 гр. Выкладывают в смазанный маслом лист, добавляют воду и запекают 20 минут. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - фрикадельки сохранили форму шариков; консистенция - сочная, однородная; цвет, запах и вкус – мясной.

Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-9р

Наименование изделия:Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)

Номер рецептуры:54-9р

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Мука пшеничная высший сорт	5.0	5.0	0.51	0.06	3.18	15.3
2	Минтай (филе)	105.3	93.2	13.93	0.74	0.00	62.4
3	Сыр российский	6.4	6.1	1.34	1.59	0.00	19.7
4	Сметана 15.0%	52.9	52.9	1.29	6.98	1.73	74.9
5	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	13.3	13.3	0.10	8.49	0.16	77.4

6	Соль пищевая йодированная	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.0
7	Вода	13.5	13.5	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:			90	17.17	17.86	5.07	249.7

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Мука пшеничная высший сорт	0.01	0.00	0.00	0.05	0	0	5	1	1	4	0	0.1	0.3
2	Минтай (филе)	0.07	0.08	5.59	3.43	0	28	325	33	45	195	1	41.0	33.2
3	Сыр российский	0.00	0.01	9.56	0.01	0	38	4	47	2	27	0	0.0	0.7
4	Сметана 15.0%	0.01	0.04	33.96	0.25	0	16	51	41	4	28	0	4.8	0.2
5	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	0.00	0.01	35.91	0.02	0	2	3	3	0	3	0	0.0	0.1
6	Соль пищевая йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	59	0	1	0	0	0	8.0	0.0
7	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	4	0	0	0	0.0	0.0
Итого		0.09	0.14	85.02	3.76	0	143	388	130	52	257	1	53.9	34.5

Способ обработки:Запекание

Технология приготовления: Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой и нарезают на порционные куски под углом 45градусов. Рыбу панируют в муке, запекают до слабой золотистой корочки, покрытую корочкой рыбу заливают сметанным соусом, добавляют протертый сыр, сбрызгивают растопленным маслом и запекают при температуре 250 градусов Цельсия 25-30 минут. Сметанный соус: белый соус соединяют со сметаной, доводят до кипения и варят 3-5 минут. Приготовление белого соуса: муку подсушивают при температуре 110 -120 градусов, не допуская изменения цвета, охлаждают до 60-70 градусов Цельсия, растирают со сливочным маслом, вливают постепенно воду и варят 25-30 минут. В конце варки добавляют йодированную соль, затем процеживают и доводят до кипения. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - корочка подрумяненная, соус загустевший, но не высохший; консистенция: сочная; цвет, вкус и запах – соответствуют данному блюду, рыбный.

Капуста тушеная с мясом

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-10м

Наименование изделия:Капуста тушеная с мясом

Номер рецептуры:54-10м

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Мука пшеничная высший сорт	1.9	1.9	0.19	0.02	1.22	5.9
2	Томатное пюре	9.6	9.6	0.32	0.00	1.03	5.4
3	Капуста белокочанная	229.1	183.3	3.10	0.16	7.84	45.2
4	Лук репчатый	16.1	12.8	0.17	0.02	0.96	4.7
5	Морковь01.09-31.12	8.0	6.4	0.08	0.01	0.40	2.0
6	Морковь01.01-31.08	8.6	6.4	0.08	0.01	0.40	2.0
6	Говядина 1 категории	144.6	128.0	22.38	18.02	0.00	251.7
7	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	12.0	12.0	0.09	7.66	0.14	69.8
8	Масло подсолнечное	0.6	0.6	0.00	0.53	0.00	4.7
9	Сахар-песок	4.8	4.8	0.00	0.00	4.36	17.4
10	Соль пищевая йодированная	0.60	0.60	0.00	0.00	0.00	0.0
11	Лавровый лист	0.12	0.12	0.01	0.01	0.05	0.3
Выход:			240	26.34	26.43	16	407.1

