

РЕГИОНАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ
по обеспечению горячим питанием обучающихся государственных и
муниципальных общеобразовательных организаций, расположенных на
территории Белгородской области

Книга 4

МОСКВА, 2021г.

Содержание

ПРИЛОЖЕНИЕ Л

Примерные 14-дневные меню-рационы для кадетских классов
общеобразовательных учреждений Белгородской области516

ПРИЛОЖЕНИЕ М

Технологические карты к меню-рационам для кадетских классов
общеобразовательных учреждений Белгородской области573

ПРИЛОЖЕНИЕ Л
Примерные 14-дневные меню-рационы для кадетских классов
общеобразовательных учреждений Белгородской области

				Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20		
Рацион: кадетские классы (5-8 класс)						
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
Неделя 1						
День 1						
Завтрак						
173	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	289,05	8,23	13,00	37,10
16 (К)	Сыр (порциями)	15	53,63	3,45	4,43	0,00
415 (К)	Какао-напиток на молоке	200	90,49	3,76	3,20	12,44
338	Яблоки свежие	250	131,13	1	1	31,5
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
Итого завтрак		765	761,96	23,54	23,23	122,34
доля приема пищи, %			21,1%	17,5%	21,6%	21,8%
2-й завтрак						
389	Сок апельсиновый	200	106,4	1,4	0,2	26,4
1	Пряник сырцовый	20	65,42	1,27	0,40	15,13
Итого 2-й завтрак		220	171,82	2,67	0,60	41,53
доля приема пищи, %			4,8%	2,0%	0,6%	7,4%
Обед						
17(К)	Салат из соленых огурцов с луком	100	59,22	0,86	5,11	2,61
29(К)	Кукуруза консервированная	20	6,24	0,21	0,10	1,20
119 (К)	Борщ с капустой и картофелем.	250	118,34	2,05	3,8	20,25
290 (К)	Мясо отварное (говядина)	120	305,28	30,96	20,16	0
363 (К)	Соус томатный	50	23,77	0,38	1,47	2,41
199	Пюре гороховое	200	267,33	19,56	3,01	43,20

388	Напиток из плодов шиповника	200	134,95	0,68	0	35,26
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого обед		1090	1223,85	65,60	35,65	170,83
доля приема пищи, %			33,85%	48,88%	33,09%	30,38%
Полдник						
342	Компот яблочный	200	109,39	0,16	0	29
558 (К)	Ватрушка с повидлом	100	223,30	6,36	3,68	43,93
338	Бананы свежие	250	238,50	3,75	0,25	59
Итого полдник		550	571,19	10,27	3,93	131,93
доля приема пищи, %			15,80%	7,65%	3,65%	23,46%
Ужин						
20(К)	Винегрет	150	134,61	2,40	7,79	14,64
254	Рыба (минтай), тушенная с овощами	120	117,36	11,7	5,94	4,56
345 (К)	Картофель отварной, запечённый со сливочным маслом	200	226,62	3,96	11,42	28,8
377	Чай с лимоном	200/15/7	60,80	0,2	0	16
461(К)	Йогурт	200	123,85	10,00	6,4	7
13 (К)	Масло сливочное	15	112,19	0,08	12,38	0,12
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
Итого за ужин		957	886,48	32,14	44,33	95,72
доля приема пищи, %			24,52%	23,95%	41,15%	17,02%
Итого день		3582	3615	134	108	562

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
Неделя 1						
День 2						
Завтрак						
309(К)	Биточки рубленые куриные	100	205,75	15,83	10,20	13,50
139	Капуста тушеная	200	160,30	4,00	7,2	21,2
16 (К)	Сыр (порциями)	15	53,63	3,45	4,43	0,00
13 (К)	Масло сливочное	15	112,19	0,08	12,38	0,12
420 (К)	Чай	200	37,5	0	0	10
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
Итого завтрак		580	680,41	27,16	34,61	69,42
доля приема пищи, %			22,88%	25,39%	39,11%	15,10%
2-й завтрак						
389	Сок яблочный	200	95,50	1,00	0	24,4
1	Печенье сахарное	20	79,02	1,47	1,93	14,87
Итого 2-й завтрак		220	174,52	2,47	1,93	39,27
доля приема пищи, %			5,87%	2,31%	2,18%	8,54%
Обед						
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	150	112,37	2,70	4,51	16,26
96	Рассольник ленинградский с перловой крупой	250	131,18	2,1	5,1	20,5
245	Бефстроганов	120	135,54	18,36	4,8	5,04
312	Пюре картофельное	200	170,09	4,16	6,80	24,60

430 (К)	Кисель ягодный (из смородины)	200	98,91	0,16	0,06	26,06
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого обед		1070	956,80	38,38	23,27	158,36
доля приема пищи, %			32,18%	35,88%	26,30%	34,44%
Полдник						
385	Молоко	200	119,73	5,80	6,6	9,9
208 (К)	Запеканка со свежими плодами	100	148,35	4,56	4,49	23,92
338	Груши свежие	250	110,13	1,00	0,75	26,5
Итого полдник		550	399,27	13,72	11,4	57,82
доля приема пищи, %			13,43%	12,83%	12,88%	12,57%
Ужин						
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	150	126,59	1,25	3,76	23,4
256 (К)	Котлеты рыбные	100	159,12	15,21	4,02	16,56
304	Рис отварной	200	300,34	5,02	8,14	55,2
347(К)	Напиток витаминный	200	89,98	0,46	0,16	23,12
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого ужин		700	762,66	25,24	17,28	134,98
доля приема пищи, %			25,65%	23,60%	19,53%	29,35%
Итого день		3120,00	2973,65	106,97	88,49	459,85

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
Неделя 1						
День 3						
Завтрак						
319 (Г)	Птица отварная	120	148,92	15,1968	9,792	0
202	Макаронные изделия отварные с маслом	200/10	287,40	7,2	8,4	48,8
13 (К)	Масло сливочное	15	112,19	0,08	12,38	0,12
16 (К)	Сыр (порциями)	15	53,63	3,45	4,43	0,00
418(К)	Кофейный напиток на молоке	200	93,65	1,7	2,9	16,2
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого завтрак		610	782,41	30,93	39,10	81,82
доля приема пищи, %			21,68%	22,85%	33,06%	15,32%
2-й завтрак						
389	Сок апельсиновый	200	106,4	1,4	0,2	26,4
1	Вафли с фруктово-ягодной начинкой	20	66,04	0,55	0,65	15,45
Итого 2-й завтрак		220	172,44	1,95	0,85	41,85
доля приема пищи, %			4,78%	1,44%	0,72%	7,84%
Обед						
56 (К)	Салат из капусты с растительным маслом	100	76,88	1,8	5,2	6,1
29(К)	Кукуруза консервированная	20	6,24	0,21	0,10	1,20
22(К)	Горошек зеленый консервированный	20	7,72	0,62	0,04	1,30

133(К)	Суп с картофелем и рисом	250	87,23	1,98	2,74	14,58
302(К)	Котлеты рубленые из говядины	120	290,53	17,89	17,90	15,42
184(К)	Рагу из овощей	200	194,22	3,46	10,3	23,38
388	Напиток из плодов шиповника	200	134,95	0,68	0	35,26
338	Апельсины свежие	250	89,44	2,25	0,50	20,25
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого обед		1310	1195,91	39,78	38,79	183,39
доля приема пищи, %			33,14%	29,39%	32,79%	34,35%
Полдник						
462	Кефир	200	108,5	5,6	6,4	7,6
338	Бананы свежие	250	238,50	3,75	0,25	59
205 (К)	Запеканка рисовая с творогом и изюмом	100	203,62	6,57	4,8	35,77
Итого полдник		550	550,6175	15,92	11,45	102,37
доля приема пищи, %			15,26%	11,76%	9,68%	19,17%
Ужин						
20 (К)	Салат картофельный с ветчиной	150	182,47	5,16	10,16	18,77
252 (К)	Рыба (окунь) припущенная	100	108,47	19,11	3,48	0,19
344 (К)	Картофель запеченный	180	233,49	5,22	6,44	41,24
377	Чай с лимоном	200/15/7	60,80	0,2	0	16
461(К)	Йогурт	200	123,85	10,00	6,4	7
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
Итого ужин		952	906,75	46,79	28,08	124,50

доля приема пищи, %			25,13%	34,56%	23,74%	23,32%
Итого день		3642	3608,13	135,37	118,27	533,93
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
Неделя 1						
День 4						
Завтрак						
210	Омлет натуральный с маслом	250	318,72	20,363	23,738	6,3
16 (К)	Сыр (порциями)	15	53,63	3,45	4,43	0,00
13 (К)	Масло сливочное	15	112,19	0,08	12,38	0,12
420 (К)	Чай	200	37,5	0	0	10
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого завтрак		550	608,66	27,19	41,74	33,12
доля приема пищи, %			18,47%	21,99%	33,85%	7,35%
2-й завтрак						
389	Сок персиковый	200	126,15	0,6	0	33
1	Печенье затяжное	20	115,91	1,73	3,40	20,90
Итого 2-й завтрак		220	242,06	2,33	3,40	53,90
доля приема пищи, %			7,35%	1,89%	2,76%	11,96%
Обед						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком зеленым	150	78,88	1,5	4,51	8,61
157(К)	Щи из свежей капусты	250	73,79	2	3,8	8,425

274(К)	Азу из говядины	120	273,19	19,98	19,28	5,26
341 (К)	Каша гречневая рассыпчатая	200	238,62	7,89	7,14	38,08
348	Компот из сушеных груш	200	120,10	0,4	0	31,6
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого обед		1070	1093,30	42,67	36,73	157,87
доля приема пищи, %			33,18%	34,51%	29,78%	35,03%
Полдник						
385	Молоко	200	119,73	5,80	6,6	9,9
544 (К)	Булочка "Любимая"	100	285,79	8,82	7,53	48,73
338	Яблоки свежие	250	131,125	1	1	31,5
Итого полдник		550	536,64	15,62	15,13	90,13
доля приема пищи, %			16,29%	12,63%	12,27%	20,00%
Ужин						
54	Салат из свеклы с яблоками	150	141,39	1,8	4,51	24,96
231	Поджарка из рыбы	120	158,82	17,17	7,02	7,20
312	Пюре картофельное	200	170,09	4,16	6,8	24,6
386	Ряженка	200	108,50	5,6	6,4	7,6
420 (К)	Чай	200	37,5	0	0	10
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого ужин		970	813,97	35,83	26,33	115,66
доля приема пищи, %			24,71%	28,98%	21,35%	25,66%
Итого день		3360	3294,63	123,65	123,33	450,68

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
Неделя 1						
День 5						
Завтрак						
309(К)	Биточки рубленые куриные	100	205,75	15,83	10,20	13,50
202	Макаронные изделия отварные с маслом	200/10	287,40	7,2	8,4	48,8
415 (К)	Какао-напиток на молоке	200	90,49	3,76	3,20	12,44
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого за завтрак		560	670,26	30,09	23,00	91,44
доля приема пищи, %			18,87%	22,80%	18,48%	18,00%
2-й завтрак						
389	Сок яблочный	200	95,50	1,00	0	24,4
1	Пряник сырцовый	20	65,42	1,27	0,40	15,13
Итого за 2-й завтрак		220	160,92	2,27	0,40	39,53
доля приема пищи, %			4,53%	1,72%	0,32%	7,78%
Обед						
94 (К)	Салат Мозаика	150	169,85	3,76	10,83	15,29
137 (К)	Суп крестьянский с крупой (перловой)	250	119,24	2,575	6,375	13,75
302 (К)	Шницель рубленый говядины	100	242,11	14,91	14,92	12,85
139	Капуста тушеная	200	160,30	4,00	7,20	21,20
342	Компот яблочный	200	109,39	0,16	0	29
16 (К)	Сыр (порциями)	20	71,50	4,60	5,90	0,00
13 (К)	Масло сливочное	15	112,19	0,08	12,38	0,12

18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого за обед		1085	1293,30	40,98	59,61	158,11
доля приема пищи, %			36,40%	31,06%	47,88%	31,13%
Полдник						
239 (К)	Запеканка из творога	100	228,15	16,87	10,74	17,07
338	Бананы свежие	250	238,50	3,75	0,25	59
430 (К)	Кисель ягодный (из смородины)	200	98,91	0,16	0,06	26,06
Итого полдник		550	565,56	20,78	11,05	102,13
доля приема пищи, %			15,92%	15,75%	8,88%	20,11%
Ужин						
64 (к)	Салат из морской капусты	100	83,50	1	5,5	8
245(К)	Рыба (горбуша) запечённая	100	136,84	19,53	4,78	4,19
142	Картофель и овощи, тушеные в сметанном соусе	180/50	298,82	4,60	12,14	45,63
462	Кефир	200	108,5	5,6	6,4	7,6
420 (К)	Чай	200	37,5	0	0	10
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого ужин		930	862,83	37,83	30,42	116,72
доля приема пищи, %			24,29%	28,67%	24,44%	22,98%
Итого день		3345	3552,86	131,95	124,48	507,94

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
Неделя 1						
День 6						
Завтрак						
289	Рагу из птицы	250	409,29	20,14	25,57	26,29
16 (К)	Сыр (порциями)	15	53,63	3,45	4,43	0,00
13 (К)	Масло сливочное	15	112,19	0,08	12,38	0,12
420 (К)	Чай	200	37,5	0	0	10
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
Итого завтрак		530	723,65	27,47	42,78	61,01
доля приема пищи, %			20,25%	19,40%	34,24%	12,16%
2-й завтрак						
389	Сок абрикосовый	200	117,25	1	0	30,2
1	Вафли с фруктово-ягодной начинкой	20	66,04	0,55	0,65	15,45
Итого 2-й завтрак		220	183,29	1,55	0,65	45,65
доля приема пищи, %			5,13%	1,10%	0,52%	9,10%
Обед						
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	150	112,37	2,7	4,51	16,26
99	Суп из овощей	250	104,76	1,75	4,93	14,25
290 (К)	Мясо отварное (говядина)	120	305,28	30,96	20,16	0
310	Картофель отварной	200	182,11	4	6,54	28,6
363 (К)	Соус томатный	50	35,66	0,57	2,2	3,62
388	Напиток из плодов шиповника	200	134,95	0,68	0	35,26

338	Груши свежие	250	110,13	1,00	0,75	26,5
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого обед		1370	1293,97	52,56	41,09	190,39
доля приема пищи, %			36,22%	37,11%	32,88%	37,94%
Полдник						
385	Молоко	200	119,73	5,80	6,6	9,9
551 (К)	Булочка с изюмом	100	302,22	8,86	7,53	53,07
338	Апельсины свежие	250	89,44	2,25	0,50	20,25
Итого полдник		550	511,39	16,91	14,63	83,22
доля приема пищи, %			14,31%	11,94%	11,71%	16,58%
Ужин						
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	150	139,44	3	4,51	23,16
249	Рыба, запеченная в омлете (треска)	120	149,42	21,6	5,5425	3,5025
304	Рис отварной	200	300,34	5,02	8,14	55,2
461(К)	Йогурт	200	123,85	10,00	6,4	7
377	Чай с лимоном	200/15/7	60,80	0,2	0	16
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого ужин		942	860,47	43,12	25,79	121,56
доля приема пищи, %			24,08%	30,45%	20,64%	24,22%
Итого день		3612	3572,77	141,62	124,94	501,83
	Наименование блюда			Химический состав блюд		

№ рецептуры		Выход блюда	Энергоценность, ккал	белки	жиры	углеводы
Неделя 1						
День 7						
Завтрак						
296(К)	Голубцы ленивые	250	338,43	16,6	19,38	26,03
209	Яйцо отварное	1 шт.	62,93	5,1	4,6	0,3
13 (К)	Масло сливочное	15	112,19	0,08	12,38	0,12
16 (К)	Сыр (порциями)	15	53,63	3,45	4,43	0,00
418(К)	Кофейный напиток на молоке	200	93,65	1,7	2,9	16,2
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого завтрак		570	747,45	30,23	44,89	59,35
доля приема пищи, %			21,82%	23,28%	36,92%	12,37%
2-й завтрак						
389	Сок апельсиновый	200	106,4	1,4	0,2	26,4
1	Печенье затяжное	20	119,38	2,6	3,4	20,9
Итого 2-й завтрак		220	225,78	4,00	3,60	47,30
доля приема пищи, %			6,59%	3,08%	2,96%	9,86%
Обед						
98 (К)	Салат овощной с фасолью	150	159,14	3,71	7,9	19,52
157(К)	Щи из свежей капусты	250	73,79	2	3,8	8,425
283(К)	Жаркое по-домашнему	300	474,98	33,3	27,6	24,9
349	Компот из смеси сухофруктов	200	82,15	0,08	0	21,82
338	Яблоки свежие	250	122,125	1	0	31,5
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20

19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого обед		1300	1220,90	50,99	41,30	172,07
доля приема пищи, %			35,6%	39,3%	34,0%	35,9%
Полдник						
386	Ряженка	200	110,40	5,6	6,4	7,6
558 (К)	Ватрушка с повидлом	100	234,28	6,36	3,68	43,93
Итого полдник		300	344,68	11,96	10,08	51,53
доля приема пищи, %			10,1%	9,2%	8,3%	10,7%
Ужин						
43(к)	Салат витаминный	100	111,85	1,05	7,64	10,37
252(К)	Рыба (треска) припущенная	100	75,00	16,80	0,79	0,19
345 (К)	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	200	226,62	3,96	11,42	28,80
338	Бананы свежие	250	238,50	3,75	0,25	59
420 (К)	Чай	200	37,5	0	0	10
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого ужин:		950	887,14	32,66	21,70	149,66
доля приема пищи, %			25,9%	25,2%	17,8%	31,2%
Итого за день		3340	3425,95	129,84	121,56	479,90
	Наименование блюда			Химический состав блюд		

№ рецептуры		Выход блюда	Энергоценность, ккал	белки	жиры	углеводы
Неделя 2						
День 1						
Завтрак						
171	Каша гречневая молочная	200	345,33	7,3	12,5	54,3
209	Яйцо отварное	1 шт.	62,93	5,1	4,6	0,3
13 (К)	Масло сливочное	15	112,19	0,08	12,38	0,12
415 (К)	Какао-напиток на молоке	200	90,49	3,76	3,20	12,44
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
Итого завтрак		565	721,98	20,04	33,08	91,76
доля приема пищи, %			20,1%	16,9%	26,1%	17,4%
2-й завтрак						
389	Сок персиковый	200	126,15	0,6	0	33
1	Печенье сахарное	20	118,53	2,2	2,9	22,3
Итого 2-й завтрак		220	244,68	2,80	2,90	55,30
доля приема пищи, %			6,8%	2,4%	2,3%	10,5%
Обед						
45	Салат из белокочанной капусты	150	128,44	2,1	6,9	15,45
181	Борщ с фасолью	250/10	102,63	4	5,25	10,5
438	Говядина тушеная	100	137,93	16,5	6,7	3,1
202	Макаронные изделия отварные	200/10	287,40	7,2	8,4	48,8
16 (К)	Сыр (порциями)	15	53,63	3,45	4,43	0,00
13 (К)	Масло сливочное	15	112,19	0,08	12,38	0,12
347(К)	Напиток витаминный	200	89,98	0,46	0,16	23,12

19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
Итого обед		1100	1220,91	44,69	46,22	166,99
доля приема пищи, %			34,0%	37,6%	36,4%	31,7%
Полдник						
239 (К)	Запеканка из творога	100	228,15	16,87	10,74	17,07
355	Кисель из кураги	200	158,81	1,04	0	41,24
338	Яблоки свежие	250	131,13	1,00	1,00	31,50
Итого полдник		550	518,09	18,91	11,74	89,81
доля приема пищи, %			14,4%	15,9%	9,3%	17,0%
Ужин						
234	Котлеты рыбные	100	263,70	13,2	18,6	11,6
312	Пюре картофельное	200	170,09	4,16	6,8	24,6
461(К)	Йогурт, 3,2% жирн	200	123,85	10,00	6,4	7
342	Компот яблочный	200	109,39	0,16	0	29
338	Груши свежие	250	110,13	1,00	0,75	26,5
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
Итого ужин		1000	888,21	32,32	32,95	123,30
доля приема пищи, %			24,7%	27,2%	26,0%	23,4%
Итого за день		3435	3593,86	118,76	126,89	527,16

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
Неделя 2						
День 2						
Завтрак						
139	Капуста тушеная	200	160,30	4,00	7,2	21,2
240	Фрикадельки из минтая	100/10	151,60	11,2	9,2	6,4
13 (К)	Масло сливочное	15	112,19	0,08	12,38	0,12
16 (К)	Сыр (порциями)	15	53,63	3,45	4,43	0,00
420 (К)	Чай	200	37,5	0	0	10
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого завтрак		640	712,89	25,83	34,81	79,02
доля приема пищи, %			21,0%	22,1%	26,6%	16,9%
2-й завтрак						
389	Сок грейпфрутовый	200	33,83	0,6	0,2	7,9
1	Пряник сырцовый	20	65,42	1,27	0,40	15,13
Итого 2-й завтрак		220	99,24	1,87	0,60	23,03
доля приема пищи, %			2,9%	1,6%	0,5%	4,9%
Обед						
20 (К)	Салат картофельный с ветчиной	150	182,47	5,16	10,16	18,77
95	Рассольник домашний	250	65,71	2,075	5,025	3,25
246	Гуляш из отварной говядины	120	156,45	18,12	7,68	3,96
184(К)	Рагу из овощей	200	194,22	3,46	10,3	23,38
349	Компот из смеси сухофруктов	200	82,15	0,08	0	21,82

338	Апельсины свежие	250	89,4375	2,25	0,5	20,25
19 (К)	Хлеб ржаной	100	173,25	6,60	2,40	33,40
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
Итого обед		1370	1165,78	45,35	36,87	174,03
доля приема пищи, %			34,3%	38,8%	28,2%	37,3%
Полдник						
462	Кефир	200	108,5	5,6	6,4	7,6
185	Запеканка рисовая с маслом	100/5	195,43	2,3	10,9	23,5
338	Бананы свежие	250	238,50	3,75	0,25	59
Итого полдник		555	542,43	11,65	17,55	90,10
доля приема пищи, %			16,0%	10,0%	13,4%	19,3%
Ужин						
294	Котлеты рубленые из птицы	100/10	341,10	16,2	24,2	15,6
126	Картофель отварной с луком	210/20	238,90	3,78	8,71	38,77
382	Какао с молоком	200	146,15	3,8	3,8	25,8
461(К)	Йогурт	100	61,93	5	3,2	3,5
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого ужин		690	874,70	32,08	41,11	100,37
доля приема пищи, %			25,8%	27,5%	31,4%	21,5%
Итого за день		3475	3395,03	116,77	130,93	466,55

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
Неделя 2						
День 3						
Завтрак						
210	Омлет натуральный с маслом	250	318,72	20,363	23,738	6,3
379	Кофейный напиток с молоком	200	144,72	3,58	2,68	28,34
16 (К)	Сыр (порциями)	15	53,63	3,45	4,43	0,00
19 (К)	Хлеб ржаной	40	69,30	2,64	0,96	13,36
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
Итого завтрак		555	697,409	33,833	32,203	72,6
доля приема пищи, %			20,1%	23,3%	28,5%	14,6%
2-й завтрак						
389	Сок яблочный	200	95,50	1,00	0	24,4
1	Печенье затяжное порц	20	119,38	2,60	3,40	20,90
Итого 2-й завтрак		220	214,88	3,60	3,40	45,30
доля приема пищи, %			6,2%	2,5%	3,0%	9,1%
Обед						
141	Свекла тушеная с яблоками	100	109,18	1,7	3	20,1
119	Суп с горохом лущеным	250	164,03	7,075	5,425	23,175
285	Макаронник с мясом	290	516,15	35,4	40,2	3,4
70	Помидоры соленые	50	14,18	0,6	0,1	2,9
342	Компот яблочный	200	109,39	0,16	0	29
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
19 (К)	Хлеб ржаной	40	69,30	2,64	0,96	13,36

Итого обед		1030	1204,32	55,18	50,49	141,14
доля приема пищи, %			<i>34,7%</i>	<i>38,0%</i>	<i>44,6%</i>	<i>28,3%</i>
Полдник						
357	Кисель из плодов шиповника	200	143,93	0,32	0	38,04
218	Вареники ленивые с маслом	100/5	157,68	13,9	5,3	14,5
338	Бананы свежие	250	238,50	3,75	0,25	59
Итого полдник		555	540,11	17,97	5,55	111,54
доля приема пищи, %			<i>15,6%</i>	<i>12,4%</i>	<i>4,9%</i>	<i>22,4%</i>
Ужин						
252(К)	Рыба (треска) припущенная	100	75,00	16,80	0,79	0,19
142	Картофель и овощи, тушеные в сметанном соусе	180/50	298,82	4,60	12,14	45,63
420 (К)	Чай	200	37,5	0	0	10
386	Ряженка	200	108,50	5,6	6,4	7,6
338	Груши свежие	250	110,13	1,00	0,75	26,5
19 (К)	Хлеб ржаной	40	69,30	2,64	0,96	13,36
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
Итого ужин		1070	810,29	34,44	21,44	127,88
доля приема пищи, %			<i>23,4%</i>	<i>23,7%</i>	<i>19,0%</i>	<i>25,7%</i>
Итого за день		3430	3467,00	145,02	113,08	498,46