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Мука пшеничная высший сорт	0.00	0.00	0.00	0.02	0	0	2	0	0	1	0	0.0	0.1
2	Томатное пюре	0.00	0.00	11.52	0.08	1	1	53	2	4	6	0	0.0	0.1
3	Капуста белокочанная	0.04	0.06	3.30	1.03	33	18	456	77	26	49	1	5.5	24.2
4	Лук репчатый	0.00	0.00	0.00	0.05	1	0	19	4	2	6	0	0.4	1.5
5	Морковь	0.00	0.00	76.32	0.05	0	1	11	2	2	3	0	0.3	0.0
6	Говядина 1 категории	0.06	0.15	0.00	8.40	0	63	346	10	24	209	3	9.2	19.5
7	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	0.00	0.01	32.40	0.02	0	1	3	3	0	3	0	0.0	0.1
8	Масло подсолнечное	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
9	Сахар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
10	Соль пищевая йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	177	0	2	0	0	0	24.0	0.0
11	Лавровый лист	0.00	0.00	0.22	0.00	0	0	1	1	0	0	0	0.0	0.0
Итого		0.1	0.22	123.76	9.65	35	261	891	101	58	277	4	39.4	45.5

Способ обработки:Тушение

Технология приготовления: Капусту перебирают, удаляют 3-4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, нарезают кубиками. Лук бланшируют и пассеруют вместе с морковью на сливочном масле с добавлением томатного пюре, пассерованной на подсолнечном масле муки. Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных

столах. Оттаявшее мясо нарезают на кусочки по 20-30 г, соединяют с припущенным овощами, добавляют воду (из расчета 30 г на порцию), соль, лавровый лист и тушат 20-25 минут. Затем к мясу с овощами добавляют капусту и тушат до готовности. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - мясо нарезано кубиками (20-30 г) кусочки мяса целые, консистенция: мяса и капусты - мягкая, нежная; вкус и запах: тушеного мяса, овощей и капусты.

Соус красный основной

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-3соус

Наименование изделия:Соус красный основной

Номер рецептуры:54-3соус

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Мука пшеничная высший сорт	5.0	5.0	0.51	0.06	3.18	15.3
2	Морковь01.09-31.12	10.0	8.0	0.10	0.01	0.50	2.5
3	Морковь01.01-31.08	10.9	8.0	0.10	0.01	0.50	2.5
3	Петрушка (корень)	2.5	2.0	0.03	0.01	0.18	0.9
4	Томатное пюре	20.0	20.0	0.68	0.00	2.15	11.3
5	Лук репчатый	5.0	4.0	0.05	0.01	0.30	1.5
6	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	3.0	3.0	0.02	1.91	0.04	17.5
7	Сахар-песок	2.5	2.5	0.00	0.00	2.27	9.1
8	Соль пищевая йодированная	0.03	0.03	0.00	0.00	0.00	0.0
9	Лавровый лист	0.02	0.02	0.00	0.00	0.01	0.1
10	Бульон мясной	100.0	100.0	0.75	0.26	0.00	5.4
Выход:			100	2.14	2.26	8.63	63.6

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	В1, мг	В2, мг	А, мкг. рет. экв.	РР, мг.	С, мг.	Na, мг.	К, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	Р, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Мука пшеничная высший сорт	0.01	0.00	0.00	0.05	0	0	5	1	1	4	0	0.1	0.3
2	Морковь	0.00	0.00	96.00	0.06	0	1	13	2	3	4	0	0.4	0.0
3	Петрушка (корень)	0.00	0.00	0.02	0.02	0	0	6	1	0	1	0	0.0	0.1
4	Томатное пюре	0.01	0.00	24.00	0.18	2	2	111	4	8	12	0	0.0	0.1
5	Лук репчатый	0.00	0.00	0.00	0.02	0	0	6	1	0	2	0	0.1	0.5

6	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	0.00	0.00	8.10	0.00	0	0	1	1	0	1	0	0.0	0.0
7	Сахар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
8	Соль пищевая йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	9	0	0	0	0	0	1.2	0.0
9	Лавровый лист	0.00	0.00	0.04	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
10	Бульон мясной	0.01	0.16	0.00	2.50	0	16	81	4	2	7	0	2.8	0.0
Итого		0.03	0.16	128.16	2.83	2	28	223	14	14	31	0	4.6	1

Способ обработки:Варка

Технология приготовления: Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с петрушкой и морковью, припускают в небольшом количестве бульона мясного с добавлением масла сливочного в течении 10- 15 минут, затем вводят томат-пюре при слабом кипении припускают еще 10-15 минут. Муку пшеничную просеивают и просушивают при температуре 150-160 градусов, периодически помешивая, до приобретения светло-желтого цвета, охлаждают до температуры 70-80 градусов и разводят теплым бульоном в соотношении 1:4, тщательно размешивают и добавляют припущенные овощи и при слабом кипении варят в течении 45-60 минут. В конце варки добавляют соль, сахар, лист лавровый. Соус процеживают, протирая в него разварившиеся овощи и доводят до кипения. Используют соус красный основной для приготовления производных соусов. При использовании соуса красного основного как самостоятельного, его заправляют предварительно прокипяченным маслом сливочным, которое добавляют в соус, тщательно промешивают до полного соединения масла сливочного с соусом. Затем соус нагревают до температуры от 80 до 85 градусов, но не кипятят. Подают соус красный основной к мясным и рыбным блюдам. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - однородная масса; консистенция - жидкой сметаны, однородная, без комков муки; цвет: красноватый; вкус - нежный, насыщенный; запах - продуктов, входящих в соус.