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
Неделя 2						
День 4						
Завтрак						
285 (К)	Печень тушеная (говяжья)	100	157,92	25,43	6,24	0,01
312	Пюре картофельное	200	170,09	4,16	6,8	24,6
70	Соленые огурцы	50	8,50	0,4	0,1	1,6
16 (К)	Сыр (порциями)	15	53,63	3,45	4,43	0,00
209	Яйца вареные	1 шт.	62,93	5,1	4,6	0,3
420 (К)	Чай	200	37,5	0	0	10
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
Итого завтрак		705	688,23	45,64	23,77	77,81
доля приема пищи, %			19,5%	34,3%	17,4%	16,4%
2-й завтрак						
389	Сок сливовый	200	132,90	0,6	0	34,8
1	Вафли с фруктово-ягодной начинкой	20	66,04	0,55	0,65	15,45
Итого 2-й завтрак		220	198,94	1,15	0,65	50,25
доля приема пищи, %			5,6%	0,9%	0,5%	10,6%
Обед						
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	150	202,99	7,35	13,35	14,25
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	115,91	2,525	2,725	21,675

232	Рыба, запеченная в сметанном соусе с гарниром	320	575,40	22,2	37,4	40
349	Компот из сухофруктов	200	82,15	0,08	0	21,82
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
Итого обед		1070	1285,16	43,06	55,48	163,65
доля приема пищи, %			36,4%	32,4%	40,7%	34,6%
Полдник						
462	Кефир	200	108,5	5,6	6,4	7,6
544 (К)	Булочка "Любимая"	100	285,79	8,82	7,53	48,73
338	Яблоки свежие	250	131,125	1,00	1,00	31,50
Итого полдник		550	525,41	15,42	14,93	87,83
доля приема пищи, %			14,9%	11,6%	11,0%	18,6%
Ужин						
292	Птица, тушенная в соусе с овощами	280	372,35	16,8	21,69	29,32
43	Салат из овощей (капуста белокочанная)	150	91,33	3,6	5,71	6,81
13 (К)	Масло сливочное	15	112,19	0,08	12,38	0,12
377	Чай с лимоном	200/15/7	60,80	0,2	0	16
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
Итого ужин		767	834,34	27,78	41,38	93,55
доля приема пищи, %			23,6%	20,9%	30,4%	19,8%
Итого за день		3312	3532,09	133,05	136,20	473,09

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
Неделя 2						
День 5						
Завтрак						
235	Шницель рыбный натуральный	120/10	317,52	18	23,28	9,6
138	Овощи, припущенные в молочном соусе	180	181,49	3,42	10,62	19,26
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
16 (К)	Сыр (порциями)	15	53,63	3,45	4,43	0,00
377	Чай с лимоном	200/15/7	60,80	0,2	0	16
Итого завтрак		597	700,06	28,37	39,53	61,56
доля приема пищи, %			19,5%	25,0%	32,6%	11,3%
2-й завтрак						
389	Сок абрикосовый	200	117,25	1	0	30,2
1	Печенье сахарное	20	79,02	1,47	1,93	14,87
Итого 2-й завтрак		220	196,27	2,47	1,93	45,07
доля приема пищи, %			5,5%	2,2%	1,6%	8,3%
Обед						
65	Салат из моркови и яблок с яйцом	150	160,09	2,7	10,65	14,25
116	Суп с крупой и томатом	250	117,14	2,15	5,05	16,825
246	Гуляш из отварной говядины	120	156,45	18,12	7,68	3,96
126	Картофель отварной с луком	210/20	238,90	3,78	8,71	38,77
388	Напиток из плодов шиповника	200	134,95	0,68	0	35,26
13 (К)	Масло сливочное	15	112,19	0,08	12,38	0,12

19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
Итого обед		1115	1228,44	38,41	46,47	175,09
доля приема пищи, %			34,3%	33,9%	38,4%	32,2%
Полдник						
342	Компот яблочный	200	109,39	0,16	0	29
558 (К)	Ватрушка с повидлом	100	223,30	6,36	3,68	43,93
338	Бананы свежие	250	238,50	3,75	0,25	59
Итого полдник		550	571,19	10,27	3,93	131,93
доля приема пищи, %			15,9%	9,1%	3,2%	24,2%
Ужин						
268	Котлеты из говядины с соусом сметанным	100/60	272,65	14,8	14,8	21,4
175	Каша из смеси круп «Дружба» с маслом сливочным	180	184,13	4,2	6	30,22
420 (К)	Чай	200	37,5	0	0	10
386	Ряженка	200	108,50	5,6	6,4	7,6
338	Апельсины свежие	250	89,4375	2,25	0,5	20,25
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
Итого ужин		1090	889,89	33,95	29,30	130,77
доля приема пищи, %			24,8%	29,9%	24,2%	24,0%
Итого за день		3572	3585,84	113,47	121,16	544,41

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
Неделя 2						
День 6						
Завтрак						
208	Лапшевник с творогом	180	299,90	14,75	9,06	42,50
209	Яйцо отварное	1 шт.	62,93	5,1	4,6	0,3
16 (К)	Сыр (порциями)	15	53,63	3,45	4,43	0,00
13 (К)	Масло сливочное	15	112,19	0,08	12,38	0,12
420 (К)	Чай	200	37,5	0	0	10
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
Итого завтрак		550	763,82	30,48	32,06	94,22
доля приема пищи, %			21,6%	22,6%	30,2%	17,3%
2-й завтрак						
389	Сок яблочный	200	95,50	1,00	0	24,4
1	Пряник сырцовый	20	65,42	1,27	0,40	15,13
Итого 2-й завтрак		220	160,92	2,27	0,40	39,53
			4,6%	1,7%	0,4%	7,3%
Обед						
18	Салат зеленый с огурцами	150	104,44	1,5	9	4,65
99	Суп из овощей	250	104,76	1,75	4,925	14,25
244	Плов из отварной говядины	300	454,95	35,4	13,4	51,4
430 (К)	Кисель ягодный (из смородины)	200	98,91	0,16	0,06	26,06
338	Яблоки свежие	250	131,13	1,00	1,00	31,50
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70

18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
Итого обед		1300	1202,91	50,71	30,39	193,76
доля приема пищи, %			34,0%	37,7%	28,6%	35,6%
Полдник						
385	Молоко	200	119,73	5,80	6,6	9,9
551 (К)	Булочка с изюмом	100	302,22	8,86	7,53	53,07
338	Груши свежие	250	110,13	1,00	0,75	26,5
Итого полдник		550	532,07	15,66	14,88	89,47
доля приема пищи, %			15,0%	11,6%	14,0%	16,4%
Ужин						
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	150	112,37	2,7	4,51	16,26
240	Фрикадельки рыбные (минтай)	100/10	151,60	11,2	9,2	6,4
312	Пюре картофельное	200	170,09	4,16	6,8	24,6
348	Компот из сушеных груш	200	120,10	0,4	0	31,6
461(К)	Йогурт	200	123,85	10,00	6,4	7
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого ужин		960	875,68	35,56	28,51	127,16
доля приема пищи, %			24,8%	26,4%	26,8%	23,4%
Итого за день		3580	3535,39	134,68	106,24	544,15

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
Неделя 2						
День 7						
Завтрак						
245 (К)	Рыба запеченная	100	136,84	19,53	4,78	4,19
330	Соус сметанный	50	37,91	0,95	2,60	2,85
184(К)	Рагу из овощей	200	194,22	3,46	10,3	23,38
16 (К)	Сыр (порциями)	15	53,63	3,45	4,43	0,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	148,69	3,58	2,68	29,4
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
Итого за завтрак		665	768,96	38,08	26,38	101,12
доля приема пищи, %			21,1%	26,6%	23,8%	18,2%
2-й завтрак						
389	Сок грейпфрутовый	200	33,83	0,6	0,2	7,9
1	Печенье затяжное порц	20	119,38	2,60	3,40	20,90
Итого 2-й завтрак		220	153,20	3,20	3,60	28,80
доля приема пищи, %			4,2%	2,2%	3,3%	5,2%
Обед						
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	150	183,02	2,7	4,51	35,1
101	Суп картофельный с пшеном	250	111,38	2,2	2,825	20,575
246	Гуляш из отварной говядины	120	156,45	18,12	7,68	3,96
341 (К)	Каша гречневая рассыпчатая	200	238,62	7,89	7,14	38,08

347(К)	Напиток витаминный	200	89,98	0,46	0,16	23,12
338	Яблоки свежие	250	131,13	1,00	1,00	31,50
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
Итого за обед		1320	1219,30	43,27	25,32	218,24
доля приема пищи, %			33,4%	30,3%	22,9%	39,3%
Полдник						
355	Кисель из кураги	200	158,81	1,04	0	41,24
239 (К)	Запеканка из творога	100	228,15	16,87	10,74	17,07
338	Апельсины свежие	250	89,44	2,25	0,50	20,25
Итого полдник		550	476,40	20,16	11,24	78,56
доля приема пищи, %			13,1%	14,1%	10,2%	14,1%
Ужин						
43	Салат из овощей (капуста белокочанная)	150	91,33	3,6	5,71	6,81
294	Котлеты рубленые из птицы	100	310,09	14,73	22,00	14,18
202	Макаронные изделия отварные	200/10	287,40	7,2	8,4	48,8
420 (К)	Чай	200	37,5	0	0	10
462	Кефир	200	108,5	5,6	6,4	7,6
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого за ужин		960	1032,49	38,23	44,11	128,69
доля приема пищи, %			28,3%	26,7%	39,9%	23,2%
Итого за день		3715	3650,35	142,93	110,65	555,41

				Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20		
Рацион: кадетские классы (9-11 класс)						
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
Неделя 1						
День 1						
Завтрак						
173	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	289,05	8,23	13,00	37,10
16 (К)	Сыр (порциями)	20	71,50	4,60	5,90	0,00
415 (К)	Какао-напиток на молоке	200	90,49	3,76	3,20	12,44
338	Яблоки свежие	250	131,13	1,00	1,00	31,50
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
Итого завтрак		770	779,84	24,69	24,70	122,34
доля приема пищи, %			19,7%	16,3%	19,8%	20,6%
2-й завтрак						
389	Сок апельсиновый	200	106,4	1,4	0,2	26,4
1	Пряник сырцовый	25	81,77	1,58	0,50	18,92
Итого 2-й завтрак		225	188,17	2,98	0,70	45,32
доля приема пищи, %			4,8%	2,0%	0,6%	7,6%
Обед						
17(К)	Салат из соленых огурцов с луком	100	59,22	0,86	5,11	2,61

29(К)	Кукуруза консервированная	20	6,24	0,21	0,10	1,20
119 (К)	Борщ с капустой и картофелем.	300	142,01	2,46	4,56	24,3
290 (К)	Мясо отварное (говядина)	150	381,6	38,7	25,2	0
363 (К)	Соус томатный	50	23,77	0,38	1,47	2,41
199	Пюре гороховое	200	267,33	19,56	3,01	43,20
388	Напиток из плодов шиповника	200	134,95	0,68	0	35,26
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
19 (К)	Хлеб ржаной	100	173,25	6,60	2,40	33,40
Итого обед		1220	1410,46	77,05	42,65	191,58
доля приема пищи, %			35,62%	51,00%	34,18%	32,18%
Полдник						
342	Компот яблочный	200	109,39	0,16	0	29
558 (К)	Ватрушка с повидлом	100	223,30	6,36	3,68	43,93
338	Бананы свежие	250	238,50	3,75	0,25	59
Итого полдник		550	571,19	10,27	3,93	131,93
доля приема пищи, %			14,43%	6,80%	3,15%	22,16%
Ужин						
20(К)	Винегрет	150	134,61	2,40	7,79	14,64
254	Рыба (минтай), тушенная с овощами	150	146,7	14,625	7,425	5,7
345 (К)	Картофель отварной, запечённый со сливочным маслом	250	283,275	4,95	14,275	36
377	Чай с лимоном	200/15/7	60,80	0,2	0	16
461(К)	Йогурт	200	123,85	10,00	6,4	7
13 (К)	Масло сливочное	20	149,59	0,11	16,51	0,16

18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
Итого за ужин		1042	1009,87	36,08	52,80	104,1
доля приема пищи, %			25,50%	23,88%	42,31%	17,49%
Итого день		3807	3960	151	125	595
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
Неделя 1						
День 2						
Завтрак						
309(К)	Биточки рубленые куриные	120	246,89	18,996	12,24	16,20
139	Капуста тушеная	200	160,30	4,00	7,2	21,2
16 (К)	Сыр (порциями)	20	71,50	4,60	5,90	0,00
13 (К)	Масло сливочное	20	149,59	0,11	16,51	0,16
420 (К)	Чай	200	37,5	0	0	10
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
Итого завтрак		610	776,83	31,50	42,25	72,16
доля приема пищи, %			21,59%	23,58%	38,81%	12,99%
2-й завтрак						
389	Сок яблочный	200	95,50	1,00	0	24,4
1	Печенье сахарное	25	98,77	1,83	2,42	18,58
Итого 2-й завтрак		225	194,27	2,83	2,42	42,98
доля приема пищи, %			5,40%	2,12%	2,22%	7,74%
Обед						

53	Салат из свеклы с зеленым горошком	150	112,37	2,70	4,51	16,26
96	Рассольник ленинградский с перловой крупой	300	157,41	2,52	6,12	24,6
245	Бефстроганов	150	169,43	22,95	6	6,3
312	Пюре картофельное	250	212,61	5,20	8,50	30,75
430 (К)	Кисель ягодный (из смородины)	200	98,91	0,16	0,06	26,06
18 (К)	Хлеб пшеничный	150	333,15	11,40	1,20	73,80
19 (К)	Хлеб ржаной	100	173,25	6,60	2,40	33,40
Итого обед		1300	1257,12	51,53	28,79	211,17
доля приема пищи, %			34,94%	38,57%	26,45%	38,00%
Полдник						
385	Молоко	200	119,73	5,80	6,6	9,9
208 (К)	Запеканка со свежими плодами	150	222,53	6,84	6,735	35,88
338	Груши свежие	250	110,13	1,00	0,75	26,5
Итого полдник		600	452,38	13,64	14,09	72,28
доля приема пищи, %			12,57%	10,21%	12,94%	13,01%
Ужин						
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	150	126,59	1,25	3,76	23,4
256 (К)	Котлеты рыбные	150	238,68	22,82	6,03	24,84
304	Рис отварной	250	375,43	6,275	10,175	69
347(К)	Напиток витаминный	200	89,98	0,46	0,16	23,12
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого ужин		800	917,30	34,10	21,33	157,06
доля приема пищи, %			25,50%	25,52%	19,59%	28,27%
Итого день		3535,00	3597,89	133,61	108,86	555,65

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
Неделя 1						
День 3						
Завтрак						
319 (Г)	Птица отварная	120	148,92	15,1968	9,792	0
202	Макаронные изделия отварные с маслом	200/10	287,40	7,2	8,4	48,8
13 (К)	Масло сливочное	20	149,59	0,11	16,51	0,16
16 (К)	Сыр (порциями)	20	71,50	4,60	5,90	0,00
418(К)	Кофейный напиток на молоке	200	93,65	1,7	2,9	16,2
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого завтрак		620	837,68	32,10	44,70	81,86
доля приема пищи, %			20,54%	20,86%	32,90%	13,70%
2-й завтрак						
389	Сок апельсиновый	200	106,4	1,4	0,2	26,4
1	Вафли с фруктово-ягодной начинкой	25	82,55	0,69	0,82	19,32
Итого 2-й завтрак		225	188,95	2,09	1,02	45,72
доля приема пищи, %			4,63%	1,36%	0,75%	7,65%
Обед						
56 (К)	Салат из капусты с растительным маслом	100	76,88	1,8	5,2	6,1
29(К)	Кукуруза консервированная	20	6,24	0,21	0,10	1,20
22(К)	Горошек зеленый консервированный	20	7,72	0,62	0,04	1,30
133(К)	Суп с картофелем и рисом	300	104,68	2,37	3,29	17,49

302(К)	Котлеты рубленные из говядины	150	363,16	22,36	22,38	19,28
184(К)	Рагу из овощей	250	242,77	4,325	12,875	29,225
388	Напиток из плодов шиповника	200	134,95	0,68	0	35,26
338	Апельсины свежие	250	89,44	2,25	0,50	20,25
18 (К)	Хлеб пшеничный	150	333,15	11,40	1,20	73,80
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого обед		1490	1445,59	49,32	46,79	220,61
доля приема пищи, %			35,44%	32,04%	34,44%	36,92%
Полдник						
462	Кефир	200	108,5	5,6	6,4	7,6
338	Бананы свежие	250	238,50	3,75	0,25	59
205 (К)	Запеканка рисовая с творогом и изюмом	150	305,43	9,86	7,20	53,66
Итого полдник		600	652,43	19,21	13,85	120,26
доля приема пищи, %			15,99%	12,48%	10,20%	20,12%
Ужин						
20 (К)	Салат картофельный с ветчиной	150	182,47	5,16	10,16	18,77
252 (К)	Рыба (окунь) припущенная	120	130,16	22,93	4,18	0,23
344 (К)	Картофель запеченный	200	259,43	5,80	7,16	45,82
377	Чай с лимоном	200/15/7	60,80	0,2	0	16
461(К)	Йогурт	200	123,85	10,00	6,4	7
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
Итого ужин		992	954,39	51,19	29,49	129,12
доля приема пищи, %			23,40%	33,26%	21,71%	21,61%
Итого день		3927	4079,04	153,90	135,84	597,55

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
Неделя 1						
День 4						
Завтрак						
210	Омлет натуральный с маслом	280	356,97	22,81	26,59	7,06
16 (К)	Сыр (порциями)	20	71,50	4,60	5,90	0,00
13 (К)	Масло сливочное	20	149,59	0,11	16,51	0,16
420 (К)	Чай	200	37,5	0	0	10
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого завтрак		570	702,18	30,81	50,19	33,92
доля приема пищи, %			19,52%	21,95%	35,34%	7,24%
2-й завтрак						
389	Сок персиковый	200	126,15	0,6	0	33
1	Печенье затяжное	25	99,48	2,17	2,83	17,42
Итого 2-й завтрак		225	225,63	2,77	2,83	50,42
доля приема пищи, %			6,27%	1,97%	1,99%	10,76%
Обед						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком зеленым	150	78,88	1,5	4,51	8,61
157(К)	Щи из свежей капусты	300	88,55	2,4	4,56	10,11
274(К)	Азу из говядины	150	341,48	24,975	24,11	6,57
341 (К)	Каша гречневая рассыпчатая	250	298,28	9,8625	8,925	47,6
348	Компот из сушеных груш	200	120,10	0,4	0	31,6
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20

19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого обед		1200	1236,01	50,04	44,10	170,39
доля приема пищи, %			34,37%	35,64%	31,05%	36,37%
Полдник						
385	Молоко	200	119,73	5,80	6,6	9,9
544 (К)	Булочка "Любимая"	100	285,79	8,82	7,53	48,73
338	Яблоки свежие	250	131,125	1	1	31,5
Итого полдник		550	536,64	15,62	15,13	90,13
доля приема пищи, %			14,92%	11,13%	10,65%	19,24%
Ужин						
54	Салат из свеклы с яблоками	150	141,39	1,8	4,51	24,96
231	Поджарка из рыбы	150	198,52	21,46	8,77	9,00
312	Пюре картофельное	250	212,61	5,20	8,50	30,75
386	Ряженка	200	108,50	5,6	6,4	7,6
420 (К)	Чай	200	37,5	0	0	10
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого ужин		1050	896,20	41,16	29,78	123,61
доля приема пищи, %			24,92%	29,32%	20,97%	26,39%
Итого день		3595	3596,65	140,40	142,04	468,46
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы

Неделя 1						
День 5						
Завтрак						
309(К)	Биточки рубленые куриные	120	246,89	18,996	12,24	16,20
202	Макаронные изделия отварные с маслом	230/15	335,29	8,4	9,8	56,93
415 (К)	Какао-напиток на молоке	200	90,49	3,76	3,20	12,44
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого за завтрак		615	759,30	34,46	26,44	102,27
доля приема пищи, %			19,46%	22,80%	18,46%	19,10%
2-й завтрак						
389	Сок яблочный	200	95,50	1,00	0	24,4
1	Пряник сырцовый	20	65,42	1,27	0,40	15,13
Итого за 2-й завтрак		220	160,92	2,27	0,40	39,53
доля приема пищи, %			4,12%	1,50%	0,28%	7,38%
Обед						
94 (К)	Салат Мозаика	150	169,85	3,76	10,83	15,29
137 (К)	Суп крестьянский с крупой (перловой)	300	143,09	3,09	7,65	16,5
302 (К)	Шницель рубленый говядины	120	290,53	17,89	17,90	15,42
139	Капуста тушеная	250	200,38	5,00	9,00	26,50
342	Компот яблочный	200	109,39	0,16	0	29
16 (К)	Сыр (порциями)	20	71,50	4,60	5,90	0,00
13 (К)	Масло сливочное	20	149,59	0,11	16,51	0,16
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70

Итого за обед		1210	1443,04	45,50	69,79	168,77
доля приема пищи, %			36,98%	30,11%	48,72%	31,52%
Полдник						
239 (К)	Запеканка из творога	100	228,15	16,87	10,74	17,07
338	Бананы свежие	250	238,50	3,75	0,25	59
430 (К)	Кисель ягодный (из смородины)	200	98,91	0,16	0,06	26,06
Итого полдник		550	565,56	20,78	11,05	102,13
доля приема пищи, %			14,49%	13,75%	7,71%	19,07%
Ужин						
64 (к)	Салат из морской капусты	150	125,25	1,5	8,25	12
245(К)	Рыба (горбуша) запечённая	150	205,26	29,30	7,17	6,28
142	Картофель и овощи, тушеные в сметанном соусе	180/50	298,82	4,60	12,14	45,63
462	Кефир	200	108,5	5,6	6,4	7,6
420 (К)	Чай	200	37,5	0	0	10
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого ужин		1030	973,00	48,10	35,56	122,82
доля приема пищи, %			24,94%	31,83%	24,83%	22,93%
Итого день		3625	3901,81	151,11	143,24	535,52

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
Неделя 1						
День 6						
Завтрак						
289	Рагу из птицы	280	458,40	22,56	28,64	29,44
16 (К)	Сыр (порциями)	20	71,50	4,60	5,90	0,00
13 (К)	Масло сливочное	20	149,59	0,11	16,51	0,16
420 (К)	Чай	200	37,5	0	0	10
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
Итого завтрак		570	828,04	31,07	51,45	64,20
доля приема пищи, %			21,21%	19,41%	35,92%	12,20%
2-й завтрак						
389	Сок абрикосовый	200	117,25	1	0	30,2
1	Вафли с фруктово-ягодной начинкой	25	82,55	0,69	0,82	19,32
Итого 2-й завтрак		225	199,80	1,69	0,82	49,52
доля приема пищи, %			5,12%	1,06%	0,57%	9,41%
Обед						
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	150	112,37	2,7	4,51	16,26
99	Суп из овощей	300	125,72	2,1	5,91	17,1
290 (К)	Мясо отварное (говядина)	150	381,60	38,7	25,2	0
310	Картофель отварной	200	182,11	4	6,54	28,6
363 (К)	Соус томатный	50	35,66	0,57	2,2	3,62
388	Напиток из плодов шиповника	200	134,95	0,68	0	35,26

338	Груши свежие	250	110,13	1,00	0,75	26,5
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого обед		1450	1391,24	60,65	47,11	193,24
доля приема пищи, %			35,64%	37,88%	32,89%	36,71%
Полдник						
385	Молоко	200	119,73	5,80	6,6	9,9
551 (К)	Булочка с изюмом	100	302,22	8,86	7,53	53,07
338	Апельсины свежие	250	89,44	2,25	0,50	20,25
Итого полдник		550	511,39	16,91	14,63	83,22
доля приема пищи, %			13,10%	10,56%	10,22%	15,81%
Ужин						
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	150	139,44	3	4,51	23,16
249	Рыба, запеченная в омлете (треска)	150	186,77	27	6,928125	4,378125
304	Рис отварной	250	375,43	6,275	10,175	69
461(К)	Йогурт	200	123,85	10,00	6,4	7
377	Чай с лимоном	200/15/7	60,80	0,2	0	16
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого ужин		1022	972,91	49,78	29,21	136,24
доля приема пищи, %			24,92%	31,09%	20,40%	25,88%
Итого день		3817	3903,38	160,09	143,22	526,41