Соус белый основной

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-2соус

Наименование изделия:Соус белый основной

Номер рецептуры:54-2соус

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Мука пшеничная высший сорт	5.0	5.0	0.51	0.06	3.18	15.3
2	Лук репчатый	5.0	4.0	0.05	0.01	0.30	1.5

3	Петрушка (корень)	3.8	3.0	0.04	0.02	0.28	1.4
4	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	5.0	5.0	0.04	3.19	0.06	29.1
5	Соль пищевая йодированная	0.03	0.03	0.00	0.00	0.00	0.0
6	Лавровый лист	0.50	0.50	0.04	0.04	0.22	1.4
7	Бульон мясной	110.0	110.0	0.83	0.29	0.00	5.9
Выход:			100	1.51	3.61	4.04	54.6

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Мука пшеничная высший сорт	0.01	0.00	0.00	0.05	0	0	5	1	1	4	0	0.1	0.3
2	Лук репчатый	0.00	0.00	0.00	0.02	0	0	6	1	0	2	0	0.1	0.5
3	Петрушка (корень)	0.00	0.00	0.04	0.03	0	0	9	2	1	2	0	0.0	0.2
4	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	0.00	0.00	13.50	0.01	0	1	1	1	0	1	0	0.0	0.0
5	Соль пищевая йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	9	0	0	0	0	0	1.2	0.0
6	Лавровый лист	0.00	0.00	0.93	0.01	0	0	2	4	1	0	0	0.0	0.0
7	Бульон мясной	0.01	0.18	0.00	2.75	0	18	89	5	2	7	0	3.1	0.0
Итого		0.02	0.18	14.47	2.87	0	28	112	14	5	16	0	4.5	1

Способ обработки:Варка

Технология приготовления: Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. В растопленное сливочное масло всыпают просеянную муку и пассеруют при непрерывном помешивании до кремового цвета, не допуская пригорания. В пассерованную муку, охлажденную до 60-70 градусов С, вливают четвертую часть горячего бульона и вымешивают, до образования однородной массы, затем добавляют остывший бульон. В соус добавляют нарезанные петрушку, лук и варят 25-30 мин. В конце варки добавляют соль, лавровый лист. Затем соус процеживают, протирая при этом разварившиеся овощи, и доводят до кипения. Готовый соус используют для приготовления производных соусов. Если соус используют как самостоятельный, его заправляют кислотой лимонной (1 гр. на 1 литр) и маслом сливочным (70 гр. на 1 литр). Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - однородная масса без комочков; консистенция - однородная, полужидкая, вязкая; цвет - от белого до светло-кремового; вкус - нежный, насыщенный; запах - запах продуктов, входящих в соус.

Чай с сахаром

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-2гн

Наименование изделия:Чай с сахаром

Номер рецептуры:54-2гн

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Сахар-песок	3.0	3.0	0.00	0.00	2.72	10.9
2	Чай черный байховый	1.0	1.0	0.19	0.04	0.06	1.4
3	Вода	200.0	200.0	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:			200	0.19	0.04	2.78	12.3

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Сахар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
2	Чай черный байховый	0.00	0.01	0.30	0.09	0	1	21	4	4	7	1	0.0	0.0
3	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	62	0	0	0	0.0	0.0
Итого		0	0.01	0.3	0.09	0	1	21	66	4	7	1	0	0

Способ обработки:Варка

Технология приготовления: Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка, сахар. Чай разливают по стаканам. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с сахаром.