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
Неделя 1						
День 7						
Завтрак						
296(К)	Голубцы ленивые	250	338,43	16,60	19,38	26,03
209	Яйцо отварное	1 шт.	62,93	5,1	4,6	0,3
13 (К)	Масло сливочное	20	149,59	0,11	16,51	0,16
16 (К)	Сыр (порциями)	20	71,50	4,60	5,90	0,00
418(К)	Кофейный напиток на молоке	200	93,65	1,7	2,9	16,2
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого завтрак		580	802,72	31,41	50,49	59,39
доля приема пищи, %			21,80%	22,21%	36,38%	12,00%
2-й завтрак						
389	Сок апельсиновый	200	106,4	1,4	0,2	26,4
1	Печенье затяжное	25	99,48	2,17	2,83	17,42
Итого 2-й завтрак		225	205,88	3,57	3,03	43,82
доля приема пищи, %			5,59%	2,52%	2,19%	8,86%
Обед						
98 (К)	Салат овощной с фасолью	150	159,14	3,71	7,9	19,52
157(К)	Щи из свежей капусты	300	88,55	2,4	4,56	10,11
283(К)	Жаркое по-домашнему	350	554,14	38,85	32,2	29,05
349	Компот из смеси сухофруктов	200	82,15	0,08	0	21,82
338	Яблоки свежие	250	122,13	1,00	0,00	31,50
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20

19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого обед		1400	1314,83	56,94	46,66	177,90
доля приема пищи, %			35,7%	40,3%	33,6%	36,0%
Полдник						
386	Ряженка	200	110,40	5,6	6,4	7,6
558 (К)	Ватрушка с повидлом	100	234,28	6,36	3,68	43,93
Итого полдник		300	344,68	11,96	10,08	51,53
доля приема пищи, %			9,4%	8,5%	7,3%	10,4%
Ужин						
43(к)	Салат витаминный	150	167,77	1,575	11,46	15,555
252(К)	Рыба (треска) припущенная	120	90,00	20,16	0,95	0,23
345 (К)	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	250	283,28	4,95	14,275	36,00
338	Бананы свежие	250	238,50	3,75	0,25	59
420 (К)	Чай	200	37,5	0	0	10
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого ужин:		1070	1014,72	37,54	28,53	162,08
доля приема пищи, %			27,6%	26,5%	20,6%	32,8%
Итого за день		3575	3682,82	141,41	138,79	494,72

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
Неделя 2						
День 1						
Завтрак						
171	Каша гречневая молочная	250	431,66	9,13	15,63	67,88
209	Яйцо отварное	1 шт.	62,93	5,10	4,60	0,30
415 (К)	Какао-напиток на молоке	200	90,49	3,76	3,20	12,44
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
Итого завтрак		550	696,12	21,79	23,83	105,22
доля приема пищи, %			17,9%	15,8%	17,5%	18,8%
2-й завтрак						
389	Сок персиковый	200	126,15	0,6	0	33
1	Печенье сахарное	25	118,53	2,2	2,9	22,3
Итого 2-й завтрак		225	244,68	2,80	2,90	55,30
доля приема пищи, %			6,3%	2,0%	2,1%	9,9%
Обед						
45	Салат из белокочанной капусты	150	128,44	2,1	6,9	15,45
181	Борщ с фасолью	300/10	122,37	4,77	6,26	12,52
438	Говядина тушеная	120	165,89	19,90	8,04	3,72
202	Макаронные изделия отварные	200/10	287,40	7,20	8,40	48,80
16 (К)	Сыр (порциями)	20	71,50	4,60	5,90	0,00
13 (К)	Масло сливочное	20	149,59	0,11	16,51	0,16
347(К)	Напиток витаминный	200	89,98	0,46	0,16	23,12
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70

18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
Итого обед		1380	1323,89	50,03	54,17	169,67
доля приема пищи, %			34,1%	36,3%	39,7%	30,3%
Полдник						
239 (К)	Запеканка из творога	150	342,23	25,305	16,11	25,605
355	Кисель из кураги	200	158,81	1,04	0	41,24
338	Яблоки свежие	250	131,13	1,00	1,00	31,50
Итого полдник		600	632,16	27,35	17,11	98,35
доля приема пищи, %			16,3%	19,8%	12,5%	17,6%
Ужин						
234	Котлеты рыбные	120	316,44	15,84	22,32	13,92
312	Пюре картофельное	250	212,61	5,20	8,50	30,75
461(К)	Йогурт, 3,2% жирн	200	123,85	10,00	6,4	7
342	Компот яблочный	200	109,39	0,16	0	29
338	Груши свежие	250	110,13	1,00	0,75	26,5
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
Итого ужин		1070	983,47	36,00	38,37	131,77
доля приема пищи, %			25,3%	26,1%	28,1%	23,5%
Итого за день		3825	3880,32	137,96	136,37	560,3

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
Неделя 2						
День 2						
Завтрак						
139	Капуста тушеная	250	200,38	5,00	9	26,5
240	Фрикадельки из минтая	120/10	179,14	13,24	10,87	7,56
13 (К)	Масло сливочное	20	149,59	0,11	16,51	0,16
16 (К)	Сыр (порциями)	20	71,50	4,60	5,90	0,00
420 (К)	Чай	200	37,5	0	0	10
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого завтрак		720	835,78	30,05	43,88	85,52
доля приема пищи, %			22,6%	23,1%	29,3%	17,6%
2-й завтрак						
389	Сок грейпфрутовый	200	33,83	0,6	0,2	7,9
1	Пряник сырцовый	25	81,77	1,58	0,50	18,92
Итого 2-й завтрак		225	115,60	2,18	0,70	26,82
доля приема пищи, %			3,1%	1,7%	0,5%	5,5%
Обед						
20 (К)	Салат картофельный с ветчиной	150	182,47	5,16	10,16	18,77
95	Рассольник домашний	300	78,86	2,49	6,03	3,9
246	Гуляш из отварной говядины	150	195,56	22,65	9,6	4,95
184(К)	Рагу из овощей	250	242,77	4,325	12,875	29,225
349	Компот из смеси сухофруктов	200	82,15	0,08	0	21,82

338	Апельсины свежие	250	89,4375	2,25	0,5	20,25
19 (К)	Хлеб ржаной	100	173,25	6,60	2,40	33,40
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
Итого обед		1500	1266,59	51,16	42,37	181,52
доля приема пищи, %			34,3%	39,3%	28,2%	37,3%
Полдник						
462	Кефир	200	108,5	5,6	6,4	7,6
185	Запеканка рисовая с маслом	100/5	195,43	2,3	10,9	23,5
338	Бананы свежие	250	238,50	3,75	0,25	59
Итого полдник		555	542,43	11,65	17,55	90,10
доля приема пищи, %			14,7%	9,0%	11,7%	18,5%
Ужин						
294	Котлеты рубленые из птицы	120/10	403,11	19,14	28,6	18,44
126	Картофель отварной с луком	210/20	238,90	3,78	8,71	38,77
382	Какао с молоком	200	146,15	3,8	3,8	25,8
461(К)	Йогурт	100	61,93	5	3,2	3,5
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого ужин		710	936,71	35,02	45,51	103,21
доля приема пищи, %			25,3%	26,9%	30,3%	21,2%
Итого за день		3710	3697,09	130,06	150,00	487,16

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
Неделя 2						
День 3						
Завтрак						
210	Омлет натуральный с маслом	250	318,72	20,363	23,738	6,3
379	Кофейный напиток с молоком	200	144,72	3,58	2,68	28,34
16 (К)	Сыр (порциями)	20	71,50	4,60	5,90	0,00
19 (К)	Хлеб ржаной	40	69,30	2,64	0,96	13,36
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
Итого завтрак		560	715,28	34,98	33,68	72,60
доля приема пищи, %			19,6%	22,2%	27,1%	14,4%
2-й завтрак						
389	Сок яблочный	200	95,50	1,00	0	24,4
1	Печенье сахарное	25	98,77	1,83	2,42	18,58
Итого 2-й завтрак		225	194,27	2,83	2,42	42,98
доля приема пищи, %			5,3%	1,8%	1,9%	8,5%
Обед						
141	Свекла тушеная с яблоками	100	109,18	1,7	3	20,1
119	Суп с горохом лущеным	300	196,84	8,49	6,51	27,81
285	Макаронник с мясом	350	622,94	42,72	48,52	4,10
70	Помидоры соленые	50	14,18	0,6	0,1	2,9
342	Компот яблочный	200	109,39	0,16	0	29
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
19 (К)	Хлеб ржаной	40	69,30	2,64	0,96	13,36

Итого обед		1140	1343,92	63,91	59,89	146,47
доля приема пищи, %			36,8%	40,5%	48,1%	29,0%
Полдник						
357	Кисель из плодов шиповника	200	143,93	0,32	0	38,04
218	Вареники ленивые с маслом	100/5	157,68	13,9	5,3	14,5
338	Бананы свежие	250	238,50	3,75	0,25	59
Итого полдник		555	540,11	17,97	5,55	111,54
доля приема пищи, %			14,8%	11,4%	4,5%	22,1%
Ужин						
252(К)	Рыба (треска) припущенная	120	90,00	20,16	0,95	0,23
142	Картофель и овощи, тушеные в сметанном соусе	200/50	327,32	5,00	13,48	49,60
420 (К)	Чай	200	37,5	0	0	10
386	Ряженка	200	108,50	5,6	6,4	7,6
338	Груши свежие	250	110,13	1,00	0,75	26,5
19 (К)	Хлеб ржаной	40	69,30	2,64	0,96	13,36
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
Итого ужин		1110	853,80	38,20	22,94	131,89
доля приема пищи, %			23,4%	24,2%	18,4%	26,1%
Итого за день		3590	3647,37	157,90	124,47	505,48

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
Неделя 2						
День 4						
Завтрак						
285 (К)	Печень тушеная (говяжья)	120	189,50	30,516	7,488	0,012
312	Пюре картофельное	250	212,61	5,20	8,50	30,75
70	Соленые огурцы	50	8,50	0,4	0,1	1,6
16 (К)	Сыр (порциями)	20	71,50	4,60	5,90	0,00
209	Яйца вареные	1 шт.	62,93	5,1	4,6	0,3
420 (К)	Чай	200	37,5	0	0	10
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
Итого завтрак		670	780,21	52,92	28,19	83,96
доля приема пищи, %			20,8%	36,9%	19,0%	17,1%
2-й завтрак						
389	Сок сливовый	200	132,90	0,6	0	34,8
1	Вафли с фруктово-ягодной начинкой	25	82,55	0,69	0,82	19,32
Итого 2-й завтрак		225	215,45	1,29	0,82	54,12
доля приема пищи, %			5,7%	0,9%	0,5%	11,0%
Обед						
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	150	202,99	7,35	13,35	14,25
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	300	139,09	3,03	3,27	26,01
232	Рыба, запеченная в сметанном соусе с гарниром	320	575,40	22,2	37,4	40
349	Компот из сухофруктов	200	82,15	0,08	0	21,82

19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
Итого обед		1120	1308,35	43,56	56,02	167,98
доля приема пищи, %			34,8%	30,4%	37,7%	34,2%
Полдник						
462	Кефир	200	108,5	5,6	6,4	7,6
544 (К)	Булочка "Любимая"	100	285,79	8,82	7,53	48,73
338	Яблоки свежие	250	131,125	1,00	1,00	31,50
Итого полдник		550	525,41	15,42	14,93	87,83
доля приема пищи, %			14,0%	10,8%	10,1%	17,9%
Ужин						
292	Птица, тушенная в соусе с овощами	320	425,54	19,2	24,79	33,51
43	Салат из овощей (капуста белокочанная)	150	91,33	3,6	5,71	6,81
13 (К)	Масло сливочное	20	149,59	0,11	16,51	0,16
377	Чай с лимоном	200/15/7	60,80	0,2	0	16
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
Итого ужин		812	924,93	30,21	48,60	97,78
доля приема пищи, %			24,6%	21,1%	32,7%	19,9%
Итого за день		3377	3754,36	143,39	148,56	491,67

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
Неделя 2						
День 5						
Завтрак						
235	Шницель рыбный натуральный	120/10	317,52	18	23,28	9,6
138	Овощи, припущенные в молочном соусе	200	201,65	3,8	11,8	21,4
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
16 (К)	Сыр (порциями)	20	71,50	4,60	5,90	0,00
377	Чай с лимоном	200/15/7	60,80	0,2	0	16
Итого завтрак		622	738,10	29,90	42,18	63,70
доля приема пищи, %			19,4%	24,4%	31,5%	11,4%
2-й завтрак						
389	Сок абрикосовый	200	117,25	1	0	30,2
1	Печенье сахарное	25	98,77	1,83	2,42	18,58
Итого 2-й завтрак		225	216,02	2,83	2,42	48,78
доля приема пищи, %			5,7%	2,3%	1,8%	8,7%
Обед						
65	Салат из моркови и яблок с яйцом	150	160,09	2,7	10,65	14,25
116	Суп с крупой и томатом	300	140,57	2,58	6,06	20,19
246	Гуляш из отварной говядины	150	195,56	22,65	9,6	4,95
126	Картофель отварной с луком	210/20	238,90	3,78	8,71	38,77
388	Напиток из плодов шиповника	200	134,95	0,68	0	35,26
13 (К)	Масло сливочное	20	149,59	0,11	16,51	0,16
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70

18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
Итого обед		1200	1328,38	43,40	53,53	179,48
доля приема пищи, %			35,0%	35,4%	40,0%	32,0%
Полдник						
342	Компот яблочный	200	109,39	0,16	0	29
558 (К)	Ватрушка с повидлом	100	223,30	6,36	3,68	43,93
338	Бананы свежие	250	238,50	3,75	0,25	59
Итого полдник		550	571,19	10,27	3,93	131,93
доля приема пищи, %			15,0%	8,4%	2,9%	23,5%
Ужин						
268	Котлеты из говядины с соусом сметанным	120/60	306,71	16,65	16,65	24,07
175	Каша из смеси круп «Дружба» с маслом сливочным	200	204,58	4,67	6,67	33,58
420 (К)	Чай	200	37,5	0	0	10
386	Ряженка	200	108,50	5,6	6,4	7,6
338	Апельсины свежие	250	89,4375	2,25	0,5	20,25
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
Итого ужин		1130	944,41	36,27	31,82	136,80
доля приема пищи, %			24,9%	29,6%	23,8%	24,4%
Итого за день		3727	3798,09	122,67	133,87	560,69

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
Неделя 2						
День 6						
Завтрак						
208	Лапшевник с творогом	200	333,23	16,39	10,06	47,23
209	Яйцо отварное	1 шт.	62,93	5,1	4,6	0,3
16 (К)	Сыр (порциями)	20	71,50	4,60	5,90	0,00
13 (К)	Масло сливочное	20	149,59	0,11	16,51	0,16
420 (К)	Чай	200	37,5	0	0	10
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
Итого завтрак		580	852,41	33,29	38,67	98,99
доля приема пищи, %			22,4%	22,6%	32,4%	17,3%
2-й завтрак						
389	Сок яблочный	200	95,50	1,00	0	24,4
1	Пряник сырцовый	25	81,77	1,58	0,50	18,92
Итого 2-й завтрак		225	177,27	2,58	0,50	43,32
			4,7%	1,8%	0,4%	7,6%
Обед						
18	Салат зеленый с огурцами	150	104,44	1,5	9	4,65
99	Суп из овощей	300	125,72	2,1	5,91	17,1
244	Плов из отварной говядины	350	530,78	41,30	15,63	59,97
430 (К)	Кисель ягодный (из смородины)	200	98,91	0,16	0,06	26,06
338	Яблоки свежие	250	131,13	1,00	1,00	31,50
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20

Итого обед		1400	1299,68	56,96	33,60	205,18
доля приема пищи, %			<i>34,1%</i>	<i>38,7%</i>	<i>28,1%</i>	<i>35,9%</i>
Полдник						
385	Молоко	200	119,73	5,80	6,6	9,9
551 (К)	Булочка с изюмом	100	302,22	8,86	7,53	53,07
338	Груши свежие	250	110,13	1,00	0,75	26,5
Итого полдник		550	532,07	15,66	14,88	89,47
доля приема пищи, %			<i>14,0%</i>	<i>10,6%</i>	<i>12,4%</i>	<i>15,7%</i>
Ужин						
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	150	112,37	2,7	4,51	16,26
240	Фрикадельки рыбные (минтай)	120/10	179,14	13,24	10,87	7,56
312	Пюре картофельное	250	212,6125	5,2	8,5	30,75
348	Компот из сушеных груш	200	120,10	0,4	0	31,6
461(К)	Йогурт	200	123,85	10,00	6,4	7
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого ужин		1030	945,74	38,64	31,88	134,47
доля приема пищи, %			<i>24,8%</i>	<i>26,3%</i>	<i>26,7%</i>	<i>23,5%</i>
Итого за день		3785	3807,18	147,14	119,53	571,42

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
Неделя 2						
День 7						
Завтрак						
245 (К)	Рыба запеченная	120	164,21	23,44	5,73	5,03
330	Соус сметанный	50	37,91	0,95	2,60	2,85
184(К)	Рагу из овощей	250	242,77	4,325	12,875	29,225
16 (К)	Сыр (порциями)	20	71,50	4,60	5,90	0,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	148,69	3,58	2,68	29,4
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
Итого за завтрак		740	862,76	44,00	31,39	107,81
доля приема пищи, %			21,5%	26,4%	24,3%	18,4%
2-й завтрак						
389	Сок грейпфрутовый	200	33,83	0,6	0,2	7,9
1	Печенье затяжное	25	99,48	2,17	2,83	17,42
Итого 2-й завтрак		225	133,30	2,77	3,03	25,32
доля приема пищи, %			3,3%	1,7%	2,3%	4,3%
Обед						
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	150	183,02	2,7	4,51	35,1
101	Суп картофельный с пшеном	300	133,66	2,64	3,39	24,69
246	Гуляш из отварной говядины	150	195,56	22,65	9,6	4,95
341 (К)	Каша гречневая рассыпчатая	250	298,28	9,8625	8,925	47,6
347(К)	Напиток витаминный	200	89,98	0,46	0,16	23,12

338	Яблоки свежие	250	131,13	1,00	1,00	31,50
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
Итого за обед		1450	1340,34	50,21	29,59	232,86
доля приема пищи, %			33,3%	30,1%	22,9%	39,8%
Полдник						
355	Кисель из кураги	200	158,81	1,04	0	41,24
239 (К)	Запеканка из творога	150	342,23	25,305	16,11	25,605
338	Апельсины свежие	250	89,44	2,25	0,50	20,25
Итого полдник		600	590,48	28,60	16,61	87,10
доля приема пищи, %			14,7%	17,1%	12,9%	14,9%
Ужин						
43	Салат из овощей (капуста белокочанная)	150	91,33	3,6	5,71	6,81
294	Котлеты рубленые из птицы	120	372,11	17,67	26,40	17,02
202	Макаронные изделия отварные	200/10	287,40	7,2	8,4	48,8
420 (К)	Чай	200	37,5	0	0	10
462	Кефир	200	108,5	5,6	6,4	7,6
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого за ужин		980	1094,51	41,17	48,51	131,53
доля приема пищи, %			27,2%	24,7%	37,6%	22,5%
Итого за день		3995	4021,39	166,75	129,13	584,60

ПРИЛОЖЕНИЕ М

**Технологические карты к меню-рационам для кадетских классов
общеобразовательных учреждений Белгородской области**

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Азу из говядины			
Номер рецептуры:		274			
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016			
Наименование сырья		Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц	
		Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Говядина (мясо бескостное) ГОСТ Р 54754		106,20	77,76	10,62	7,78
Лук репчатый свежий		17,16	14,40	1,72	1,44
Огурцы соленые (без учета заливки)		7,20	7,20	0,72	0,72
Чеснок		1,08	0,84	0,11	0,08
Бульон и/или вода		57,60	57,60	5,76	5,76
Масло растительное		6,00	6,00	0,60	0,60
Мука пшеничная		4,80	4,80	0,48	0,48
Томатная паста		3,36	3,36	0,34	0,34
Соль йодированная		0,42	0,42	0,04	0,04
Выход готового блюда		-	120	-	12
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов					
<p>Подготовленную говядину нарезают на куски массой 1-1,5 кг, закладывают в горячую воду (на 1 кг мяса 1-1,5 л воды), доводят до кипения, снимают образовавшуюся на поверхности пену, добавляют соль (часть от рецептурной нормы) и варят в закрытой посуде при слабом кипении до готовности, охлаждают, нарезают брусочком.</p> <p>Приготовление соуса: пшеничную муку пассеруют при непрерывном помешивании до светло-желтого цвета.</p> <p>Подготовленные овощи нарезают: лук репчатый и огурцы консервированные соломкой, чеснок измельчают. В охлажденную муку вливают горячий бульон и/или воду (1/4 часть от рецептурной нормы) и перемешивают до однородной массы, затем постепенно вводят оставшийся бульон и/или воду, доводят до кипения, добавляют пассерованный с томатной пастой лук репчатый, припущенные огурцы и варят при слабом кипении 10-15 минут.</p> <p>Нарезанное мясо заливают соусом и тушат при слабом кипении в закрытой посуде в течение 15- 20 минут. В конце тушения добавляют соль и измельченный чеснок.</p> <p>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.</p>					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию					
Калорийность	273,186	Кальций	18,672		
Белки	19,980	Магний	26,664		
Жиры	19,284	Железо	2,916		
Углеводы	5,256	Витамин С	3,072		
Свойства блюда:					
Свойство		Значение			
Калькулятор					
Утверждаю:					

наименование предприятия				
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №				
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Азу из говядины		
Номер рецептуры:		274		
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016		
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Говядина (мясо бескостное) ГОСТ Р 54754	132,75	97,20	13,28	9,72
Лук репчатый свежий	21,45	18,00	2,15	1,80
Огурцы соленые (без учета заливки)	9,00	9,00	0,90	0,90
Чеснок	1,35	1,05	0,14	0,11
Бульон и/или вода	72,00	72,00	7,20	7,20
Масло растительное	7,50	7,50	0,75	0,75
Мука пшеничная	6,00	6,00	0,60	0,60
Томатная паста	4,20	4,20	0,42	0,42
Соль йодированная	0,53	0,53	0,05	0,05
Выход готового блюда	-	150	-	15
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов				
<p>Подготовленную говядину нарезают на куски массой 1-1,5 кг, закладывают в горячую воду (на 1 кг мяса 1-1,5 л воды), доводят до кипения, снимают образовавшуюся на поверхности пену, добавляют соль (часть от рецептурной нормы) и варят в закрытой посуде при слабом кипении до готовности, охлаждают, нарезают брусочком.</p> <p>Приготовление соуса: пшеничную муку пассеруют при непрерывном помешивании до светло-желтого цвета.</p> <p>Подготовленные овощи нарезают: лук репчатый и огурцы консервированные соломкой, чеснок измельчают. В охлажденную муку вливают горячий бульон и/или воду (1/4 часть от рецептурной нормы) и перемешивают до однородной массы, затем постепенно вводят оставшийся бульон и/или воду, доводят до кипения, добавляют пассерованный с томатной пастой лук репчатый, припущенные огурцы и варят при слабом кипении 10-15 минут.</p> <p>Нарезанное мясо заливает соусом и тушат при слабом кипении в закрытой посуде в течение 15- 20 минут. В конце тушения добавляют соль и измельченный чеснок.</p> <p>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.</p>				
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию				
Калорийность	341,483	Кальций	23,340	
Белки	24,975	Магний	33,330	
Жиры	24,105	Железо	3,645	
Углеводы	6,570	ВитаминС	3,840	
Свойства блюда:				
Свойство		Значение		
Калькулятор				
Утверждаю:				

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Бефстроганов			
Номер рецептуры:		245			
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного.- М.: ДеЛи принт, 2005,-628с.			
Наименование сырья		Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц	
		Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Говядина ГОСТ 54754-2011		86,40	77,76	8,64	7,78
Морковь		3,60	2,40	0,36	0,24
Лук репчатый		3,04	2,40	0,30	0,24
Соус № 330		60,00	60,00	6,00	6,00
Выход готового блюда		-	120	-	-
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов					
<p>Отварное мясо нарезают брусочкам длиной 3-4 см, массой 5-7г и соединяют с протертой вареной морковью. Затем мясо заливают соусом сметанным и кипятят на слабом огне 5-10 мин в посуде, закрытой крышкой. Отпускают бефстроганов вместе с соусом и гарниром.</p> <p>Характеристика блюда на выходе: Внешний вид - кусочки мяса сохраняют форму нарезки; консистенция - мягкая; вкус - вареного мяса и овощей; запах - вареного мяса, сметаны и овощей.</p>					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию					
Калорийность	135,540	Кальций	81,888		
Белки	18,360	Магний	17,312		
Жиры	4,800	Железо	1,520		
Углеводы	5,040	ВитаминС	0,360		
Свойства блюда:					
Свойство		Значение			
Калькулятор					
Утверждаю:					

наименование предприятия				
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №				
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Бефстроганов		
Номер рецептуры:		245		
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного.- М.: ДеЛи принт, 2005,-628с.		
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Говядина ГОСТ 54754-2011	108,00	97,20	10,80	9,72
Морковь	4,50	3,00	0,45	0,30
Лук репчатый	3,80	3,00	0,38	0,30
Соус № 330	75,00	75,00	7,50	7,50
Выход готового блюда	-	150	-	-
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов				
<p>Отварное мясо нарезают брусочкам длиной 3-4 см, массой 5-7г и соединяют с протертой вареной морковью. Затем мясо заливают соусом сметанным и кипятят на слабом огне 5-10 мин в посуде, закрытой крышкой. Отпускают бефстроганов вместе с соусом и гарниром.</p> <p>Характеристика блюда на выходе: Внешний вид - кусочки мяса сохраняют форму нарезки; консистенция - мягкая; вкус - вареного мяса и овощей; запах - вареного мяса, сметаны и овощей.</p>				
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию				
Калорийность	169,425	Кальций	102,360	
Белки	22,950	Магний	21,640	
Жиры	6,000	Железо	1,900	
Углеводы	6,300	ВитаминС	0,450	
Свойства блюда:				
Свойство		Значение		
Калькулятор				
Утверждаю:				

наименование предприятия				
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №				
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Биточки рубленые куриные		
Номер рецептуры:		309		
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016		
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Мясо птицы (бескостное)	74,20	69,00	7,42	6,90
Хлеб из муки пшеничной	20,00	20,00	2,00	2,00
Вода или молоко	24,00	24,00	2,40	2,40
Мука пшеничная	5,00	5,00	0,50	0,50
Соль йодированная	0,30	0,30	0,03	0,03
Масло сливочное	2,00	2,00	0,20	0,20
Выход готового блюда	-	100	-	10
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов				
<p>Подготовленное мясо птицы нарезают на кусочки, пропускают через мясорубку, вместе с замоченным в молоке или воде хлебом, добавляют соль, тщательно перемешивают и выбивают. Из готовой котлетной массы формируют биточки кругло-приплюснутой формы, обваливают в муке, выкладывают на смазанный маслом противень (гастроемкость), запекают в жарочном шкафу с двух сторон при температуре 250-280 °С, в течение 15-20 минут или в пароконвектомате при температуре 180°С в режиме "жар-пар" в течение 10-12 минут до готовности.</p> <p>Характеристика блюда на выходе: Внешний вид: форма биточка кругло-приплюснутая, сбоку уложен гарнир. Консистенция: пышная, сочная, однородная. Цвет: корочки – коричневый, на разрезе – светло-серый. Вкус: тушеного мяса птицы, умеренно соленый, без привкуса хлеба. Запах: тушеного мяса птицы.</p>				
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию				
Калорийность	205,745	Кальций	29,250	
Белки	15,830	Магний	15,000	
Жиры	10,200	Железо	1,350	
Углеводы	13,500	ВитаминС		
Свойства блюда:				
Свойство		Значение		
Калькулятор				
Утверждаю:				

наименование предприятия																					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №																					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Биточки рубленые куриные																			
Номер рецептуры:		309																			
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016																			
Наименование сырья		Расход сырья и полуфабрикатов																			
		1 порц		100 порц																	
		Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг																
Мясо птицы (бескостное)		89,04	82,80	8,90	8,28																
Хлеб из муки пшеничной		24,00	24,00	2,40	2,40																
Вода или молоко		28,80	28,80	2,88	2,88																
Мука пшеничная		6,00	6,00	0,60	0,60																
Соль йодированная		0,36	0,36	0,04	0,04																
Масло сливочное		2,40	2,40	0,24	0,24																
Выход готового блюда		-	120	-	12																
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов Подготовленное мясо птицы нарезают на кусочки, пропускают через мясорубку, вместе с замоченным в молоке или воде хлебом, добавляют соль, тщательно перемешивают и выбивают. Из готовой котлетной массы формируют биточки кругло-приплюснутой формы, обваливают в муке, выкладывают на смазанный маслом противень (гастроемкость), запекают в жарочном шкафу с двух сторон при температуре 250-280 °С, в течение 15-20 минут или в пароконвектомате при температуре 180°С в режиме "жар-пар" в течение 10-12 минут до готовности. Характеристика блюда на выходе: Внешний вид: форма биточка кругло-приплюснутая, сбоку уложен гарнир. Консистенция: пышная, сочная, однородная. Цвет: корочки – коричневый, на разрезе – светло-серый. Вкус: тушеного мяса птицы, умеренно соленый, без привкуса хлеба. Запах: тушеного мяса птицы.																					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию <table border="1"> <tr> <td>Калорийность</td> <td>246,894</td> <td>Кальций</td> <td>35,100</td> </tr> <tr> <td>Белки</td> <td>18,996</td> <td>Магний</td> <td>18,000</td> </tr> <tr> <td>Жиры</td> <td>12,240</td> <td>Железо</td> <td>1,620</td> </tr> <tr> <td>Углеводы</td> <td>16,200</td> <td>ВитаминС</td> <td></td> </tr> </table>						Калорийность	246,894	Кальций	35,100	Белки	18,996	Магний	18,000	Жиры	12,240	Железо	1,620	Углеводы	16,200	ВитаминС	
Калорийность	246,894	Кальций	35,100																		
Белки	18,996	Магний	18,000																		
Жиры	12,240	Железо	1,620																		
Углеводы	16,200	ВитаминС																			
Свойства блюда: <table border="1"> <tr> <th>Свойство</th> <th>Значение</th> </tr> <tr> <td>Калькулятор</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Утверждаю:</td> <td></td> </tr> </table>						Свойство	Значение	Калькулятор						Утверждаю:							
Свойство	Значение																				
Калькулятор																					
Утверждаю:																					

наименование предприятия			
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №			
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Борщ с капустой и картофелем	
Номер рецептуры:		119	
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016	

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Свекла столовая свежая	50,00	40,00	5,00	4,00
Капуста белокочанная свежая	25,00	20,00	2,50	2,00
Картофель свежий	26,75	20,00	2,68	2,00
Морковь столовая свежая	12,50	10,00	1,25	1,00
Лук репчатый свежий	12,00	10,00	1,20	1,00
Томатная паста	3,00	3,00	0,30	0,30
Кислота лимонная	0,03	0,03	0,00	0,00
Масло растительное	2,50	2,50	0,25	0,25
Сахар белый	2,50	2,50	0,25	0,25
Бульон мясной	200,00	200,00	20,00	20,00
Соль йодированная	0,75	0,75	0,08	0,08
Сметана	7,50	7,50	0,75	0,75
Выход готового блюда	-	250	-	-

Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов

Подготовленные овощи нарезают: свеклу, лук репчатый и морковь соломкой, картофель брусочками, капусту белокочанную свежую шинкуют. Свеклу тушат в закрытой посуде с небольшим количеством воды (часть от рецептурной нормы) с добавлением масла растительного. Томатную пасту и лимонную кислоту добавляют за 7-10 минут до окончания тушения. Измельченный лук репчатый и морковь припускают в небольшом количестве воды (часть от рецептурной нормы) с добавлением масла растительного в течение 10 -15 минут. В оставшуюся часть кипящего бульона и/или воды закладывают нашинкованную капусту, доводят до кипения, затем добавляют нарезанный картофель и варят в течение 10-15 минут. После этого добавляют припущенный лук репчатый и морковь, свеклу тушеную и варят до готовности. За 5-10 минут до готовности добавляют соль, сахар. Сметану доводят до кипения. Готовый суп заправляют прокипяченной сметаной и доводят до кипения.

Характеристика блюда на выходе: Внешний вид: овощи сохранили форму нарезки (свекла, капуста, морковь, лук - соломкой, картофель – брусочками). Консистенция: свекла и овощи мягкие, капуста свежая – упругая. Цвет: малиново–красный, жира на поверхности - оранжевый. Вкус: кисло – сладкий, умеренно соленый. Запах: свойственный овощам.

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Калорийность	118,338	Кальций	113,375
Белки	2,050	Магний	24,150
Жиры	3,800	Железо	1,125
Углеводы	20,250	ВитаминС	14,875

Свойства блюда:

Свойство	Значение
Калькулятор	
Утверждаю:	

наименование предприятия			
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №			
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Борщ с капустой и картофелем	
Номер рецептуры:		119	
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016	

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Свекла столовая свежая	60,00	48,00	6,00	4,80
Капуста белокочанная свежая	30,00	24,00	3,00	2,40
Картофель свежий	32,10	24,00	3,21	2,40
Морковь столовая свежая	15,00	12,00	1,50	1,20
Лук репчатый свежий	14,40	12,00	1,44	1,20
Томатная паста	3,60	3,60	0,36	0,36
Кислота лимонная	0,03	0,03	0,00	0,00
Масло растительное	3,00	3,00	0,30	0,30
Сахар белый	3,00	3,00	0,30	0,30
Бульон мясной	240,00	240,00	24,00	24,00
Соль йодированная	0,90	0,90	0,09	0,09
Сметана	9,00	9,00	0,90	0,90
Выход готового блюда	-	300	-	-

Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов

Подготовленные овощи нарезают: свеклу, лук репчатый и морковь соломкой, картофель брусочками, капусту белокочанную свежую шинкуют. Свеклу тушат в закрытой посуде с небольшим количеством воды (часть от рецептурной нормы) с добавлением масла растительного. Томатную пасту и лимонную кислоту добавляют за 7-10 минут до окончания тушения. Измельченный лук репчатый и морковь припускают в небольшом количестве воды (часть от рецептурной нормы) с добавлением масла растительного в течение 10 -15 минут. В оставшуюся часть кипящего бульона и/или воды закладывают нашинкованную капусту, доводят до кипения, затем добавляют нарезанный картофель и варят в течение 10-15 минут. После этого добавляют припущенный лук репчатый и морковь, свеклу тушеную и варят до готовности. За 5-10 минут до готовности добавляют соль, сахар. Сметану доводят до кипения. Готовый суп заправляют прокипяченной сметаной и доводят до кипения.

Характеристика блюда на выходе: Внешний вид: овощи сохранили форму нарезки (свекла, капуста, морковь, лук - соломкой, картофель – брусочками). Консистенция: свекла и овощи мягкие, капуста свежая – упругая. Цвет: малиново–красный, жира на поверхности - оранжевый. Вкус: кисло – сладкий, умеренно соленый. Запах: свойственный овощам.

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Калорийность	142,005	Кальций	136,050
Белки	2,460	Магний	28,980
Жиры	4,560	Железо	1,350
Углеводы	24,300	ВитаминС	17,850

Свойства блюда:

Свойство	Значение
Калькулятор	
Утверждаю:	

наименование предприятия				
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №				
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Борщ с фасолью и картофелем		
Номер рецептуры:		84		
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛиплюс, 2015г.		
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Свекла	50,00	40,00	5,00	4,00
Капуста свежая	25,00	20,00	2,50	2,00
Картофель	33,75	25,00	3,38	2,50
Фасоль	10,00	10,00	1,00	1,00
Морковь	12,50	10,00	1,25	1,00
Лук репчатый	12,00	10,00	1,20	1,00
Томатное пюре	7,50	7,50	0,75	0,75
Масло растительное	5,00	5,00	0,50	0,50
Сахар	0,50	0,50	0,05	0,05
Лимонная кислота	0,04	0,04	0,00	0,00
Бульон мясной	200,00	200,00	20,00	20,00
Сметана	8,33	8,33	0,83	0,83
Выход готового блюда	-	250	-	-
Выход готового блюда со сметаной		260		
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов				
<p>Капусту нарезают шашками, картофель - кубиком. остальные овощи – ломтиками. В кипящий бульон закладывают картофель, капусту и варят 10-15 минут. Затем кладут тушеную свеклу, пассерованные овощи и варят до готовности. Предварительно сваренную фасоль, кладут в борщ за 5-10 мин. до окончания варки, добавляют соль, сахар, специи. При отпуске в борщ кладут сметану.</p> <p>Характеристика блюда на выходе: Внешний вид: овощи сохранившие форму нарезки (свекла, морковь, лук- соломкой). Консистенция: свекла, овощи и фасоль- мягкие. Вкус: кисло-сладкий, умеренно соленый. Цвет: свойственный овощам.</p>				
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию				
Калорийность	86,073	Кальций	18,452	
Белки	3,355	Магний	11,742	
Жиры	4,403	Железо	0,419	
Углеводы	8,806	ВитаминС	1,342	
Свойства блюда:				
Свойство		Значение		
Калькулятор				
Утверждаю:				

наименование предприятия				
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №				
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Борщ с фасолью и картофелем		
Номер рецептуры:		84		
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛиплюс, 2015г.		
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Свекла	60,00	48,00	6,00	4,80
Капуста свежая	30,00	24,00	3,00	2,40
Картофель	40,50	30,00	4,05	3,00
Фасоль	12,00	12,00	1,20	1,20
Морковь	15,00	12,00	1,50	1,20
Лук репчатый	14,40	12,00	1,44	1,20
Томатное пюре	9,00	9,00	0,90	0,90
Масло растительное	6,00	6,00	0,60	0,60
Сахар	0,60	0,60	0,06	0,06
Лимонная кислота	0,05	0,05	0,01	0,01
Бульон мясной	240,00	240,00	24,00	24,00
Сметана	10,00	10,00	1,00	1,00
Выход готового блюда	-	300	-	-
Выход готового блюда со сметаной		310		
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов				
<p>Капусту нарезают шашками, картофель - кубиком. остальные овощи – ломтиками. В кипящий бульон закладывают картофель, капусту и варят 10-15 минут. Затем кладут тушеную свеклу, пассерованные овощи и варят до готовности. Предварительно сваренную фасоль, кладут в борщ за 5-10 мин. до окончания варки, добавляют соль, сахар, специи. При отпуске в борщ кладут сметану.</p> <p>Характеристика блюда на выходе: Внешний вид: овощи сохранившие форму нарезки (свекла, морковь, лук- соломкой). Консистенция: свекла, овощи и фасоль- мягкие. Вкус: кисло-сладкий, умеренно соленый. Цвет: свойственный овощам.</p>				
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию				
Калорийность	102,625	Кальций	22,000	
Белки	4,000	Магний	14,000	
Жиры	5,250	Железо	0,500	
Углеводы	10,500	ВитаминС	1,600	
Свойства блюда:				
Свойство		Значение		
Калькулятор				
Утверждаю:				

наименование предприятия				
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №				
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Булочка "Любимая"		
Номер рецептуры:		544		
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016		
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Мука пшеничная	56,00	56,00	5,60	5,60
Сахар-песок	5,00	5,00	0,50	0,50
Масло сливочное	5,00	5,00	0,50	0,50
Яйцо	7,00	7,00	0,70	0,70
Молоко	24,70	24,70	2,47	2,47
Дрожжи сухие	0,5	0,5	0,05	0,05
или дрожжи прессованные	2,0	2,0	0,2	0,2
Вода (для разведения дрожжей)	1,50	1,50	0,15	0,15
Соль йодированная	0,30	0,30	0,03	0,03
Ванилин	0,03	0,03	0,00	0,00
Масса полуфабриката		105,00		10,50
Мука пшеничная на подпыл	1,50	1,50	0,15	0,15
Масло растительное д/смазки	0,50	0,50	0,05	0,05
Яйцо для смазки	2,00	2,00	0,20	0,20
Выход готового блюда	-	100	-	10
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов				
<p>В подготовленную емкость вливают теплое молоко, добавляют предварительно разведенные в теплой воде дрожжи, сахар, соль, ванилин, подготовленные яйца, вводят муку и все перемешивают в течение 7-8 минут. После этого вводят растопленное масло сливочное, замешивают тесто до тех пор, пока оно не приобретет однородную консистенцию и не будет легко отделяться от стенок емкости. Емкость накрывают крышкой и оставляют для брожения. Когда тесто увеличится в объеме в 1,5 раза, производят обминку в течение 1-2 минут и вновь оставляют для брожения, в процессе которого тесто обминают еще 1-2 раза. Тесто, приготовленное из муки со слабой клейковиной, обминают 1 раз.</p> <p>Из готового теста формируют шарики, укладывают их швом вниз на смазанные маслом растительным маслом емкости, оставляют для расстойки на 35-45 минут. Перед выпечкой поверхность изделий смазывают яйцом и выпекают в жарочном или духовом шкафу в течение 10-15 минут при температуре 200-240 °С. При изготовлении в пароконвектомате выпекают при температуре 160 °С в течение 15-17 минут.</p>				
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию				
Калорийность	285,788	Кальций	52,360	
Белки	8,820	Магний	15,120	
Жиры	7,530	Железо	1,060	
Углеводы	48,730	ВитаминС	0,160	
Свойства блюда:				
Свойство		Значение		
Калькулятор				
Утверждаю:				

наименование предприятия				
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №				
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Булочка с изюмом		
Номер рецептуры:		551		
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016		
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Мука пшеничная	60,00	60,00	6,00	6,00
Сахар-песок	5,40	5,40	0,54	0,54
Масло сливочное	5,40	5,40	0,54	0,54
Яйцо	7,50	7,50	0,75	0,75
Молоко	26,40	26,40	2,64	2,64
Дрожжи сухие	0,5	0,5	0,05	0,05
или дрожжи прессованные	2	2	0,2	0,2
Вода (для разведения дрожжей)	1,50	1,50	0,15	0,15
Соль	0,30	0,30	0,03	0,03
Изюм	5,00	5,00	0,50	0,50
Масса полуфабриката:		112,00	0,00	11,20
Мука пшеничная на подпыл	1,50	1,50	0,15	0,15
Яйцо для смазки	2,00	2,00	0,20	0,20
Масло растительное д/смазки	0,50	0,50	0,05	0,05
Выход готового блюда	-	100	-	10
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов				
<p>В подготовленную емкость вливают теплое молоко, добавляют предварительно разведенные в теплой воде дрожжи, сахар, соль, подготовленные яйца, вводят муку и все перемешивают в течение 7-8 минут. После этого вводят растопленное масло сливочное, подготовленный изюм, замешивают тесто до тех пор, пока оно не приобретет однородную консистенцию и не будет легко отделяться от стенок емкости. Емкость закрывают крышкой и ставят для брожения. Когда тесто увеличится в объеме в 1,5 раза, производят обминку в течение 1-2 минут и вновь оставляют для брожения, в процессе которого тесто обминают еще 1-2 раза. Тесто, приготовленное из муки со слабой клейковиной, обминают 1 раз. Из готового теста формируют шарики, укладывают их швом вниз на смазанные маслом растительным листы, ставят для расстойки на 35-45 минут в теплое место. Поверхность изделий смазывают яйцом и выпекают в жарочном или духовом шкафу при температуре 220-240 °С в течение 15-20 минут. При изготовлении в пароконвектомате выпекают при температуре 160 °С в течение 15-17 минут.</p>				
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию				
Калорийность	285,788	Кальций	52,360	
Белки	8,820	Магний	15,120	
Жиры	7,530	Железо	1,060	
Углеводы	48,730	ВитаминС	0,160	
Свойства блюда:				
Свойство		Значение		
Калькулятор				
Утверждаю:				

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Бульон куриный			
Номер рецептуры:		106			
Наименование сборника рецептур:		Сб. рец. и кулин. изделий для ОП при общеобраз. школах. "Хлебпродинформ" Химический состав российских пищевых продуктов. Скурихина М.Н. Институт питания РАМН. М.; ДеЛи принт 2002			
Наименование сырья		Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц	
		Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Мясо ЦБ обработанное		250,0	250,0	25,00	25,00
Морковь		10,0	8,0	1,00	0,80
Лук репчатый		10,0	8,0	1,00	0,80
Вода		1400,0	1400,0	140,00	140,00
Соль йодированная		4,0	4,0	0,40	0,40
Выход готового блюда		-	1000	-	-
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов Подготовленное мясо птицы заливают холодной водой и доводят до кипения. Затем бульон сливают и вновь заливают холодной водой и варят при слабом кипении. В процессе варки с поверхности бульона снимают пену и жир. Продолжительность варки бульона 3,5 -4 часа. Морковь и лук режут на половинки, кладут нарезанной стороной на чистые сухие чугунные сковороды и подпекают без жира до образования светловато-коричневой корочки. За 30-40 мин до окончания варки в кипящий бульон добавляют подпеченные овощи и соль. Готовый бульон процеживают. После варки мясо режут на порционные куски 10-12 г, которые добавляются по окончании варки в суп и подвергаются вторичной термической обработке. ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ: ВНЕШНИЙ ВИД: однородная жидкость без взвешенных частиц. КОНСИСТЕНЦИЯ: жидкая. ЦВЕТ: светло-серый, с коричневым оттенком. ВКУС: бульона. ЗАПАХ: бульона, с ароматом овощей					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию					
Калорийность	25,000	Кальций	10,000	Йод	0,001
Белки	4,000	Витамин В2		Магний	
Жиры	1,000	Витамин С		Железо	
Углеводы		Витамин Е	0,080	Цинк	0,010
Свойства блюда:					
Свойство		Значение			
Калькулятор					
Утверждаю:					

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Бульон мясной			
Номер рецептуры:		106			
Наименование сборника рецептов:		Сб. рец. и кулин. изделий для ОП при общеобраз. школах. "Хлебпродинформ" Химический состав российских пищевых продуктов. Скурихина М.Н. Институт питания РАМН. М.; ДеЛи принт 2002			
Наименование сырья		Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц	
		Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Говядина		250,0	250,0	25,00	25,00
Морковь		21,0	16,7	2,10	1,67
Лук репчатый		20,0	16,7	2,00	1,67
Вода		1400,0	1400,0	140,00	140,00
Соль йодированная		4,0	4,0	0,40	0,40
Выход готового блюда		-	1000	-	-
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов					
<p>Подготовленное мясо заливают холодной водой и доводят до кипения. Затем бульон сливают и вновь заливают холодной водой и варят при слабом кипении. В процессе варки с поверхности бульона снимают пену и жир. Продолжительность варки бульона 3,5 - 4 часа. Морковь и лук режут на половинки, кладут нарезанной стороной на чистые сухие чугунные сковороды и подпекают без жира до образования светловато-коричневой корочки. За 30-40 мин до окончания варки в кипящий бульон добавляют подпеченные овощи и соль. Готовый бульон процеживают. После варки мясо режут на порционные куски 10-12 г, которые добавляются по окончании варки в суп и подвергаются вторичной термической обработке.</p> <p>Требования к качеству: <i>внешний вид</i> : однородная жидкость без взвешенных частиц; <i>консистенция</i> : жидкая; <i>цвет</i> : светло-серый, с коричневым оттенком; <i>вкус</i> : бульона; <i>запах</i> : бульона, с ароматом овощей</p>					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию					
Калорийность	25,000	Кальций	10,000	Йод	0,001
Белки	4,000	Витамин В2		Магний	
Жиры	1,000	Витамин С		Железо	
Углеводы		Витамин Е	0,080	Цинк	0,010
Свойства блюда:					
Свойство		Значение			
Калькулятор					
Утверждаю:					

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Бульон рыбный			
Номер рецептуры:		174			
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. – М.: Экономика, 1982,-715с.			
Наименование сырья		Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц	
		Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Рыба		357,00	335,00	35,70	33,50
Вода		1000,00	1000,00	100,00	100,00
Лук репчатый		20,00	16,70	2,00	1,67
Морковь свежая		21,00	16,70	2,10	1,67
Соль йодированная		4,70	4,70	0,47	0,47
Выход готового блюда		-	1000	-	100
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов					
<p>Подготовленное рыбное филе заливают холодной водой, доводят до кипения, затем варят при слабом кипении до готовности. В процессе варки снимают жир и пену. За 30-40 минут до готовности бульона добавляют подпечённые лук и морковь. Готовый бульон процеживают.</p> <p>Характеристика блюда на выходе: внешний вид: однородная жидкость без взвешенных частиц; консистенция: жидкая; цвет: светло-серый, с коричневым оттенком; вкус: бульона; запах: бульона, с ароматом овощей</p>					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию					
Калорийность	133,175	Кальций	166,700		
Белки	20,900	Магний			
Жиры	3,300	Железо	1,200		
Углеводы	5,300	ВитаминС	15,700		
Свойства блюда:					
Свойство		Значение			
Калькулятор					
Утверждаю:					

наименование предприятия				
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №				
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Вареники ленивые отварные		
Номер рецептуры:		218		
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного.- М.: ДеЛи принт, 2005,-628с.		
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Творог	79,50	77,90	7,95	7,79
Мука пшеничная	11,00	11,00	1,10	1,10
Сахар	5,70	5,70	0,57	0,57
Яйца	7,00	7,00	0,70	0,70
Соль йодированная	0,80	0,80	0,08	0,08
Масло сливочное	5,00	5,00	0,50	0,50
Выход готового блюда	-	105	-	-
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов В протертый творог вводят муку, яйца, сахар, соль и тщательно перемешивают до получения однородной массы. Затем массу раскатывают пластом толщиной 10-12 мм и разрезают на полоски шириной 25 мм. Полоски нарезают на кусочки прямоугольной и треугольной формы. Подготовленные вареники отваривают в подсоленной воде при слабом кипении в течение 4-5 мин. Отпускают вареники с маслом.				
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию				
Калорийность	157,675	Кальций	74,000	
Белки	13,900	Магний	18,000	
Жиры	5,300	Железо	0,600	
Углеводы	14,500	Витамин С	0,200	
Свойства блюда:				
Свойство		Значение		
Калькулятор				
Утверждаю:				

наименование предприятия			
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №			
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Ватрушка с повидлом	
Номер рецептуры:		558	
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016	

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Мука пшеничная	57,00	57,00	5,70	5,70
Сахар-песок	6,30	6,30	0,63	0,63
Яйцо	6,30	6,30	0,63	0,63
Молоко	25,00	25,00	2,50	2,50
Дрожжи сухие	0,6	0,6	0,06	0,06
или дрожжи прессованные	2,5	2,5	0,25	0,25
Вода (для разведения дрожжей)	1,90	1,90	0,19	0,19
Соль йодированная	0,40	0,40	0,04	0,04
Масса полуфабриката		105,00		10,50
Повидло	34,00	34,00	3,40	3,40
Мука пшеничная на подпыл	1,50	1,50	0,15	0,15
Масло растительное	0,50	0,50	0,05	0,05
Яйцо для смазки	2,00	2,00	0,20	0,20
Выход готового блюда	-	100	-	10

Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов

В подготовленную емкость вливают теплое молоко, добавляют предварительно разведенные в теплой воде дрожжи, сахар, соль, подготовленные яйца, вводят муку и все перемешивают в течение 7-8 минут, замешивают тесто до тех пор, пока оно не приобретет однородную консистенцию и не будет легко отделяться от стенок емкости. Емкость накрывают крышкой и оставляют для брожения. Когда тесто увеличится в объеме в 1,5 раза, производят обминку в течение 1-2 минут и вновь оставляют для брожения, в процессе которого тесто обминают еще 1-2 раза. Тесто, приготовленное из муки со слабой клейковиной, обминают 1 раз.