Компот из кураги

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-2хн

Наименование изделия:Компот из кураги

Номер рецептуры:54-2хн

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Курага	21.4	20.0	0.98	0.05	9.28	41.5
2	Сахар-песок	7.0	7.0	0.00	0.00	6.36	25.4
3	Вода	202.0	202.0	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:			200	0.98	0.05	15.64	66.9

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Курага	0.01	0.03	69.96	0.48	0	3	285	28	18	25	1	0.0	0.0
2	Сахар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
3	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	62	0	0	0	0.0	0.0
Итого		0.01	0.03	69.96	0.48	0	3	285	90	18	25	1	0	0

Способ обработки:Варка

Технология приготовления: Плоды перебирают, тщательно промывают, несколько раз меняя воду. Подготовленные плоды закладывают в кипящий сахарный сироп и варят до готовности. Для приготовления сахарного сиропа сахар растворяют в горячей воде, доводят воду до кипения. Курагу варят 10-20 минут. Компот охлаждают, процеживают. При отпуске в стакан раскладывают фрукты и заливают отваром. Температура подачи: 20 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - сухофрукты сохранили форму и залиты прозрачным компотом; цвет - желтоватый; вкус - сладкий с хорошо выраженным привкусом сухофруктов; запах - вареных сухофруктов.

Компот из чернослива

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-3хн

Наименование изделия:Компот из чернослива

Номер рецептуры:54-3хн

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Чернослив	26.8	25.0	0.54	0.15	13.08	55.9
2	Сахар-песок	7.0	7.0	0.00	0.00	6.36	25.4
3	Вода	202.0	202.0	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:			200	0.54	0.15	19.44	81.3

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Чернослив	0.00	0.02	1.50	0.34	0	2	179	18	22	18	1	0.1	0.1
2	Сахар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
3	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	62	0	0	0	0.0	0.0
Итого		0	0.02	1.5	0.34	0	2	179	80	22	18	1	0.1	0.1

Способ обработки:Варка

Технология приготовления: Плоды перебирают, тщательно промывают, несколько раз меняя воду. Подготовленные плоды закладывают в кипящий сахарный сироп и варят до готовности. Для приготовления сахарного сиропа сахар растворяют в горячей воде, доводят воду до кипения. Чернослив варят 10-20 минут. Компот охлаждают, процеживают, чернослив раскладывают по стаканам и заливают отваром. Температура подачи: 20 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - сироп прозрачный; цвет - темный, насыщенный; вкус - сладкий с хорошо выраженным вкусом сухофруктов; запах - вареных сухофруктов.

Кисель из вишни

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-22хн

Наименование изделия:Кисель из вишни

Номер рецептуры:54-22хн

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Вишня	25.4	24.0	0.18	0.04	2.32	10.4
2	Сахар-песок	7.0	7.0	0.00	0.00	6.36	25.4
3	Крахмал картофельный	6.0	6.0	0.01	0.00	4.27	17.1
4	Вода	180.0	180.0	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:			200	0.19	0.04	12.95	52.9

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Вишня	0.01	0.01	2.45	0.10	1	4	51	8	5	6	0	0.5	0.0
2	Сахар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
3	Крахмал картофельный	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	1	2	0	4	0	0.0	0.0
4	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	55	0	0	0	0.0	0.0
Итого		0.01	0.01	2.45	0.1	1	4	52	65	5	10	0	0.5	0

Способ обработки:Варка

Технология приготовления: Ягоды (свежие или свежемороженые) перебирают, освобождают от косточек, промывают, протирают, сок отжимают и процеживают. Мезгу заливают горячей водой (на 1 часть ягоды 5-6 частей воды), проваривают при слабом кипячении 10-15 мин и процеживают. В полученный отвар добавляют сахар, доводят до кипения и при помешивании вливают подготовленный крахмал, вновь доводят до кипения и добавляют отжатый сок. Крахмал разводят охлажденным отваром

(на 1 часть крахмала 5 частей отвара) и процеживают. Кисель охлаждают и разливают в стаканы. Температура подачи: 20 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - кисель полупрозрачный; консистенция - однородная, средней густоты, слегка желеобразная; цвет, вкус и запах - вишневый.