Из готового теста формируют шарики, укладывают их швом вниз на смазанные маслом растительным маслом емкости, оставляют для расстойки на 20-25 минут, а затем делают в них углубление, которое заполняют повидлом, или джемом, или конфитюром, или повидлом термостабильным, оставляют для окончательной расстойки на 15-20 минут. После полной расстойки края изделия смазывают яйцом. Выпекают в жарочном или духовом шкафу в течение 15-20 минут при температуре 200-240 °С. При изготовлении в пароконвектомате выпекают при температуре 160 °С в течение 5-17 минут

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Калорийность	223,298	Кальций	42,020
Белки	6,360	Магний	13,280
Жиры	3,680	Железо	1,130
Углеводы	43,930	Витамин С	0,660

Свойства блюда:

Свойство	Значение
Калькулятор	
Утверждаю:	

наименование предприятия			
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №			
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Винегрет	
Номер рецептуры:		20	
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016	

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Картофель свежий	55,65	41,70	5,57	4,17
Масса картофеля отварного		40,50	0,00	4,05
Свекла столовая свежая	47,25	37,80	4,73	3,78
Масса свеклы отварной		36,00	0,00	3,60
Морковь столовая свежая	18,90	15,15	1,89	1,52
Масса моркови отварной		15,00	0,00	1,50
Огурцы соленные без уксуса	15,75	15,00	1,58	1,50
Горошек зеленый консервированный (без учета заливки)	15,00	15,00	1,50	1,50
Лук репчатый свежий	17,85	15,00	1,79	1,50
Растительное масло	15,00	15,00	1,50	1,50
Соль йодированная	1,50	0,30	0,15	0,03
Выход готового блюда	-	150	-	-

Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов

Подготовленные овощи варят до готовности, охлаждают, очищают. Свеклу варят с добавлением лимонной кислоты. Овощи нарезают: картофель, свеклу, морковь, огурцы консервированные кубиком, лук репчатый мелким кубиком, затем бланшируют. Консервированный горошек зеленый отваривают в собственной заливке в течение 5 мин после закипания. Отвар сливают, продукцию охлаждают. Овощи соединяют, добавляют подготовленный горошек консервированный, соль, заправляют растительным маслом и перемешивают.

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.

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Калорийность	134,610	Кальций	57,210
Белки	2,400	Магний	31,100
Жиры	7,790	Железо	1,340
Углеводы	14,640	ВитаминС	12,470

Свойства блюда:

Свойство	Значение
Калькулятор	
Утверждаю:	

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Мясо отварное (говядина)			
Номер рецептуры:		290			
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016			
Наименование сырья		Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц	
		Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Говядина ГОСТ Р 54754		262,40	193,60	26,24	19,36
Соль йодированная		0,80	0,80	0,08	0,08
Выход готового блюда		-	120	-	12
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов Подготовленную говядину нарезают на куски массой 1-1,5 кг, закладывают в горячую воду (на 1 кг мяса 1-1,5 л воды), доводят до кипения, снимают образовавшуюся на поверхности пену, добавляют соль и варят в закрытой посуде при слабом кипении до готовности, охлаждают. Готовое отварное мясо нарезают поперек волокон на порции, заливают небольшим количеством бульона и/или воды (на 1 кг мяса 0,5-1 л воды), доводят до кипения и подвергают вторичному кипячению в течение 5-7 минут.					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию					
Калорийность	305,280	Кальций	48,000		
Белки	30,960	Магний	49,600		
Жиры	20,160	Железо	2,400		
Углеводы		ВитаминС			
Свойства блюда:					
Свойство		Значение			
Калькулятор					
Утверждаю:					

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Мясо отварное (говядина)			
Номер рецептуры:		290			
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016			
Наименование сырья		Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц	
		Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Говядина ГОСТ Р 54754		328,00	242,00	32,80	24,20
Соль йодированная		1,00	1,00	0,10	0,10
Выход готового блюда		-	150	-	15
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов Подготовленную говядину нарезают на куски массой 1-1,5 кг, закладывают в горячую воду (на 1 кг мяса 1-1,5 л воды), доводят до кипения, снимают образовавшуюся на поверхности пену, добавляют соль и варят в закрытой посуде при слабом кипении до готовности, охлаждают. Готовое отварное мясо нарезают поперек волокон на порции, заливают небольшим количеством бульона и/или воды (на 1 кг мяса 0,5-1 л воды), доводят до кипения и подвергают вторичному кипячению в течение 5-7 минут.					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию					
Калорийность	381,600	Кальций	60,000		
Белки	38,700	Магний	62,000		
Жиры	25,200	Железо	3,000		
Углеводы		ВитаминС			
Свойства блюда:					
Свойство		Значение			
Калькулятор					
Утверждаю:					

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Говядина тушеная			
Номер рецептуры:		438			
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного.- М.: ДеЛи принт, 2005,-628с.			
Наименование сырья		Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц	
		Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Говядина (лопаточная и подлопаточная части, грудинка, покровка) ГОСТ Р 54754		113,00	83,00	11,30	8,30
Морковь свежая		5,00	4,00	0,50	0,40
Лук репчатый		5,00	4,00	0,50	0,40
Масло сливочное		5,00	5,00	0,50	0,50
Томатное пюре		7,00	7,00	0,70	0,70
Мука пшеничная		2,00	2,00	0,20	0,20
Соль йодированная		0,70	0,70	0,07	0,07
Выход готового блюда		-	100	-	10
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов					
<p>Обжаренные крупные куски мяса тушат с добавлением бульона или воды, обжаренных овощей и томатного пюре до готовности. На бульоне, полученном после тушения, приготавливают соус. Готовое мясо нарезают по 1—2 куса на порцию, заливают соусом и доводят до кипения. Отпускают с соусом.</p> <p>Характеристика блюда на выходе: Внешний вид: мясо в соусе, нарезанное кубиками, рядом на тарелку уложен гарнир. Консистенция: мяса- мягкая, сочная, соуса- однородная, слегка вязкая. Цвет: мяса- светло- коричневый. Вкус: тушеного мяса в томатном соусе, умеренно соленый. Запах: тушеного мяса с припущенным луком и томатом.</p>					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию					
Калорийность	137,925	Кальций	17,000		
Белки	16,500	Магний	22,000		
Жиры	6,700	Железо	1,600		
Углеводы	3,100	ВитаминС	0,900		
Свойства блюда:					
Свойство		Значение			
Калькулятор					
Утверждаю:					

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Говядина тушеная			
Номер рецептуры:		438			
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного.- М.: ДеЛи принт, 2005,-628с.			
Наименование сырья		Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц	
		Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Говядина (лопаточная и подлопаточная части, грудинка, покромка) ГОСТ Р 54754		135,60	99,60	13,56	9,96
Морковь свежая		6,00	4,80	0,60	0,48
Лук репчатый		6,00	4,80	0,60	0,48
Масло сливочное		6,00	6,00	0,60	0,60
Томатное пюре		8,40	8,40	0,84	0,84
Мука пшеничная		2,40	2,40	0,24	0,24
Соль йодированная		0,84	0,84	0,08	0,08
Выход готового блюда		-	120	-	12
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов					
<p>Обжаренные крупные куски мяса тушат с добавлением бульона или воды, обжаренных овощей и томатного пюре до готовности. На бульоне, полученном после тушения, приготавливают соус. Готовое мясо нарезают по 1—2 куса на порцию, заливают соусом и доводят до кипения. Отпускают с соусом.</p> <p>Характеристика блюда на выходе: Внешний вид: мясо в соусе, нарезанное кубиками, рядом на тарелку уложен гарнир. Консистенция: мяса- мягкая, сочная, соуса- однородная, слегка вязкая. Цвет: мяса- светло- коричневый. Вкус: тушеного мяса в томатном соусе, умеренно соленый. Запах: тушеного мяса с припущенным луком и томатом.</p>					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию					
Калорийность	165,510	Кальций	20,400		
Белки	19,800	Магний	26,400		
Жиры	8,040	Железо	1,920		
Углеводы	3,720	ВитаминС	1,080		
Свойства блюда:					
Свойство		Значение			
Калькулятор					
Утверждаю:					

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Говядина (мясо бескостное) ГОСТ Р 54754	63,45	62,50	6,35	6,25
Капуста белокочанная свежая	187,50	150,00	18,75	15,00
Лук репчатый	21,10	17,11	2,11	1,71
Крупа рисовая	20,00	20,00	2,00	2,00
Масло растительное	8,75	8,75	0,88	0,88
Сметана	5,00	5,00	0,50	0,50
Соль йодированная	0,30	0,30	0,03	0,03
Бульон или вода	30,00	30,00	3,00	3,00
Выход готового блюда	-	250	-	25

Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов

Подготовленный рис засыпают в кипящую воду (из расчета 6 л воды на 1 кг риса) и отваривают при слабом кипении. Когда зерна набухнут и станут мягкими, воду сливают. Подготовленный лук репчатый нарезают мелким кубиком, пассеруют с маслом сливочным. Белокочанную капусту шинкуют и припускают или варят на пару до полуготовности, охлаждают. Подготовленное мясо нарезают, пропускают через мясорубку, добавляют капусту, охлажденный пассерованный лук репчатый, рис отварной, соль (часть от рецептурной нормы), хорошо перемешивают и выбивают. Из готовой котлетной массы формируют голубцы, панируют в муке, выкладывают в смазанную маслом растительным маслом емкость, запекают в жарочном шкафу при температуре 250-280 °С в течение 15-20 минут, за 5-7 минут до готовности голубцы заливают соусом. При приготовлении в пароконвектомате голубцы запекают в режиме «жар-пар» при температуре 180 °С в течение 10-12 минут, за 3-5 минут до готовности заливают соусом. Для приготовления соуса сметанного: Просеянную пшеничную муку пассеруют при непрерывном помешивании до светло-желтого цвета. В пассерованную охлажденную муку вливают горячий бульон или воду (часть от рецептурной нормы) и вымешивают до однородной массы, затем постепенно добавляют оставшуюся часть бульона или воды, доводят до кипения. В приготовленный белый соус добавляют прокипяченную сметану, оставшуюся часть соли, варят в течение 3-5 минут.

Характеристика блюда на выходе: Внешний вид: порционные изделия, уложенные на тарелку и политые соусом.

Консистенция: капусты - мягкая, фарша - сочная, нежная. Цвет: светло-коричневый или оранжевый. Вкус: свойственный продуктам, входящим в блюдо. Запах: свойственный продуктам, входящим в блюдо.

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Калорийность	338,433	Кальций	339,180
Белки	16,600	Магний	62,000
Жиры	19,380	Железо	3,230
Углеводы	26,030	ВитаминС	49,650

Свойства блюда:

Свойство	Значение
Калькулятор	
Утверждаю:	

наименование предприятия				
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №				
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Гороховое пюре с маслом сливочным		
Номер рецептуры:		199		
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М.: ДеЛи принт, 2011. Химический состав российских пищевых продуктов. Скурихина М.Н. Институт питания РАМН. М.: ДеЛи принт 2002		
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
	Горох	80	80	6
Масло сливочное	7	7	0,5	0,5
Соль йодированная	1	1	0,1	0,1
	-	200	-	-
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов				
<p>Бобовые перебирают, удаляя сорные примеси и промывают в холодной воде, перед варкой заливают холодной водой (2,5 литра на 1 кг бобовых), частично воду сливают, заливают кипящей водой, доводят до кипения и продолжают варить при медленном кипении. Когда бобовые станут мягкими, варку прекращают, добавляют соль и оставляют на 15 мин в отваре, который затем сливают. Отварные бобы пропустить через протирочную машинку, заправить растопленным сливочным маслом.</p> <p>КОНСИСТЕНЦИЯ: однородная.</p> <p>ВКУС: умеренно соленый, без подгорания.</p>				
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию				
Калорийность	225,8	Кальций	76,91	
Белки	18,44	Магний	70,72	
Жиры	6,79	Железо	5,65	
Углеводы	40,69	Витамин С		
Свойства блюда:				
Свойство		Значение		
Калькулятор				
Утверждаю:				

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Горошек зеленый консервированный			
Номер рецептуры:		22			
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016			
Наименование сырья		Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц	
		Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Горошек зеленый консервированный (без учета заливки)		20,00	20,00	2,00	2,00
Выход готового блюда		-	20	-	-
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов					
Горошек консервированный отваривают в собственной заливке в течение 5 минут после закипания. Отвар сливают, продукцию охлаждают.					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию					
Калорийность	7,715	Кальций	31,200		
Белки	0,620	Магний	4,200		
Жиры	0,040	Железо	0,140		
Углеводы	1,300	ВитаминС	2,000		
Свойства блюда:					
Свойство			Значение		
Калькулятор					
Утверждаю:					

наименование предприятия																					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №																					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Гуляш из отварной говядины																			
Номер рецептуры:		246																			
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного.- М.: ДеЛи принт, 2005.-628с																			
Наименование сырья		Расход сырья и полуфабрикатов																			
		1 порц		100 порц																	
		Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг																
Говядина (боковой и наружный куски тазобедренной части) ГОСТ Р 54754		132,00	97,20	13,20	9,72																
Морковь		15,00	12,00	1,50	1,20																
Масло растительное		6,00	6,00	0,60	0,60																
Лук репчатый		14,40	12,00	1,44	1,20																
Мука пшеничная		2,40	2,40	0,24	0,24																
Помидоры		14,40	12,00	1,44	1,20																
Соль йодированная		0,96	0,96	0,10	0,10																
Выход готового блюда		-	120	-	-																
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов Подготовленное мясо нарезают на куски, отваривают до полуготовности, очищают от пленок и соединительной ткани, нарезают кубиками по 20-30 г, заливают горячей водой или бульоном, 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 0С бульоном, проваривают 7-10 минут. Процеживают. Приготовленным соусом заливают мясо и протушивают 15 минут до полной готовности блюда. 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.																					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию <table border="1"> <tr> <td>Калорийность</td> <td>156,450</td> <td>Кальций</td> <td>16,480</td> </tr> <tr> <td>Белки</td> <td>18,120</td> <td>Магний</td> <td>22,160</td> </tr> <tr> <td>Жиры</td> <td>7,680</td> <td>Железо</td> <td>2,328</td> </tr> <tr> <td>Углеводы</td> <td>3,960</td> <td>ВитаминС</td> <td>1,680</td> </tr> </table>						Калорийность	156,450	Кальций	16,480	Белки	18,120	Магний	22,160	Жиры	7,680	Железо	2,328	Углеводы	3,960	ВитаминС	1,680
Калорийность	156,450	Кальций	16,480																		
Белки	18,120	Магний	22,160																		
Жиры	7,680	Железо	2,328																		
Углеводы	3,960	ВитаминС	1,680																		
Свойства блюда: <table border="1"> <tr> <th>Свойство</th> <th>Значение</th> </tr> <tr> <td>Калькулятор</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Утверждаю:</td> <td></td> </tr> </table>						Свойство	Значение	Калькулятор		Утверждаю:											
Свойство	Значение																				
Калькулятор																					
Утверждаю:																					

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Гуляш из отварной говядины			
Номер рецептуры:		246			
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного.- М.: ДеЛи принт, 2005.-628с			
Наименование сырья		Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц	
		Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Говядина (боковой и наружный куски тазобедренной части) ГОСТ Р 54754		165,00	121,50	16,50	12,15
Морковь		18,75	15,00	1,88	1,50
Масло растительное		7,50	7,50	0,75	0,75
Лук репчатый		18,00	15,00	1,80	1,50
Мука пшеничная		3,00	3,00	0,30	0,30
Помидоры		18,00	15,00	1,80	1,50
Соль йодированная		1,20	1,20	0,12	0,12
Выход готового блюда		-	150	-	-
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов					
<p>Подготовленное мясо нарезают на куски, отваривают до полуготовности, очищают от пленок и соединительной ткани, нарезают кубиками по 20-30 г, заливают горячей водой или бульоном, 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 0С бульоном, проваривают 7-10 минут. Процеживают. Приготовленным соусом заливают мясо и протушивают 15 минут до полной готовности блюда.</p> <p>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.</p>					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию					
Калорийность	195,563	Кальций	20,600		
Белки	22,650	Магний	27,700		
Жиры	9,600	Железо	2,910		
Углеводы	4,950	ВитаминС	2,100		
Свойства блюда:					
Свойство		Значение			
Калькулятор					
Утверждаю:					

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Жаркое по-домашнему			
Номер рецептуры:		283			
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016			
Наименование сырья		Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц	
		Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Говядина (мясо бескостное) ГОСТ Р 54754		171,60	169,20	17,16	16,92
Картофель свежий		205,20	154,20	20,52	15,42
Лук репчатый свежий		18,30	15,30	1,83	1,53
Масло сливочное		9,30	9,30	0,93	0,93
Томатная паста		3,60	3,60	0,36	0,36
Соль йодированная		1,20	1,20	0,12	0,12
Выход готового блюда		-	300	-	30
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов					
<p>Подготовленную говядину нарезают на куски массой 1-1,5 кг, закладывают в горячую воду (на 1 кг мяса 1-1,5 л воды), доводят до кипения, снимают образовавшуюся на поверхности пену, добавляют соль (часть от рецептурной нормы) и варят в закрытой посуде при слабом кипении до готовности, охлаждают, нарезают кубиками. Подготовленные овощи нарезают: картофель дольками, лук репчатый полукольцами. Подготовленный лук припускают в бульоне и/или воде (часть от рецептурной нормы) с добавлением масла в течение 5-7 минут, затем добавляют томатную пасту и припускают в течение 3-5 минут. Овощи и мясо выкладывают в емкость слоями, в следующей последовательности: овощи, мясо, овощи; сверху выкладывают лук, припущенный с томатной пастой, посыпают солью, заливают бульоном и/или водой (продукты должны быть только покрыты жидкостью), накрывают крышкой и тушат до готовности.</p> <p>Характеристика блюда на выходе: Внешний вид: мясо нарезано поперек волокон, уложено на тарелку вместе с овощами. Овощи сохранили форму нарезки. Консистенция: мяса – мяса и овощей- нежная, мягкая, сочная. Цвет: мяса- коричневый, овощей- темно- красный. Вкус: без посторонних привкусов, умеренно- соленый. Запах: мяса в сочетании с ароматом овощей.</p>					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию					
Калорийность	474,975	Кальций	57,300		
Белки	33,300	Магний	71,100		
Жиры	27,600	Железо	2,800		
Углеводы	24,900	ВитаминС	27,000		
Свойства блюда:					
Свойство		Значение			
Калькулятор					
Утверждаю:					

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Жаркое по-домашнему			
Номер рецептуры:		283			
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016			
Наименование сырья		Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц	
		Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Говядина (мясо бескостное) ГОСТ Р 54754		200,20	197,40	20,02	19,74
Картофель свежий		239,40	179,90	23,94	17,99
Лук репчатый свежий		21,35	17,85	2,14	1,79
Масло сливочное		10,85	10,85	1,09	1,09
Томатная паста		4,20	4,20	0,42	0,42
Соль йодированная		1,40	1,40	0,14	0,14
Выход готового блюда		-	350	-	35
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов					
<p>Подготовленную говядину нарезают на куски массой 1-1,5 кг, закладывают в горячую воду (на 1 кг мяса 1-1,5 л воды), доводят до кипения, снимают образовавшуюся на поверхности пену, добавляют соль (часть от рецептурной нормы) и варят в закрытой посуде при слабом кипении до готовности, охлаждают, нарезают кубиками. Подготовленные овощи нарезают: картофель дольками, лук репчатый полукольцами. Подготовленный лук припускают в бульоне и/или воде (часть от рецептурной нормы) с добавлением масла в течение 5-7 минут, затем добавляют томатную пасту и припускают в течение 3-5 минут. Овощи и мясо выкладывают в емкость слоями, в следующей последовательности: овощи, мясо, овощи; сверху выкладывают лук, припущенный с томатной пастой, посыпают солью, заливают бульоном и/или водой (продукты должны быть только покрыты жидкостью), накрывают крышкой и тушат до готовности.</p> <p>Характеристика блюда на выходе: Внешний вид: мясо нарезано поперек волокон, уложено на тарелку вместе с овощами. Овощи сохранили форму нарезки. Консистенция: мяса – мяса и овощей- нежная, мягкая, сочная. Цвет: мяса- коричневый, овощей- темно- красный. Вкус: без посторонних привкусов, умеренно- соленый. Запах: мяса в сочетании с ароматом овощей.</p>					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию					
Калорийность	554,138	Кальций	66,850		
Белки	38,850	Магний	82,950		
Жиры	32,200	Железо	3,267		
Углеводы	29,050	ВитаминС	31,500		
Свойства блюда:					
Свойство			Значение		
Калькулятор					
Утверждаю:					

наименование предприятия				
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №				
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Запеканка из творога		
Номер рецептуры:		239		
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016		
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
	Творог	91,80	90,00	9,18
Крупа манная	10,00	10,00	1,00	1,00
Сахар белый	7,00	7,00	0,70	0,70
Яйцо	3,00	3,00	0,30	0,30
Масло сливочное	3,00	3,00	0,30	0,30
Сухари панировочные	2,00	2,00	0,20	0,20
Сметана	2,00	2,00	0,20	0,20
Соль йодированная	0,30	0,30	0,03	0,03
Выход готового блюда	-	100	-	-
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов				
<p>Протертый творог смешивают с крупой манной, подготовленным яйцом, сахаром, солью, тщательно перемешивают. Емкость смазывают маслом сливочным и посыпают панировочными сухарями. Полученную массу выкладывают слоем 3-4 см в подготовленную емкость, поверхность массы разравнивают, смазывают сметаной и запекают в жарочном шкафу при температуре 220-280 С в течение 20-30 минут или в пароконвектомате при режиме "жар", температуре 150-180°С в течение 15-20 мин до образования на поверхности румяной корочки.</p> <p>Характеристика блюда на выходе: Внешний вид: порционные кусочки без трещин и подгорелых мест. Консистенция: однородная, нежная, мягкая. Цвет: корочки - золотисто-желтый, на разрезе - белый. Вкус: свойственный продуктам, входящим в блюдо. Запах: слабовыраженный - творога.</p>				
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию				
Калорийность	228,153	Кальций	198,320	
Белки	16,870	Магний	23,110	
Жиры	10,740	Железо	0,570	
Углеводы	17,070	ВитаминС	0,460	
Свойства блюда:				
Свойство		Значение		
Калькулятор				
Утверждаю:				

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Запеканка из творога			
Номер рецептуры:		239			
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016			
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов				
	1 порц		100 порц		
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг	
	Творог	137,70	135,00	13,77	13,50
	Крупа манная	15,00	15,00	1,50	1,50
Сахар белый	10,50	10,50	1,05	1,05	
Яйцо	4,50	4,50	0,45	0,45	
Масло сливочное	4,50	4,50	0,45	0,45	
Сухари панировочные	3,00	3,00	0,30	0,30	
Сметана	3,00	3,00	0,30	0,30	
Соль йодированная	0,45	0,45	0,05	0,05	
Выход готового блюда	-	150	-	-	
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов Протертый творог смешивают с крупой манной, подготовленным яйцом, сахаром, солью, тщательно перемешивают. Емкость смазывают маслом сливочным и посыпают панировочными сухарями. Полученную массу выкладывают слоем 3-4 см в подготовленную емкость, поверхность массы разравнивают, смазывают сметаной и запекают в жарочном шкафу при температуре 220-280 С в течение 20-30 минут или в пароконвектомате при режиме "жар", температуре 150-180°С в течение 15-20 мин до образования на поверхности румяной корочки. Характеристика блюда на выходе: Внешний вид: порционные кусочки без трещин и подгорелых мест. Консистенция: однородная, нежная, мягкая. Цвет: корочки - золотисто-желтый, на разрезе - белый. Вкус: свойственный продуктам, входящим в блюдо. Запах: слабовыраженный - творога.					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию					
Калорийность	342,229	Кальций	297,480		
Белки	25,305	Магний	34,665		
Жиры	16,110	Железо	0,855		
Углеводы	25,605	ВитаминС	0,690		
Свойства блюда:					
Свойство		Значение			
Калькулятор					
Утверждаю:					

наименование предприятия				
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №				
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Запеканка рисовая с маслом		
Номер рецептуры:		185		
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М.П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005.-628с.		
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Крупа рисовая	23,00	23,00	2,30	2,30
Вода	84,00	84,00	8,40	8,40
Сахар	4,00	4,00	0,40	0,40
Яйца	13,00	13,00	1,30	1,30
Масло растительное	2,00	2,00	0,20	0,20
Сухари пшеничные	2,00	2,00	0,20	0,20
Сметана	2,00	2,00	0,20	0,20
Масло сливочное	5,00	5,00	0,50	0,50
Выход готового блюда	-	105	-	-
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов				
<p>Готовят вязкую кашу, охлаждают до 60-70 0С, добавляют в нее сырые яйца и перемешивают. Подготовленную массу выкладывают на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень, поверхность смазывают смесью яйца со сметаной и запекают. Подают со сливочным маслом. Характеристика блюда на выходе: Внешний вид: аккуратно нарезанные куски в виде ромбов или квадратов. Консистенция: рыхлая, мягкая, сочная. Цвет: корочки – румяно-золотистый, на разрезе – свойственный используемой крупе. Вкус: умеренно-сладкий. Запах: свойственный используемой крупе.</p>				
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию				
Калорийность	195,425	Кальций	14,000	
Белки	2,300	Магний	13,000	
Жиры	10,900	Железо	0,400	
Углеводы	23,500	ВитаминС		
Свойства блюда:				
Свойство		Значение		
Калькулятор				
Утверждаю:				

наименование предприятия	
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №	
Наименование кулинарного изделия (блюда):	Запеканка рисовая с творогом и изюмом
Номер рецептуры:	205
Наименование сборника рецептур:	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Крупа рисовая	24,00	24,00	2,40	2,40
Вода	50,00	50,00	5,00	5,00
Изюм	10,00	10,00	1,00	1,00
Творог	20,00	20,00	2,00	2,00
Яйцо	5,00	5,00	0,50	0,50
Сахар-песок	7,50	7,50	0,75	0,75
Масло сливочное	2,00	2,00	0,20	0,20
Сухари панировочные	2,50	2,50	0,25	0,25
Соль йодированная	0,30	0,30	0,03	0,03
Сметана	2,50	2,50	0,25	0,25
Выход готового блюда	-	100	-	10

Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов

Подготовленную крупу рисовую засыпают в кипящую воду, добавляют соль, сахар (часть от рецептурной нормы) и варят при непрерывном помешивании до готовности. Подготовленный изюм замачивают до набухания. Яйца растирают с оставшимся сахаром. Готовую кашу охлаждают до температуры 60-70 °С, добавляют смесь сахара с яйцами, творог, изюм, перемешивают. Приготовленную массу выкладывают в емкость, смазанную маслом сливочным и посыпанную сухарями, слоем толщиной 3-4 см, поверхность смазывают сметаной. Помещают в прогретое тепловое оборудование. Запекают в течение 20-30 минут в духовом шкафу при температуре 220-280 °С или в пароконвектомате в режиме «жар-пар» при температуре 180 °С в течение 15-20 минут, до готовности.

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию			
Калорийность	203,618	Кальций	70,490
Белки	6,570	Магний	21,690
Жиры	4,800	Железо	0,790
Углеводы	35,770	ВитаминС	0,110

Свойства блюда:

Свойство	Значение
Калькулятор	
Утверждаю:	

наименование предприятия			
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №			
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Запеканка рисовая с творогом и изюмом	
Номер рецептуры:		205	
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016	

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Крупа рисовая	36,00	36,00	3,60	3,60
Вода	75,00	75,00	7,50	7,50
Изюм	15,00	15,00	1,50	1,50
Творог	30,00	30,00	3,00	3,00
Яйцо	7,50	7,50	0,75	0,75
Сахар-песок	11,25	11,25	1,13	1,13
Масло сливочное	3,00	3,00	0,30	0,30
Сухари панировочные	3,75	3,75	0,38	0,38
Соль йодированная	0,45	0,45	0,05	0,05
Сметана	3,75	3,75	0,38	0,38
Выход готового блюда	-	150	-	15

Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов

Подготовленную крупу рисовую засыпают в кипящую воду, добавляют соль, сахар (часть от рецептурной нормы) и варят при непрерывном помешивании до готовности. Подготовленный изюм замачивают до набухания. Яйца растирают с оставшимся сахаром. Готовую кашу охлаждают до температуры 60-70 °С, добавляют смесь сахара с яйцами, творог, изюм, перемешивают. Приготовленную массу выкладывают в емкость, смазанную маслом сливочным и посыпанную сухарями, слоем толщиной 3-4 см, поверхность смазывают сметаной. Помещают в прогретое тепловое оборудование. Запекают в течение 20-30 минут в духовом шкафу при температуре 220-280 °С или в пароконвектомате в режиме «жар-пар» при температуре 180 °С в течение 15-20 минут, до готовности.

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию			
Калорийность	305,426	Кальций	105,735
Белки	9,855	Магний	32,535
Жиры	7,200	Железо	1,185
Углеводы	53,655	ВитаминС	0,165

Свойства блюда:

Свойство	Значение
Калькулятор	
Утверждаю:	

наименование предприятия				
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №				
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Запеканка со свежими плодами		
Номер рецептуры:		208		
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016		
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Крупа Пшено шлифованное	22,40	22,40	2,24	2,24
Вода	32,00	32,00	3,20	3,20
Молоко	40,00	40,00	4,00	4,00
Сахар-песок	4,00	4,00	0,40	0,40
Яйцо*	3,00	3,00	0,30	0,30
Масло сливочное	2,00	2,00	0,20	0,20
Сухари панировочные	2,00	2,00	0,20	0,20
Сметана	2,00	2,00	0,20	0,20
Соль йодированная	0,30	0,30	0,03	0,03
Яблоки свежие	22,90	16,00	2,29	1,60
Выход готового блюда	-	100	-	10
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов Подготовленную крупу, манную, рисовую или пшено, засыпают в кипящую смесь молока и воды, добавляют соль, сахар и варят при непрерывном помешивании до готовности. Готовую вязкую кашу охлаждают и выкладывают (половину от всей массы) ровным слоем в смазанную маслом и посыпанную сухарями емкость, затем плоды, нарезанные мелкими кубиками. Плоды покрывают слоем оставшейся каши, поверхность смазывают смесью яйца со сметаной и запекают 20-30 минут в жарочном или духовом шкафу при температуре 220-280 °С или в пароконвектомате в режиме «жар-пар» при температуре 180 °С в течение 15-20 минут, до готовности.				
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию				
Калорийность	148,350	Кальций	73,120	
Белки	4,560	Магний	26,240	
Жиры	4,490	Железо	1,100	
Углеводы	23,920	ВитаминС	1,850	
Свойства блюда:				
Свойство		Значение		
Калькулятор				
Утверждаю:				

наименование предприятия			
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №			
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Запеканка со свежими плодами	
Номер рецептуры:		208	
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016	

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Крупа Пшено шлифованное	33,60	33,60	3,36	3,36
Вода	48,00	48,00	4,80	4,80
Молоко	60,00	60,00	6,00	6,00
Сахар-песок	6,00	6,00	0,60	0,60
Яйцо*	4,50	4,50	0,45	0,45
Масло сливочное	3,00	3,00	0,30	0,30
Сухари панировочные	3,00	3,00	0,30	0,30
Сметана	3,00	3,00	0,30	0,30
Соль йодированная	0,45	0,45	0,05	0,05
Яблоки свежие	34,35	24,00	3,44	2,40
Выход готового блюда	-	150	-	15

Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов

Подготовленную крупу, манную, рисовую или пшено, засыпают в кипящую смесь молока и воды, добавляют соль, сахар и варят при непрерывном помешивании до готовности. Готовую вязкую кашу охлаждают и выкладывают (половину от всей массы) ровным слоем в смазанную маслом и посыпанную сухарями емкость, затем плоды, нарезанные мелкими кубиками. Плоды покрывают слоем оставшейся каши, поверхность смазывают смесью яйца со сметаной и запекают 20-30 минут в жарочном или духовом шкафу при температуре 220-280 °С или в пароконвектомате в режиме «жар-пар» при температуре 180 °С в течение 15-20 минут, до готовности.

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Калорийность	222,525	Кальций	109,680
Белки	6,840	Магний	39,360
Жиры	6,735	Железо	1,650
Углеводы	35,880	ВитаминС	2,775

Свойства блюда:

Свойство	Значение
Калькулятор	
Утверждаю:	

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Какао-напиток на молоке			
Номер рецептуры:		382			
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016			
Наименование сырья		Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц	
		Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Какао-порошок		4,00	4,00	0,40	0,40
Молоко		90,00	90,00	9,00	9,00
Вода		110,00	110,00	11,00	11,00
Сахар-песок		10,00	10,00	1,00	1,00
Выход готового блюда		-	200	-	20
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов					
<p>Какао кладут в посуду, смешивают с сахаром, добавляют небольшое количество кипятка (100 мл) и растирают до однородной массы, затем при постоянном помешивании вливают кипяченое горячее молоко, остальной кипятком и доводят до кипения. Характеристика блюда на выходе: Внешний вид: жидкость светло-шоколадного цвета, налита в стакан. Консистенция: жидкая. Цвет: светло-шоколадный. Вкус: сладкий, с привкусом какао и молока. Запах: свойственный какао.</p>					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию					
Калорийность	90,340	Кальций	129,900		
Белки	3,760	Магний	43,750		
Жиры	3,200	Железо	1,640		
Углеводы	12,400	ВитаминС	0,600		
Свойства блюда:					
Свойство		Значение			
Калькулятор					
Утверждаю:					

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Капуста тушеная			
Номер рецептуры:		139			
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного.- М.: ДеЛи принт, 2005,-628с.			
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов				
	1 порц		100 порц		
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг	
	Капуста белокочанная свежая	284,00	228,00	28,40	22,80
	Масло растительное	8,00	8,00	0,80	0,80
Морковь	6,00	5,00	0,60	0,50	
Лук репчатый	10,00	8,00	1,00	0,80	
Томатное пюре	12,00	12,00	1,20	1,20	
Раствор лимонной кислоты 3%-ный	6,00	6,00	0,60	0,60	
Мука пшеничная	2,00	2,00	0,20	0,20	
Сахар	6,00	6,00	0,60	0,60	
Лавровый лист	0,016	0,016	0,00	0,00	
Выход готового блюда	-	200	-	-	
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов					
<p>Нарезанную соломкой свежую капусту кладут в котел слоем до 30 см, добавляют бульон или воду (20-30% к массе сырой капусты), раствор лимонной кислоты, масло, пассерованное томатное пюре и тушат до полуготовности при периодическом помешивании. Затем добавляют пассерованные нарезанные соломкой морковь, лук, лавровый лист и тушат до готовности. За 5 минут до конца тушения капусту заправляют мучной пассеровкой, сахаром, солью и вновь доводят до кипения.</p> <p>Если свежая капуста горчит, ее перед тушением ошпаривают в течение 3-5 минут. При приготовлении блюда из квашеной капусты лимонную кислоту исключают, добавляя небольшое количество бульона или воды, и количество сахара увеличивают до 10 г на порцию. При отпуске можно посыпать мелко нарубленной зеленью.</p> <p>Характеристика блюда на выходе: Внешний вид: кусочки овощей одинаковой формы и размера; консистенция: мягкая, сочная, у капусты допускается упругая; вкус: кисло-сладкий; запах: присущий входящим в состав продуктам.</p>					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию					
Калорийность	160,300	Кальций	69,000		
Белки	4,000	Магний	22,500		
Жиры	7,200	Железо	1,200		
Углеводы	21,200	ВитаминС	23,800		
Свойства блюда:					
Свойство		Значение			
Калькулятор					
Утверждаю:					

наименование предприятия			
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №			
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Капуста тушеная	
Номер рецептуры:		139	
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного.- М.: ДеЛи принт, 2005,-628с.	

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Капуста белокочанная свежая	355,00	285,00	35,50	28,50
Масло растительное	10,00	10,00	1,00	1,00
Морковь	7,50	6,25	0,75	0,63
Лук репчатый	12,50	10,00	1,25	1,00
Томатное пюре	15,00	15,00	1,50	1,50
Раствор лимонной кислоты 3%-ный	7,50	7,50	0,75	0,75
Мука пшеничная	2,50	2,50	0,25	0,25
Сахар	7,50	7,50	0,75	0,75
Лавровый лист	0,020	0,020	0,00	0,00
Выход готового блюда	-	250	-	-

Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов

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

Если свежая капуста горчит, ее перед тушением ошпаривают в течение 3-5 минут. При приготовлении блюда из квашеной капусты лимонную кислоту исключают, добавляя небольшое количество бульона или воды, и количество сахара увеличивают до 10 г на порцию. При отпуске можно посыпать мелко нарубленной зеленью.

Характеристика блюда на выходе: Внешний вид: кусочки овощей одинаковой формы и размера; консистенция: мягкая, сочная, у капусты допускается упругая; вкус: кисло-сладкий; запах: присущий входящим в состав продуктам.

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Калорийность	200,375	Кальций	86,250
Белки	5,000	Магний	28,125
Жиры	9,000	Железо	1,500
Углеводы	26,500	ВитаминС	29,750

Свойства блюда:

Свойство	Значение
Калькулятор	
Утверждаю:	

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Картофель запеченный			
Номер рецептуры:		344			
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016			
Наименование сырья		Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц	
		Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Картофель свежий		347,94	261,00	34,79	26,10
Масло растительное		5,40	5,40	0,54	0,54
Соль йодированная		0,54	0,54	0,05	0,05
Выход готового блюда		-	180	-	18
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов					
<p>Подготовленный картофель нарезают брусочками, или дольками, или кубиками, или ломтиками, посыпают солью. Выкладывают на смазанный растительным маслом противень. Запекают в течение 15-20 минут, периодически помешивая, до образования золотистого колера.</p> <p>Характеристика блюда на выходе: Внешний вид: картофель сохранил первоначальную форму нарезки. Консистенция: мягкая, в меру плотная. Цвет: светло-коричневый. Вкус: умеренно-соленый. Запах: аромат картофеля, не допускается запах подгорелых овощей.</p>					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию					
Калорийность	233,490	Кальций	29,000		
Белки	5,220	Магний	66,700		
Жиры	6,440	Железо	2,610		
Углеводы	41,240	Витамин С	29,000		
Свойства блюда:					
Свойство			Значение		
Калькулятор					
Утверждаю:					

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Картофель запеченный			
Номер рецептуры:		344			
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016			
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов				
	1 порц		100 порц		
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг	
	Картофель свежий	386,60	290,00	38,66	29,00
	Масло растительное	6,00	6,00	0,60	0,60
Соль йодированная	0,60	0,60	0,06	0,06	
Выход готового блюда	-	200	-	20	
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов					
<p>Подготовленный картофель нарезают брусочками, или дольками, или кубиками, или ломтиками, посыпают солью. Выкладывают на смазанный растительным маслом противень. Запекают в течение 15-20 минут, периодически помешивая, до образования золотистого колера.</p> <p>Характеристика блюда на выходе: Внешний вид: картофель сохранил первоначальную форму нарезки. Консистенция: мягкая, в меру плотная. Цвет: светло-коричневый. Вкус: умеренно-соленый. Запах: аромат картофеля, не допускается запах подгорелых овощей.</p>					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию					
Калорийность	259,433	Кальций	32,222		
Белки	5,800	Магний	74,111		
Жиры	7,156	Железо	2,900		
Углеводы	45,822	Витамин С	32,222		
Свойства блюда:					
Свойство		Значение			
Калькулятор					
Утверждаю:					

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Картофель и овощи, тушеные в сметанном соусе			
Номер рецептуры:		142			
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного.- М.: ДеЛи принт, 2005,-628с.			
Наименование сырья		Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц	
		Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Картофель		277,20	207,00	27,72	20,70
Морковь		12,60	9,00	1,26	0,90
Лук репчатый		10,80	9,00	1,08	0,90
Масло растительное		6,30	6,30	0,63	0,63
Лавровый лист		0,02	0,02	0,00	0,00
Соус сметанный № 330:		50,00	50,00	5,00	5,00
Выход готового блюда		-	180	-	-
			180/50		
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов					
<p>Картофель и овощи слегка обжаривают, лук пассеруют, соединяют, добавляют соус сметанный, соль, лавровый лист и тушат до готовности.</p> <p>Характеристика блюда на выходе: Внешний вид: Овощи сохранили форму нарезки. Консистенция: овощи мягкие, но не переварены. Вкус и запах: картофеля, овощей; умеренно соленый.</p>					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию					
Калорийность	298,773	Кальций	69,920		
Белки	4,600	Магний	49,680		
Жиры	12,140	Железо	1,472		
Углеводы	45,630	ВитаминС	14,720		
Свойства блюда:					
Свойство		Значение			
Калькулятор					
Утверждаю:					

наименование предприятия				
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №				
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Картофель и овощи, тушеные в сметанном соусе		
Номер рецептуры:		142		
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного.- М.: ДеЛи принт, 2005,-628с.		
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Картофель	308,00	230,00	30,80	23,00
Морковь	14,00	10,00	1,40	1,00
Лук репчатый	12,00	10,00	1,20	1,00
Масло растительное	7,00	7,00	0,70	0,70
Лавровый лист	0,02	0,02	0,00	0,00
Соус сметанный № 330:	50,00	50,00	5,00	5,00
Выход готового блюда	-	200	-	-
	250	200/50		
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов				
<p>Картофель и овощи слегка обжаривают, лук пассеруют, соединяют, добавляют соус сметанный, соль, лавровый лист и тушат до готовности.</p> <p>Характеристика блюда на выходе: Внешний вид: Овощи сохранили форму нарезки. Консистенция: овощи мягкие, но не переварены. Вкус и запах: картофеля, овощей; умеренно соленый.</p>				
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию				
Калорийность	324,753	Кальций	76,000	
Белки	5,000	Магний	54,000	
Жиры	13,196	Железо	1,600	
Углеводы	49,598	ВитаминС	16,000	
Свойства блюда:				
Свойство		Значение		
Калькулятор				
Утверждаю:				

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Картофель отварной			
Номер рецептуры:		310			
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного.- М.: ДеЛи принт, 2005,-628с.			
Наименование сырья		Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц	
		Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Картофель свежий		267,00	200,00	26,70	20,00
Масло сливочное		7,00	7,00	0,70	0,70
Соль йодированная		2,00	2,00	0,20	0,20
Выход готового блюда		-	200	-	20
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов					
<p>Очищенный картофель кладут в кипящую подсоленную воду и варят. Когда картофель сварится, сливают воду, а картофель подсушивают, для чего посуду с ним оставляют на 5-7 мин на менее горячем участке плиты. При варке рассыпчатого картофеля, воду сливают примерно через 15 мин после момента закипания, затем картофель доводят до готовности паром, образующимся в котле. Готовый картофель заправляют прокипяченным маслом.</p> <p>Характеристика блюда на выходе: Внешний вид: клубни картофеля одного размера, хорошо проварены, поверхность клубней хорошо очищена (без остатков глазков и темных пятен), полита маслом. Консистенция: картофеля- рыхлая или умеренно плотная. Цвет: картофеля- от белого до светло-кремового. Вкус: свежесваренного картофеля, умеренно соленый. Запах: свежесваренного картофеля.</p>					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию					
Калорийность	182,110	Кальций	38,860		
Белки	4,000	Магний	48,890		
Жиры	6,540	Железо	1,900		
Углеводы	28,600	ВитаминС	20,200		
Свойства блюда:					
Свойство		Значение			
Калькулятор					
Утверждаю:					

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом			
Номер рецептуры:		345			
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016			
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов				
	1 порц		100 порц		
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг	
	Картофель свежий	280,00	210,00	28,00	21,00
	Масло сливочное	10,00	10,00	1,00	1,00
Соль йодированная	2,00	2,00	0,20	0,20	
Выход готового блюда	-	200	-	20	
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов Подготовленный картофель закладывают в кипящую подсоленную воду. Картофель варят в течение 25-30 минут, до готовности. Воду сливают, картофель охлаждают и нарезают дольками, выкладывают в емкость. Масло сливочное доводят до кипения. Картофель сбрызгивают прокипяченным маслом сливочным и запекают в течение 8-10 минут при температуре 220-280 °С.					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию					
Калорийность	226,620	Кальций	44,480		
Белки	3,960	Магний	65,580		
Жиры	11,420	Железо	2,630		
Углеводы	28,800	ВитаминС	29,580		
Свойства блюда:					
Свойство		Значение			
Калькулятор					
Утверждаю:					

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом			
Номер рецептуры:		345			
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016			
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов				
	1 порц		100 порц		
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг	
	Картофель свежий	350,00	262,50	35,00	26,25
	Масло сливочное	12,50	12,50	1,25	1,25
Соль йодированная	2,50	2,50	0,25	0,25	
Выход готового блюда	-	250	-	25	
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов					
Подготовленный картофель закладывают в кипящую подсоленную воду. Картофель варят в течение 25-30 минут, до готовности. Воду сливают, картофель охлаждают и нарезают дольками, выкладывают в емкость. Масло сливочное доводят до кипения. Картофель сбрызгивают прокипяченным маслом сливочным и запекают в течение 8-10 минут при температуре 220-280 °С.					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию					
Калорийность	283,275	Кальций	55,600		
Белки	4,950	Магний	81,975		
Жиры	14,275	Железо	3,288		
Углеводы	36,000	ВитаминС	36,975		
Свойства блюда:					
Свойство		Значение			
Калькулятор					
Утверждаю:					

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Картофель	283,39	211,52	28,34	21,15
Масса вареного картофеля		205,36	0,00	20,54
Лук репчатый	59,14	49,29	5,91	4,93
Масло растительное	4,11	4,11	0,41	0,41
Масса пассерованного лука		24,64	0,00	2,46
Выход готового блюда	230	210/20	-	-

Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов

Очищенный картофель варят, сливают воду, картофель подсушивают. Лук репчатый мелко нарезают и пассеруют. При отпуске на картофель кладут пассерованный лук.

Требования к качеству. Внешний вид: поверхность клубней хорошо очищена, картофель хорошо проварен, полит жиром. Лук мелко нарезан. Консистенция: картофеля - рыхлая или умеренно плотная, лука- мягкая. Цвет: картофеля- от белого до светло-кремового, лука- золотистый. Вкус: свежесваренного картофеля с луком, умеренно соленый. Запах: свежесваренного картофеля и лука.