Компот из смеси сухофруктов

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-35хн

Наименование изделия:Компот из смеси сухофруктов

Номер рецептуры:54-35хн

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Смесь сухофруктов	21.4	20.0	0.38	0.00	10.74	44.5
2	Сахар-песок	10.0	10.0	0.00	0.00	9.08	36.3
3	Вода	190.0	190.0	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:			200	0.38	0	19.82	80.8

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	В1, мг	В2, мг	А, мкг. рет. экв.	РР, мг.	С, мг.	Na, мг.	К, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Смесь сухофруктов	0.00	0.00	12.00	0.04	0	0	0	40	2	3	0	0.0	0.0
2	Сахар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
3	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	59	0	0	0	0.0	0.0
Итого		0	0	12	0.04	0	0	0	99	2	3	0	0	0

Способ обработки:Варка

Технология приготовления: Сухофрукты перебирают, промывают в теплой воде. Подготовленные сухофрукты закладывают в кипящую воду с сахаром в следующей последовательности: груши варят 1,5-2 часа; яблоки 20-30 минут; урюк 18-20 минут; изюм 5-10 минут. Компот охлаждают, процеживают. Фрукты раскладывают в стаканы, заливают отваром. Температура подачи: 20 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - компот прозрачный; цвет - коричневый; вкус - сладкий; запах и вкус - характерный для компота из сухофруктов.

Компот из свежих яблок

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-32хн

Наименование изделия:Компот из свежих яблок

Номер рецептуры:54-32хн

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Яблоко	45.2	40.0	0.15	0.14	3.57	16.1
2	Сахар-песок	7.0	7.0	0.00	0.00	6.36	25.4
3	Вода	170.0	170.0	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:			200	0.15	0.14	9.93	41.5

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	В1, мг	В2, мг	А, мкг. рет. экв.	РР, мг.	С, мг.	Na, мг.	К, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Яблоко	0.01	0.01	1.20	0.10	2	8	92	6	3	4	1	0.8	0.1
2	Сахар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
3	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	52	0	0	0	0.0	0.0
Итого		0.01	0.01	1.2	0.1	2	8	92	58	3	4	1	0.8	0.1

Способ обработки:Варка

Технология приготовления: Яблоки моют, удаляют семенные гнезда, нарезают дольками. В горячей воде растворяют сахар, доводят до кипения, добавляют яблоки, варят при слабом кипении 10-12 минут. Компот охлаждают, разливают по стаканам, предварительно разложив туда яблоки. Температура подачи: 20 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус - кисло-сладкий с ароматом яблок; цвет - светлый.

Компот из смеси сухофруктов

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-1хн

Наименование изделия:Компот из смеси сухофруктов

Номер рецептуры:54-1хн

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Смесь сухофруктов	26.8	25.0	0.47	0.00	13.42	55.6
2	Сахар-песок	7.0	7.0	0.00	0.00	6.36	25.4
3	Вода	190.0	190.0	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:			200	0.47	0	19.78	81

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Смесь сухофруктов	0.00	0.00	15.00	0.05	0	0	0	49	2	4	0	0.0	0.0
2	Сахар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
3	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	59	0	0	0	0.0	0.0
Итого		0	0	15	0.05	0	0	0	108	2	4	0	0	0

Способ обработки:Варка

Технология приготовления: Сухофрукты перебирают, промывают в теплой воде. Подготовленные сухофрукты закладывают в кипящую воду с сахаром в следующей последовательности: груши варят 1,5-2 часа; яблоки 20-30 минут; урюк 18-20 минут; изюм 5-10 минут. Компот охлаждают, процеживают. Фрукты раскладывают в стаканы, заливают отваром. Температура подачи: 20 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - компот прозрачный; цвет - коричневый; вкус - сладкий; запах и вкус - характерный для компота из сухофруктов.

Компот из кураги

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-2хн

Наименование изделия:Компот из кураги

Номер рецептуры:54-2хн

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Курага	21.4	20.0	0.98	0.05	9.28	41.5
2	Сахар-песок	7.0	7.0	0.00	0.00	6.36	25.4
3	Вода	202.0	202.0	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:			200	0.98	0.05	15.64	66.9

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Курага	0.01	0.03	69.96	0.48	0	3	285	28	18	25	1	0.0	0.0
2	Сахар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
3	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	62	0	0	0	0.0	0.0
Итого		0.01	0.03	69.96	0.48	0	3	285	90	18	25	1	0	0

Способ обработки:Варка

Технология приготовления: Плоды перебирают, тщательно промывают, несколько раз меняя воду. Подготовленные плоды закладывают в кипящий сахарный сироп и варят до готовности. Для приготовления сахарного сиропа сахар растворяют в горячей воде, доводят воду до кипения. Курагу варят 10-20 минут. Компот охлаждают, процеживают. При отпуске в стакан раскладывают фрукты и заливают отваром. Температура подачи: 20 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - сухофрукты сохранили форму и залиты прозрачным компотом; цвет - желтоватый; вкус - сладкий с хорошо выраженным привкусом сухофруктов; запах - вареных сухофруктов.