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Калорийность	238,871	Кальций	19,714
Белки	3,779	Магний	36,143
Жиры	8,707	Железо	1,314
Углеводы	38,771	ВитаминС	23,821

Свойства блюда:

Свойство	Значение
----------	----------

Калькулятор

Утверждаю:

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Каша гречневая молочная с маслом			
Номер рецептуры:		173			
		Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А.-М.:Дели принт, 2015 Химический состав российских пищевых продуктов. Скурихина М.Н.Институт питания РАМН. М.; Дели принт 2002			
Наименование сборника рецептов:		Сб. рец. и кулин. изделий для ОП при общеобраз. школах."Хлебпродинформ"			
Наименование сырья		Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц	
		Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Крупа гречневая		50,0	50,0	5,00	5,00
Молоко		200,0	200,0	20,00	20,00
Сахар		6,0	6,0	0,60	0,60
Масло сливочное		5,0	5,0	0,50	0,50
Соль йодированная		0,5	0,5	0,05	0,05
Выход готового блюда		-	200	-	-
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов					
<p>Подготовленную крупу засыпают в кипящую жидкость (молоко с водой), добавляют соль, сахар и варят, периодически помешивая, пока каша не загустеет, затем плотно закрывают крышкой и оставляют на плите с умеренным нагревом, добавляют сливочное масло прошедшее термическую обработку.</p> <p>ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ:</p> <p>ВНЕШНИЙ ВИД: зерна крупы полностью разварены, утратили форму, каша заправлена сливочным маслом.</p> <p>КОНСИСТЕНЦИЯ: однородная, вязкая, зерна - мягкие.</p> <p>ЦВЕТ: свойственный в виду каши.</p> <p>ВКУС: умеренно-сладкий и соленый, с выраженным вкусом молока и привкусом сливочного масла.</p> <p>ЗАПАХ: свойственный данному виду крупы и молока.</p>					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию					
Калорийность	345,325	ВитаминВ1	0,140	Фосфор	198,600
Белки	7,300	ВитаминВ2	0,180	Магний	57,800
Жиры	12,500	ВитаминС	3,350	Железо	1,300
Углеводы	54,300	Витамин Е	1,300	Цинк	0,000
Витамина	0,037	Кальций	147,600	Йод	0,000
Свойства блюда:					
Свойство		Значение			
Калькулятор					
Утверждаю:					

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Каша гречневая молочная с маслом			
Номер рецептуры:		173			
		Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А.-М.:Дели принт, 2015 Химический состав российских пищевых продуктов. Скурихина М.Н.Институт питания РАМН. М.; Дели принт 2002			
Наименование сборника рецептов:		Сб. рец. и кулин. изделий для ОП при общеобраз. школах."Хлебпродинформ"			
Наименование сырья		Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц	
		Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Крупа гречневая		50,0	50,0	5,00	5,00
Молоко		200,0	200,0	20,00	20,00
Сахар		6,0	6,0	0,60	0,60
Масло сливочное		5,0	5,0	0,50	0,50
Соль йодированная		0,5	0,5	0,05	0,05
Выход готового блюда		-	200	-	-
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов					
<p>Подготовленную крупу засыпают в кипящую жидкость (молоко с водой), добавляют соль, сахар и варят, периодически помешивая, пока каша не загустеет, затем плотно закрывают крышкой и оставляют на плите с умеренным нагревом, добавляют сливочное масло прошедшее термическую обработку.</p> <p>ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ:</p> <p>ВНЕШНИЙ ВИД: зерна крупы полностью разварены, утратили форму, каша заправлена сливочным маслом.</p> <p>КОНСИСТЕНЦИЯ: однородная, вязкая, зерна - мягкие.</p> <p>ЦВЕТ: свойственный виду каши.</p> <p>ВКУС: умеренно-сладкий и соленый, с выраженным вкусом молока и привкусом сливочного масла.</p> <p>ЗАПАХ: свойственный данному виду крупы и молока.</p>					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию					
Калорийность	345,325	ВитаминВ1	0,140	Фосфор	198,600
Белки	7,300	ВитаминВ2	0,180	Магний	57,800
Жиры	12,500	ВитаминС	3,350	Железо	1,300
Углеводы	54,300	Витамин Е	1,300	Цинк	0,000
Витамина	0,037	Кальций	147,600	Йод	0,000
Свойства блюда:					
Свойство		Значение			
Калькулятор					
Утверждаю:					

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным			
Номер рецептуры:		173			
Наименование сборника рецептур:		Сброник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А.-М.:Дели принт, 2015 Химический состав российских пищевых продуктов. Скурихина М.Н.Институт питания РАМН. М.; Дели принт 2002			
Наименование сырья		Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц	
		Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Крупа овсяная "Геркулес"		40,0	40,0	4,0	4,0
Молоко		140,0	140,0	14,0	14,0
Вода		60,0	60,0	6,0	6,0
Масло сливочное		5,0	5,0	0,5	0,5
Соль йодированная		0,3	0,3	0,0	0,0
Сахар		4,0	4,0	0,0	0,0
Выход готового блюда		-	200	-	-
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов					
<p>Подготовленную крупу (предварительно перебрать) засыпают в кипящую жидкость (молоко с водой). Добавляют соль, сахар и варят, периодически помешивая, пока каша не загустеет.</p> <p>Затем плотно закрывают крышкой и оставляют на плите с умеренным нагревом, Добавить в котел сливочное масло прошедшее тепловую обработку.</p> <p>ТРЕБОВАНИЕ К КАЧЕСТВУ:</p> <p>ВНЕШНИЙ ВИД: зерна крупы разварены, каша заправлена сливочным маслом.</p> <p>КОНСИСТЕНЦИЯ: однородная зерна мягкие.</p> <p>ЦВЕТ: свойственный данному продукту.</p> <p>ВКУС: умеренно сладкий и соленый с привкусом сливочного масла.</p> <p>ЗАПАХ: свойственный данному продукту</p>					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию					
Калорийность	289,05	Кальций	142,580		
Белки	8,230	Магний	65,690		
Жиры	13,000	Железо	1,530		
Углеводы	37,100	ВитаминС	1,300		
Свойства блюда:					
Свойство		Значение			
Калькулятор					
Утверждаю:					

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Каша гречневая рассыпчатая			
Номер рецептуры:		341			
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016			
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов				
	1 порц		100 порц		
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг	
	Крупа гречневая	66,60	66,60	6,66	6,66
	Масло сливочное	6,00	6,00	0,60	0,60
Соль йодированная	0,50	0,50	0,05	0,05	
Выход готового блюда	-	200	-	-	
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов					
<p>Подготовленную крупу гречневую засыпают в подсоленную кипящую воду. При этом всплывшие пустотелые зерна удаляют. Кашу отваривают до загустения и дают каше упреть в течение 1 часа, за это время она приобретает своеобразный приятный запах и цвет. Масло сливочное доводят до кипения. Готовую кашу гречневую заправляют сливочным маслом.</p> <p>Характеристика блюда на выходе: Внешний вид: зерна крупы набухшие, полностью разваренные, каша заправлена сливочным маслом. Цвет: свойственный данному виду крупы. Консистенция: рассыпчатая, зерна – мягкие. Запах: свойственный данному виду крупы. Вкус: свойственный данному виду крупы (без привкусов прогорклости и затхлости) и др. компонентов в соответствии с рецептурой.</p>					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию					
Калорийность	345,325	Кальций	15,880		
Белки	7,300	Магний	98,000		
Жиры	12,500	Железо	4,480		
Углеводы	54,300	ВитаминС	0,600		
Свойства блюда:					
Свойство		Значение			
Калькулятор					
Утверждаю:					

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Каша гречневая рассыпчатая			
Номер рецептуры:		341			
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016			
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов				
	1 порц		100 порц		
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг	
	Крупа гречневая	83,25	83,25	8,33	8,33
	Масло сливочное	7,50	7,50	0,75	0,75
Соль йодированная	0,63	0,63	0,06	0,06	
Выход готового блюда	-	250	-	-	
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов					
<p>Подготовленную крупу гречневую засыпают в подсоленную кипящую воду. При этом всплывшие пустотелые зерна удаляют. Кашу отваривают до загустения и дают каше упреть в течение 1 часа, за это время она приобретает своеобразный приятный запах и цвет. Масло сливочное доводят до кипения. Готовую кашу гречневую заправляют сливочным маслом.</p> <p>Характеристика блюда на выходе: Внешний вид: зерна крупы набухшие, полностью разваренные, каша заправлена сливочным маслом. Цвет: свойственный данному виду крупы. Консистенция: рассыпчатая, зерна – мягкие. Запах: свойственный данному виду крупы. Вкус: свойственный данному виду крупы (без привкусов прогорклости и затхлости) и др. компонентов в соответствии с рецептурой.</p>					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию					
Калорийность	431,656	Кальций	19,850		
Белки	9,125	Магний	122,500		
Жиры	15,625	Железо	5,600		
Углеводы	67,875	ВитаминС	0,750		
Свойства блюда:					
Свойство		Значение			
Калькулятор					
Утверждаю:					

наименование предприятия				
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №				
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Каша из смеси круп «Дружба» с маслом сливочным		
Номер рецептуры:		175		
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016		
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Крупа рисовая	16,00	16,00	1,60	1,60
Крупа пшено	20,00	20,00	2,00	2,00
Вода	142,00	142,00	14,20	14,20
Масло сливочное	5,00	5,00	0,50	0,50
Соль йодированная	0,54	0,54	0,05	0,05
Выход готового блюда	-	180	-	-
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов				
<p>Подготовленную для варки крупу всыпают в подсоленную кипящую жидкость. При этом всплывшие пустотелые зерна удаляют. Когда каша делается густой, перемешивание прекращают, закрывают крышкой и дают каше упреть. При отпуске горячую кашу кладут на тарелку и поливают растопленным маслом.</p> <p>Характеристика блюда на выходе: Внешний вид - зерна полностью набухшие, мягкие; консистенция - рассыпчатая; цвет, вкус и запах свойственный виду крупы.</p>				
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию				
Калорийность	184,125	Кальций	152,880	
Белки	4,200	Магний	66,100	
Жиры	6,000	Железо	0,360	
Углеводы	30,220	Витамин С	4,020	
Свойства блюда:				
Свойство		Значение		
Калькулятор				
Утверждаю:				

наименование предприятия				
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №				
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Каша из смеси круп «Дружба» с маслом сливочным		
Номер рецептуры:		175		
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016		
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Крупа рисовая	17,78	17,78	1,78	1,78
Крупа пшено	22,22	22,22	2,22	2,22
Вода	157,78	157,78	15,78	15,78
Масло сливочное	5,56	5,56	0,56	0,56
Соль йодированная	0,60	0,60	0,06	0,06
Выход готового блюда	-	200	-	-
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов Подготовленную для варки крупу всыпают в подсоленную кипящую жидкость. При этом всплывшие пустотелые зерна удаляют. Когда каша делается густой, перемешивание прекращают, закрывают крышкой и дают каше упреть. При отпуске горячую кашу кладут на тарелку и поливают растопленным маслом. Характеристика блюда на выходе: Внешний вид - зерна полностью набухшие, мягкие; консистенция - рассыпчатая; цвет, вкус и запах свойственный виду крупы.				
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию				
Калорийность	204,583	Кальций	169,867	
Белки	4,667	Магний	73,444	
Жиры	6,667	Железо	0,400	
Углеводы	33,578	Витамин С	4,467	
Свойства блюда:				
Свойство		Значение		
Калькулятор				
Утверждаю:				

наименование предприятия																					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №																					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Каша рассыпчатая ячневая																			
Номер рецептуры:		302																			
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного.- М.: ДеЛи принт, 2005,-628с.																			
Наименование сырья		Расход сырья и полуфабрикатов																			
		1 порц		100 порц																	
		Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг																
Крупа ячневая		64,60	64,60	6,46	6,46																
Вода		154,70	154,70	15,47	15,47																
Соль йодированная		0,30	0,30	0,03	0,03																
Масло сливочное		7,00	7,00	0,70	0,70																
Выход готового блюда		-	200	-	20																
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов Подготовленную крупу ячневую засыпают в подсоленную кипящую воду. Кашу отваривают до загустения и дают каше упреть в течение 1 часа, за это время она приобретает своеобразный приятный запах и цвет. Масло сливочное доводят до кипения. Готовую ячневую кашу заправляют сливочным маслом. Характеристика блюда на выходе: Внешний вид: зерна крупы набухшие, полностью разваренные, каша заправлена сливочным маслом. Цвет: свойственный данному виду крупы. Консистенция: однородная, рассыпчатая, зерна – мягкие. Запах: свойственный данному виду крупы. Вкус: свойственный данному виду крупы (без привкусов прогорклости и затхлости) и др. компонентов в соответствии с рецептурой.																					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию <table border="1"> <tr> <td>Калорийность</td> <td>257,925</td> <td>Кальций</td> <td>36,000</td> </tr> <tr> <td>Белки</td> <td>6,360</td> <td>Магний</td> <td>18,000</td> </tr> <tr> <td>Жиры</td> <td>6,440</td> <td>Железо</td> <td>0,600</td> </tr> <tr> <td>Углеводы</td> <td>46,540</td> <td>ВитаминС</td> <td></td> </tr> </table>						Калорийность	257,925	Кальций	36,000	Белки	6,360	Магний	18,000	Жиры	6,440	Железо	0,600	Углеводы	46,540	ВитаминС	
Калорийность	257,925	Кальций	36,000																		
Белки	6,360	Магний	18,000																		
Жиры	6,440	Железо	0,600																		
Углеводы	46,540	ВитаминС																			
Свойства блюда: <table border="1"> <tr> <td>Свойство</td> <td>Значение</td> </tr> <tr> <td>Калькулятор</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Утверждаю:</td> <td></td> </tr> </table>						Свойство	Значение	Калькулятор		Утверждаю:											
Свойство	Значение																				
Калькулятор																					
Утверждаю:																					

наименование предприятия				
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №				
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Кисель из кураги		
Номер рецептуры:		355		
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016		
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Курага	20,00	20,00	2,00	2,00
Сахар белый	20,00	20,00	2,00	2,00
Крахмал картофельный	9,00	9,00	0,90	0,90
Кислота лимонная	0,20	0,20	0,02	0,02
Вода	220,00	220,00	22,00	22,00
Выход готового блюда	-	200	-	20
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов Курагу промывают, заливают горячей водой и оставляют в закрытой посуде на 2-3 часа, для набухания. Варят ее в той же воде до готовности, протирают, соединяют с отваром, сахаром, добавляют лимонную кислоту, доводят до кипения, вводят приготовленный крахмал и вновь доводят до кипения. Характеристика блюда на выходе: Внешний вид: однородная полупрозрачная масса, без пленки на поверхности и частиц не протертых продуктов. Консистенция: однородная, средней густоты, слегка желеобразная. Цвет: оранжевый. Вкус: сладкий, с кисловатым привкусом. Запах: кураги.				
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию				
Калорийность	158,810	Кальций	32,000	
Белки	1,040	Магний	16,000	
Жиры		Железо	0,600	
Углеводы	41,240	Витамин С	0,400	
Свойства блюда:				
Свойство		Значение		
Калькулятор				
Утверждаю:				

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Кисель из плодов шиповника			
Номер рецептуры:		357			
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного.- М.: ДеЛи принт, 2005,-628с.			
Наименование сырья		Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц	
		Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Плоды шиповника сушеные		8,00	8,00	0,80	0,80
Сахар-песок		24,00	24,00	2,40	2,40
Крахмал картофельный		8,00	8,00	0,80	0,80
Кислота лимонная		0,30	0,30	0,03	0,03
Вода		218,00	218,00	21,80	21,80
Выход готового блюда		-	200	-	20
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов					
Плоды шиповника промывают, заливают половиной нормы горячей воды и варят 10-15 мин. Отвар сливают, плоды шиповника измельчают, снова заливают водой и вторично варят. Первый и второй отвар соединяют, добавляют сахар, кислоту лимонную, доводят до кипения, вводят подготовленный крахмал и вновь доводят до кипения.					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию					
Калорийность	143,930	Кальций	10,000		
Белки	0,320	Магний	1,400		
Жиры		Железо	2,000		
Углеводы	38,040	ВитаминС	58,600		
Свойства блюда:					
Свойство		Значение			
Калькулятор					
Утверждаю:					

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Кисель из яблок сушеных			
Номер рецептуры:		354			
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного.- М.: ДеЛи принт, 2005,-628с.			
Наименование сырья		Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц	
		Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Яблоки сушеные		12,00	12,00	1,20	1,20
Сахар-песок		24,00	24,00	2,40	2,40
Крахмал картофельный		8,00	8,00	0,80	0,80
Кислота лимонная		0,20	0,20	0,02	0,02
Вода		216,00	216,00	21,60	21,60
Выход готового блюда		-	200	-	20
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов Промытые сушеные яблоки заливают горячей водой и оставляют в закрытой посуде на 1-2 часа, для набухания. Варят их в той же воде 20-30 мин при слабом кипении, протирают и соединяют с отваром, в котором она варились, добавляют сахар, кислоту лимонную, доводят до кипения, вводят подготовленный крахмал и вновь доводят до кипения. Характеристика блюда на выходе: Внешний вид: однородная полупрозрачная масса, без пленки на поверхности и частиц не протертых продуктов. Консистенция: однородная, средней густоты, слегка желеобразная. Цвет: светло желтый. Вкус: сладкий, с кисловатым привкусом. Запах: яблок.					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию					
Калорийность	149,200	Кальций	18,000		
Белки	0,400	Магний	4,000		
Жиры		Железо	0,600		
Углеводы	39,360	ВитаминС	2,800		
Свойства блюда:					
Свойство		Значение			
Калькулятор					
Утверждаю:					

наименование предприятия																					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №																					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Кисель ягодный (из смородины)																			
Номер рецептуры:		430																			
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016																			
Наименование сырья		Расход сырья и полуфабрикатов																			
		1 порц		100 порц																	
		Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг																
Смородина б/з		16,00	16,00	1,60	1,60																
Сахар-песок		20,00		2,00	0,00																
Крахмал		6,00		0,60	0,00																
Вода		190,00		19,00	0,00																
Выход готового блюда		-	200	-	20																
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов Ягоды, не размораживая, заливают горячей водой, проваривают при слабом кипении 5 минут, процеживают с одновременным протираем. В полученный отвар (часть его охлаждают и используют для разведения крахмала) добавляют сахар, доводят до кипения и вводят подготовленный крахмал, смесь вновь доводят до кипения, затем охлаждают. Характеристика блюда на выходе: Внешний вид — прозрачный напиток налит в стаканы; Цвет — используемых ягод Запах — соответствующий сырью; Вкус — сладкий с кисловатым привкусом Консистенция — однородная, жидкая.																					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию <table border="1"> <tr> <td>Калорийность</td> <td>98,905</td> <td>Кальций</td> <td>10,980</td> </tr> <tr> <td>Белки</td> <td>0,160</td> <td>Магний</td> <td>4,960</td> </tr> <tr> <td>Жиры</td> <td>0,060</td> <td>Железо</td> <td>0,260</td> </tr> <tr> <td>Углеводы</td> <td>26,060</td> <td>ВитаминС</td> <td>16,000</td> </tr> </table>						Калорийность	98,905	Кальций	10,980	Белки	0,160	Магний	4,960	Жиры	0,060	Железо	0,260	Углеводы	26,060	ВитаминС	16,000
Калорийность	98,905	Кальций	10,980																		
Белки	0,160	Магний	4,960																		
Жиры	0,060	Железо	0,260																		
Углеводы	26,060	ВитаминС	16,000																		
Свойства блюда: <table border="1"> <tr> <th>Свойство</th> <th>Значение</th> </tr> <tr> <td>Калькулятор</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Утверждаю:</td> <td></td> </tr> </table>						Свойство	Значение	Калькулятор						Утверждаю:							
Свойство	Значение																				
Калькулятор																					
Утверждаю:																					

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Кисломолочный продукт			
Номер рецептуры:		386			
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного.- М.: ДеЛи принт, 2005,-628с.			
Наименование сырья		Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц	
		Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Кефир		207,00	200,00	20,70	20,00
или Ряженка		207,00	200,00	20,70	20,00
или Йогурт питьевой (или в индивидуальной упаковке)		207,00	200,00	20,70	20,00
				0,00	0,00
Выход готового блюда		-	200	-	20
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов					
Кефир и другие кисломолочные продукты порционируют в чашки непосредственно из пакетов перед их раздачей. Характеристика блюда на выходе: Внешний вид: стакан с густой жидкостью белого или светло-кремового цвета Консистенция: жидкая, сметанообразная Цвет: от белого до светло-кремового Вкус: молочнокислый Запах: кисломолочных продуктов					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию Ряженка					
Калорийность	108,500	Кальций	248,000		
Белки	5,600	Магний	28,000		
Жиры	6,400	Железо	0,200		
Углеводы	7,600	ВитаминС	0,600		
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию Йогурт					
Калорийность	123,850	Кальций	244,000		
Белки	10,000	Магний	30,000		
Жиры	6,400	Железо	0,200		
Углеводы	7,000	ВитаминС	1,200		
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию Кефир					
Калорийность	108,500	Кальций	240,000		
Белки	5,600	Магний	28,000		
Жиры	6,400	Железо	0,200		
Углеводы	7,600	ВитаминС	1,400		
Свойства блюда:					
Свойство		Значение			
Калькулятор					
Утверждаю:					

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Компот из груш сушеных			
Номер рецептуры:		348			
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного.- М.: ДеЛи принт, 2005,-628с.			
Наименование сырья		Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц	
		Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Груши сушеные		30,00	45,00	3,00	4,50
Сахар белый		20,00	20,00	2,00	2,00
Кислота лимонная		0,20	0,20	0,02	0,02
Вода		203,00	203,00	20,30	20,30
Выход готового блюда		-	200	-	20
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов					
<p>Подготовленные сушеные груши заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар, добавляют лимонную кислоту и варят до готовности. Груши сушеные в зависимости от величины и вида варят 1-2 ч. Характеристика блюда на выходе: Внешний вид: сухофрукты сохранили форму, жидкость часть прозрачная. Консистенция: напитка – жидкая, плодов – мягкая. Цвет: коричневый. Запах: сухофруктов. Вкус: сладкий, с хорошо выраженным привкусом сухофруктов.</p>					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию					
Калорийность	120,100	Кальций	16,000		
Белки	0,400	Магний	6,000		
Жиры		Железо	1,000		
Углеводы	31,600	ВитаминС	0,800		
Свойства блюда:					
Свойство		Значение			
Калькулятор					
Утверждаю:					

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Компот из смеси сухофруктов			
Номер рецептуры:		349			
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного.- М.: ДеЛи принт, 2005,-628с.			
Наименование сырья		Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц	
		Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Смесь сухофруктов (яблоки, груши, чернослив, урюк, курага, изюм)		20,00	50,00	2,00	5,00
Сахар-песок		20,00	20,00	2,00	2,00
Кислота лимонная		0,20	0,20	0,02	0,02
Вода		200,00	200,00	20,00	20,00
Выход готового блюда		-	200	-	20
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов					
<p>Подготовленные сушеные плоды или ягоды заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар, добавляют лимонную кислоту и варят до готовности. Груши сушеные в зависимости от величины и вида варят 1-2 ч, яблоки – 20-30 мин, урюк, курагу – 10-20 мин, изюм – 5-10 мин. Характеристика блюда на выходе: Внешний вид: сухофрукты сохранили форму, жидкость часть прозрачная. Консистенция: напитка – жидкая, плодов – мягкая. Цвет: коричневый. Запах: сухофруктов. Вкус: сладкий, с хорошо выраженным привкусом сухофруктов.</p>					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию					
Калорийность	82,145	Кальций	12,600		
Белки	0,080	Магний	9,700		
Жиры		Железо	0,300		
Углеводы	21,820	ВитаминС	0,200		
Свойства блюда:					
Свойство		Значение			
Калькулятор					
Утверждаю:					

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Компот яблочный			
Номер рецептуры:		342			
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного.- М.: ДеЛи принт, 2005,-628с.			
Наименование сырья		Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц	
		Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Яблоки		45,40	40,00	4,54	4,00
Вода		173,00	173,00	17,30	17,30
Сахар-песок		24,00	24,00	2,40	2,40
Кислота лимонная		0,20	0,20	0,02	0,02
Выход готового блюда		-	200	-	20
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов					
<p>Яблоки моют, удаляют семенные гнезда, нарезают дольками. Чтобы яблоки не темнели, их погружают до варки в холодную воду, слегка подкисленную лимонной кислотой. Затем отваривают яблоки и заливают сиропом. Приготовление сиропа: в горячей воде растворяют сахар, добавляют кислоту лимонную, доводят до кипения, проваривают 6 - 8 мин.</p> <p>Характеристика блюда на выходе: Внешний вид: яблоки нарезаны дольками (ломтиками). Плоды сохранили форму и залиты прозрачным сиропом. Консистенция: компота - жидкая, плодов - мягкая. Цвет: присущий вареным плодам в сиропе. Вкус: сладко-кисловатый с хорошо выраженным привкусом плодов. Запах: типичный для вареных плодов.</p>					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию					
Калорийность	109,390	Кальций	12,000		
Белки	0,160	Магний	4,000		
Жиры		Железо	0,800		
Углеводы	29,000	ВитаминС	5,400		
Свойства блюда:					
Свойство		Значение			
Калькулятор					
Утверждаю:					

наименование предприятия				
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №				
Наименование кулинарного изделия (блюда):	Кондитерская продукция покупная			
Номер рецептуры:	1			
Наименование сборника рецептов:	Таблицы химического состава и калорийности и российских пищевых продуктов питания			
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Зефир	50,0	50,0	5,00	5,00
Выход		50,0	0,00	5,00
Печенье сахарное	30,0	30,0	3,00	3,00
Выход		30,0	0,00	3,00
Печенье затяжное	30,0	30,0	3,00	3,00
Выход		30,0	0,00	3,00
Пряник сырцовый	30,0	30,0	3,00	3,00
Выход		30,0	0,00	3,00
Вафли с фруктово-ягодной начинкой	20,0	20,0	2,00	2,00
Выход		20,00	0,000	2,00
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов				
Покупную кондитерскую продукцию подают порционно или в индивидуальной упаковке				
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию Зефир				
Калорийность	98,125	Кальций	4,000	
Белки	1,900	Магний	3,000	
Жиры	0,600	Железо	0,300	
Углеводы	22,700	ВитаминС		
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию Печенье сахарное				
Калорийность	118,525	Кальций	9,000	
Белки	2,200	Магний	6,000	
Жиры	2,900	Железо	0,600	
Углеводы	22,300	ВитаминС		
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию Печенье затяжное				
Калорийность	119,375	Кальций	12,000	
Белки	2,600	Магний	5,000	
Жиры	3,400	Железо	0,300	
Углеводы	20,900	ВитаминС		
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию Пряник сырцовый				
Калорийность	98,125	Кальций	4,000	
Белки	1,900	Магний	3,000	
Жиры	0,600	Железо	0,300	
Углеводы	22,700	ВитаминС		
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию Вафли с фруктово-ягодной начинкой				
Калорийность	66,043	Кальций	3,000	
Белки	0,553	Магний	2,000	
Жиры	0,653	Железо	0,300	
Углеводы	15,453	ВитаминС		
Свойства блюда:				
Свойство		Значение		
Утверждаю:				

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №

Наименование кулинарного изделия (блюда):	Кондитерская продукция покупная
---	---------------------------------

Номер рецептуры:	1
------------------	---

Наименование сборника рецептур:	Таблицы химического состава и калорийности российских пищевых продуктов питания
---------------------------------	---

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Зефир	50,0	50,0	5,00	5,00
Выход		50,0	0,00	5,00
Печенье сахарное	30,0	30,0	3,00	3,00
Выход		30,0	0,00	3,00
Печенье затыжное	30,0	30,0	3,00	3,00
Выход		30,0	0,00	3,00
Пряник сырцовый	30,0	30,0	3,00	3,00
Выход		30,0	0,00	3,00
Вафли с фруктово-ягодной начинкой	25,0	25,0	2,50	2,50
Выход		25,00	0,000	2,50

Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов

Покупную кондитерскую продукцию подают порционно или в индивидуальной упаковке

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию Зефир

Калорийность	98,125	Кальций	4,000
Белки	1,900	Магний	3,000
Жиры	0,600	Железо	0,300
Углеводы	22,700	Витамин С	

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию Печенье сахарное

Калорийность	118,525	Кальций	9,000
Белки	2,200	Магний	6,000
Жиры	2,900	Железо	0,600
Углеводы	22,300	Витамин С	

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию Печенье затяжное

Калорийность	119,375	Кальций	12,000
Белки	2,600	Магний	5,000
Жиры	3,400	Железо	0,300
Углеводы	20,900	ВитаминС	

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию Пряник сырцовый

Калорийность	98,125	Кальций	4,000
Белки	1,900	Магний	3,000
Жиры	0,600	Железо	0,300
Углеводы	22,700	Витамин С	

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию Вафли с фруктово-ягодной начинкой

Калорийность	82,554	Кальций	3,750
Белки	0,692	Магний	2,500
Жиры	0,817	Железо	0,375
Углеводы	19,317	ВитаминС	

Свойства блюда:

Свойство	Значение
----------	----------

Утверждаю:

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Котлеты рубленные из говядины			
Номер рецептуры:		302			
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016			
Наименование сырья		Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц	
		Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Говядина (мясо бескостное) ГОСТ Р 54754		85,20	84,00	8,52	8,40
Хлеб пшеничный		30,00	30,00	3,00	3,00
Вода		31,20	31,20	3,12	3,12
Соль йодированная		0,61	0,61	0,06	0,06
Масло сливочное		3,60	3,60	0,36	0,36
Выход готового блюда		-	120	-	12
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов					
<p>Подготовленное мясо нарезают на кусочки, пропускают через мясорубку вместе с замоченным в молоке или воде хлебом, добавляют соль, хорошо перемешивают и выбивают. Из готовой котлетной массы формируют котлеты овальной формы, биточки кругло приплюснутой формы, шницели овально-приплюснутой формы, выкладывают в смазанную маслом растительным маслом, запекают в жарочном шкафу с двух сторон при температуре 250-280 °С в течение 15-20 минут или в пароконвектомате при температуре 180 °С в течение 10-12 минут до готовности.</p> <p>Характеристика блюда на выходе: Внешний вид: форма котлет – овально-приплюснутая с заостренным концом, сбоку подлит соус и уложен гарнир. Консистенция: пышная, сочная, однородная. Цвет: корочки – коричневый, на разрезе – светло-серый. Вкус: тушеного мяса, умеренно соленый, без привкуса хлеба. Запах: тушеного мяса, запанированного в сухарях.</p>					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию					
Калорийность	290,528	Кальций	16,832		
Белки	17,888	Магний	22,512		
Жиры	17,904	Железо	2,640		
Углеводы	15,424	ВитаминС			
Свойства блюда:					
Свойство			Значение		
Калькулятор					
Утверждаю:					

наименование предприятия				
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №				
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Котлеты рубленные из говядины		
Номер рецептуры:		302		
Наименование сборника рецептов:		Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016		
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Говядина (мясо бескостное) ГОСТ Р 54754	106,50	105,00	10,65	10,50
Хлеб пшеничный	37,50	37,50	3,75	3,75
Вода	39,00	39,00	3,90	3,90
Соль йодированная	0,76	0,76	0,08	0,08
Масло сливочное	4,50	4,50	0,45	0,45
Выход готового блюда	-	150	-	15
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов				
<p>Подготовленное мясо нарезают на кусочки, пропускают через мясорубку вместе с замоченным в молоке или воде хлебом, добавляют соль, хорошо перемешивают и выбивают. Из готовой котлетной массы формируют котлеты овальной формы, биточки кругло приплюснутой формы, шницели овально-приплюснутой формы, выкладывают в смазанную маслом растительным маслом, запекают в жарочном шкафу с двух сторон при температуре 250-280 °С в течение 15-20 минут или в пароконвектомате при температуре 180 °С в течение 10-12 минут до готовности.</p> <p>Характеристика блюда на выходе: Внешний вид: форма котлет – овально-приплюснутая с заостренным концом, сбоку подлит соус и уложен гарнир. Консистенция: пышная, сочная, однородная. Цвет: корочки – коричневый, на разрезе – светло-серый. Вкус: тушеного мяса, умеренно соленый, без привкуса хлеба. Запах: тушеного мяса, запанированного в сухарях.</p>				
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию				
Калорийность	363,160	Кальций	21,040	
Белки	22,360	Магний	28,140	
Жиры	22,380	Железо	3,300	
Углеводы	19,280	ВитаминС		
Свойства блюда:				
Свойство		Значение		
Калькулятор				
Утверждаю:				

наименование предприятия				
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №				
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Котлеты из говядины соус сметанный		
Номер рецептуры:		268		
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного.- М.: ДеЛи принт, 2005,-628 с		
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Говядина (мясо бескостное) охлажденное ГОСТ Р 54754	75,10	74,00	7,51	7,40
Хлеб пшеничный	18,00	18,00	1,80	1,80
Вода	24,00	24,00	2,40	2,40
Сухари	10,00	10,00	1,00	1,00
Масло растительное	6,00	6,00	0,60	0,60
Соус сметанный № 330	60,00	60,00	6,00	6,00
Соль йодированная	0,30	0,30	0,03	0,03
Масса жареных изделий		100	0,00	10,00
Выход готового блюда	-	160	-	16
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов				
<p>Мясо говядины провернуть через мясорубку, соединить с черствым пшеничным хлебом, предварительно замоченным в молоке, добавить соль и перемешать. После повторного пропускания через мясорубку котлетную массу тщательно перемешивают (отбивают), чтобы масса обогатилась воздухом. Из котлетной массы формируют изделия овально-приплюснутой формы с заостренным концом, панируют в сухарях. выкладывают в смазанную маслом емкость, запекают в жарочном шкафу с двух сторон при температуре 250-280 °С в течение 15-20 минут или в пароконвектомате при температуре 180°С в течение 10-12 минут до готовности. При отпуске изделия поливают сметанным соусом. Молоко для замачивания хлеба должно быть холодным.</p> <p>Характеристика блюда на выходе: Внешний вид: форма котлет – овально-приплюснутая с заостренным концом, полита соусом и сбоку уложен гарнир. Консистенция: пышная, сочная, однородная. Цвет: корочки – коричневый, на разрезе – светло-серый. Вкус: тушеного мяса с соусом, умеренно соленый, без привкуса хлеба. Запах: тушеного мяса, запанированного в сухарях, соуса</p>				
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию				
Калорийность	272,650	Кальций	35,000	
Белки	14,800	Магний	29,000	
Жиры	14,800	Железо	1,600	
Углеводы	21,400	ВитаминС		
Свойства блюда:				
Свойство		Значение		
Калькулятор				
Утверждаю:				

наименование предприятия				
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №				
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Котлеты из говядины соус сметанный		
Номер рецептуры:		268		
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного.- М.: ДеЛи принт, 2005,-628 с		
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Говядина (мясо бескостное) охлажденное ГОСТ Р 54754	90,12	88,80	9,01	8,88
Хлеб пшеничный	21,60	21,60	2,16	2,16
Вода	28,80	28,80	2,88	2,88
Сухари	12,00	12,00	1,20	1,20
Масло растительное	7,20	7,20	0,72	0,72
Соус сметанный № 330	60,00	60,00	6,00	6,00
Соль йодированная	0,36	0,36	0,04	0,04
Масса жареных изделий		120	0,00	12,00
Выход готового блюда	-	180	-	18
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов				
<p>Мясо говядины провернуть через мясорубку, соединить с черствым пшеничным хлебом, предварительно замоченным в молоке, добавить соль и перемешать. После повторного пропускания через мясорубку котлетную массу тщательно перемешивают (отбивают), чтобы масса обогатилась воздухом. Из котлетной массы формируют изделия овально-приплюснутой формы с заостренным концом, панируют в сухарях. выкладывают в смазанную маслом емкость, запекают в жарочном шкафу с двух сторон при температуре 250-280 °С в течение 15-20 минут или в пароконвектамате при температуре 180°С в течение 10-12 минут до готовности. При отпуске изделия поливают сметанным соусом. Молоко для замачивания хлеба должно быть холодным.</p> <p>Характеристика блюда на выходе: Внешний вид: форма котлет – овально-приплюснутая с заостренным концом, полита соусом и сбоку уложен гарнир. Консистенция: пышная, сочная, однородная. Цвет: корочки – коричневый, на разрезе – светло-серый. Вкус: тушеного мяса с соусом, умеренно соленый, без привкуса хлеба. Запах: тушеного мяса, запанированного в сухарях, соуса</p>				
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию				
Калорийность	327,180	Кальций	42,000	
Белки	17,760	Магний	34,800	
Жиры	17,760	Железо	1,920	
Углеводы	25,680	ВитаминС		
Свойства блюда:				
Свойство		Значение		
Калькулятор				
Утверждаю:				

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Котлеты рубленные из птицы			
Номер рецептуры:		294			
Наименование сборника рецептов:		Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного.- М.: ДеЛи принт, 2005,-628с.			
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов				
	1 порц		100 порц		
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг	
	Филе ЦБ	119,40	74,00	11,94	7,40
	Хлеб пшеничный	18,00	18,00	1,80	1,80
Молоко	26,00	26,00	2,60	2,60	
Внутренний жир	4,00	4,00	0,40	0,40	
Сухари	10,00	10,00	1,00	1,00	
Масло растительное	6,00	6,00	0,60	0,60	
Соль йодированная	0,60	0,60	0,06	0,06	
Масло сливочное	10,00	10,00	1,00	1,00	
Выход готового блюда	-	110	-	11	
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов					
<p>Мясо птицы нарезают на кусочки и пропускают через мясорубку с внутренним жиром, соединяют с замоченным в молоке или воде хлебом, кладут соль, хорошо перемешивают, пропускают через мясорубку и выбивают. Готовую котлетную массу порционируют, панируют в сухарях, формируют котлеты, выкладывают в смазанную маслом емкость, запекают в жарочном шкафу с двух сторон при температуре 250-280 °С в течение 15-20 минут или в пароконвектомате при температуре 180°С в течение 10-12 минут до готовности. При подаче поливают растопленным сливочным маслом.</p> <p>Характеристика блюда на выходе: Внешний вид: изделие овально-приплюснутой формы с одним заостренным концом, поверхность равномерно обжаренная. Консистенция: сочная, мягкая. Цвет: корочки – коричневый, на разрезе серый. Вкус: мяса жареной птицы, умеренно соленый. Запах: жареного мяса птицы (данного вида), приятный.</p>					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию					
Калорийность	341,100	Кальций	44,000		
Белки	16,200	Магний	26,000		
Жиры	24,200	Железо	2,200		
Углеводы	15,600	ВитаминС	0,200		
Свойства блюда:					
Свойство		Значение			
Калькулятор					
Утверждаю:					

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Котлеты рубленные из птицы			
Номер рецептуры:		294			
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного.- М.: ДеЛи принт, 2005,-628с.			
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов				
	1 порц		100 порц		
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг	
	Филе ЦБ	141,11	87,45	14,11	8,75
	Хлеб пшеничный	21,27	21,27	2,13	2,13
Молоко	30,73	30,73	3,07	3,07	
Внутренний жир	4,73	4,73	0,47	0,47	
Сухари	11,82	11,82	1,18	1,18	
Масло растительное	7,09	7,09	0,71	0,71	
Соль йодированная	0,71	0,71	0,07	0,07	
Масло сливочное	11,82	11,82	1,18	1,18	
Выход готового блюда	-	130	-	13	
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов					
<p>Мясо птицы нарезают на кусочки и пропускают через мясорубку с внутренним жиром, соединяют с замоченным в молоке или воде хлебом, кладут соль, хорошо перемешивают, пропускают через мясорубку и выбивают. Готовую котлетную массу порционируют, панируют в сухарях, формируют котлеты, выкладывают в смазанную маслом емкость, запекают в жарочном шкафу с двух сторон при температуре 250-280 °С в течение 15-20 минут или в пароконвектомате при температуре 180°С в течение 10-12 минут до готовности. При подаче поливают растопленным сливочным маслом.</p> <p>Характеристика блюда на выходе: Внешний вид: изделие овально-приплюснутой формы с одним заостренным концом, поверхность равномерно обжаренная. Консистенция: сочная, мягкая. Цвет: корочки – коричневый, на разрезе серый. Вкус: мяса жареной птицы, умеренно соленый. Запах: жареного мяса птицы (данного вида), приятный.</p>					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию					
Калорийность	403,118	Кальций	52,000		
Белки	19,145	Магний	30,727		
Жиры	28,600	Железо	2,600		
Углеводы	18,436	ВитаминС	0,236		
Свойства блюда:					
Свойство		Значение			
Калькулятор					
Утверждаю:					

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Котлеты рыбные			
Номер рецептуры:		256			
Наименование сборника рецептур:		: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016			
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов				
	1 порц		100 порц		
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг	
	Филе рыбы с кожей	80,00	76,70	8,00	7,67
	Хлеб пшеничный	20,00	20,00	2,00	2,00
Молоко	10,00	10,00	1,00	1,00	
Яйцо	2,00	2,00	0,20	0,20	
Сухари панировочные	8,00	8,00	0,80	0,80	
Масло растительное	5,00	5,00	0,50	0,50	
Соль йодированная	0,50	0,50	0,05	0,05	
Выход готового блюда	-	100	-	-	
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов Подготовленную рыбу нарезают на куски, пропускают через мясорубку вместе с замоченным в молоке хлебом, добавляют яйца, соль, тщательно перемешивают и выбивают. Из рыбной массы формируют котлеты, панируют в сухарях, выкладывают в смазанную маслом емкость, запекают в жарочном шкафу с двух сторон при температуре 250-280 °С в течение 15-20 минут или в пароконвектомате при температуре 170-180 °С в течение 12-15 минут до готовности. Характеристика блюда на выходе: Внешний вид: овально- приплюснутой формы с заостренным концом, аккуратно уложены. Консистенция: сочная, однородная. Цвет: корочки- золотистый, на разрезе- светло- серый. Вкус: запеченной рыбной котлетной массы, умеренно соленый. Запах: приятный, рыбы.					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию					
Калорийность	159,120	Кальций	285,740		
Белки	15,210	Магний	27,150		
Жиры	4,020	Железо	0,690		
Углеводы	16,560	ВитаминС	0,820		
Свойства блюда:					
Свойство		Значение			
Калькулятор					
Утверждаю:					

наименование предприятия				
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №				
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Котлеты рыбные		
Номер рецептуры:		256		
Наименование сборника рецептур:		: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016		
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Филе рыбы с кожей	120,00	115,05	12,00	11,51
Хлеб пшеничный	30,00	30,00	3,00	3,00
Молоко	15,00	15,00	1,50	1,50
Яйцо	3,00	3,00	0,30	0,30
Сухари панировочные	12,00	12,00	1,20	1,20
Масло растительное	7,50	7,50	0,75	0,75
Соль йодированная	0,75	0,75	0,08	0,08
Выход готового блюда	-	150	-	-
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов				
<p>Подготовленную рыбу нарезают на куски, пропускают через мясорубку вместе с замоченным в молоке хлебом, добавляют яйца, соль, тщательно перемешивают и выбивают. Из рыбной массы формируют котлеты, панируют в сухарях, выкладывают в смазанную маслом емкость, запекают в жарочном шкафу с двух сторон при температуре 250-280 °С в течение 15-20 минут или в пароконвектомате при температуре 170-180 °С в течение 12-15 минут до готовности.</p> <p>Характеристика блюда на выходе: Внешний вид: овально- приплюснутой формы с заостренным концом, аккуратно уложены. Консистенция: сочная, однородная. Цвет: корочки- золотистый, на разрезе- светло- серый. Вкус: запеченной рыбной котлетной массы, умеренно соленый. Запах: приятный, рыбы.</p>				
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию				
Калорийность	238,680	Кальций	428,610	
Белки	22,815	Магний	40,725	
Жиры	6,030	Железо	1,035	
Углеводы	24,840	ВитаминС	1,230	
Свойства блюда:				
Свойство		Значение		
Калькулятор				
Утверждаю:				

наименование предприятия			
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №			
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Котлеты рыбные	
Номер рецептуры:		234	
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного.- М.: ДеЛи принт, 2005,-628с.	

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Треска	90,70	66,70	9,07	6,67
Хлеб пшеничный	18,00	18,00	1,80	1,80
Молоко	26,00	26,00	2,60	2,60
Сухари	10,00	10,00	1,00	1,00
Масло растительное	5,00	5,00	0,50	0,50
Соль йодированная	0,70	0,70	0,07	0,07
Выход готового блюда	-	100	-	-

Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов

Подготовленную рыбу нарезают на куски, пропускают через мясорубку вместе с замоченным в молоке хлебом, добавляют яйца, соль, тщательно перемешивают и выбивают. Из рыбной массы формируют котлеты, панируют в сухарях, выкладывают в смазанную маслом емкость, запекают в жарочном шкафу с двух сторон при температуре 250-280 °С в течение 15-20 минут или в пароконвектамате при температуре 180°С в течение 10-12 минут до готовности.

Характеристика блюда на выходе: Внешний вид: овально- приплюснутой формы с заостренным концом, аккуратно уложены. Консистенция: сочная, однородная. Цвет: корочки- золотистый, на разрезе- светло- серый. Вкус: запеченной рыбной котлетной массы, умеренно соленый. Запах: приятный, рыбы.

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Калорийность	263,700	Кальций	32,000
Белки	13,200	Магний	28,000
Жиры	18,600	Железо	0,950
Углеводы	11,600	ВитаминС	0,270

Свойства блюда:

Свойство	Значение
Калькулятор	
Утверждаю:	

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Котлеты рыбные			
Номер рецептуры:		234			
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного.- М.: ДеЛи принт, 2005,-628с.			
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов				
	1 порц		100 порц		
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг	
	Треска	108,84	80,04	10,88	8,00
	Хлеб пшеничный	21,60	21,60	2,16	2,16
Молоко	31,20	31,20	3,12	3,12	
Сухари	12,00	12,00	1,20	1,20	
Масло растительное	6,00	6,00	0,60	0,60	
Соль йодированная	0,84	0,84	0,08	0,08	
Выход готового блюда	-	120	-	-	
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов					
<p>Подготовленную рыбу нарезают на куски, пропускают через мясорубку вместе с замоченным в молоке хлебом, добавляют яйца, соль, тщательно перемешивают и выбивают. Из рыбной массы формируют котлеты, панируют в сухарях, выкладывают в смазанную маслом емкость, запекают в жарочном шкафу с двух сторон при температуре 250-280 °С в течение 15-20 минут или в пароконвектамате при температуре 180°С в течение 10-12 минут до готовности.</p> <p>Характеристика блюда на выходе: Внешний вид: овально- приплюснутой формы с заостренным концом, аккуратно уложены. Консистенция: сочная, однородная. Цвет: корочки- золотистый, на разрезе- светло- серый. Вкус: запеченной рыбной котлетной массы, умеренно соленый. Запах: приятный, рыбы.</p>					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию					
Калорийность	316,440	Кальций	38,400		
Белки	15,840	Магний	33,600		
Жиры	22,320	Железо	1,140		
Углеводы	13,920	ВитаминС	0,324		
Свойства блюда:					
Свойство		Значение			
Калькулят ор					
Утверждаю:					

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Кофейный напиток злаковый на молоке			
Номер рецептуры:		418			
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016			
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов				
	1 порц		100 порц		
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг	
	Кофейный напиток	8,00	16,00	0,80	1,60
	Вода	100,00		10,00	0,00
Молоко	100,00		10,00	0,00	
Сахар	10,00		1,00	0,00	
Выход готового блюда	-	200	-	20	
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов					
<p>В кипящую воду (1/3 от рецептурной нормы) добавляют кофейный напиток, доводят до кипения, полученную смесь отстаивают в течение 3-5 минут, затем процеживают. Оставшуюся воду соединяют с молоком и доводят до кипения, добавляют сахар, перемешивают и вновь доводят до кипения. В горячую смесь воды с молоком и сахаром добавляют сваренный процеженный кофейный напиток. Полученную смесь перемешивают и доводят до кипения.</p>					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию					
Калорийность	93,650	Кальций	141,480		
Белки	1,700	Магний	30,000		
Жиры	2,900	Железо	1,740		
Углеводы	16,200	ВитаминС	0,600		
Свойства блюда:					
Свойство		Значение			
Калькулятор					
Утверждаю:					

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Кукуруза консервированная			
Номер рецептуры:		29			
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016			
Наименование сырья		Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц	
		Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Кукуруза консервированная (без учета заливки)		20,00	20,00	2,00	2,00
Выход готового блюда		-	20	-	-
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов					
Кукурузу консервированную отваривают в собственной заливке в течение 5 минут после закипания. Отвар сливают, продукцию охлаждают					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию					
Калорийность	6,240	Кальций	2,000		
Белки	0,210	Магний	2,080		
Жиры	0,100	Железо	0,010		
Углеводы	1,200	ВитаминС			
Свойства блюда:					
Свойство		Значение			
Калькулятор					
Утверждаю:					

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Лапшевник с творогом			
Номер рецептуры:		208			
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного.- М.: ДеЛи принт, 2005,-628с.			
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов				
	1 порц		100 порц		
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг	
	Лапша, или вермишель, или макароны	43,55	43,55	4,35	4,35
	Вода	96,39	96,39	9,64	9,64
Творог	59,23	58,06	5,92	5,81	
Сахар	5,81	5,81	0,58	0,58	
Масло растительное (для смазки противня)	3,48	3,48	0,35	0,35	
Сметана	3,48	3,48	0,35	0,35	
Сухари	3,48	3,48	0,35	0,35	
Масло сливочное	5,81	5,81	0,58	0,58	
Соль йодированная	0,52	0,52	0,05	0,05	
Выход готового блюда	-	180	-	-	
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов					
<p>Макароны варят в воде, не откидывая. Протертый творог смешивают с солью и сахаром. Смесь соединяют с вареными макаронными изделиями, выкладывают в смазанную маслом растительным и посыпанную сухарями емкость, слоем не более 3-4 см. Поверхность смазывают сметаной и запекают в течение 20-30 минут при температуре 220-280 °С.</p> <p>Характеристика блюда на выходе: Внешний вид - поверхность ровная, без трещин; консистенция - упругая; поверхность - ровная; вкус и запах - свойственный продуктам, входящим в состав блюда.</p>					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию					
Калорийность	299,903	Кальций	111,484		
Белки	14,748	Магний	20,903		
Жиры	9,058	Железо	1,045		
Углеводы	42,503	ВитаминС	0,174		
Свойства блюда:					
Свойство		Значение			
Калькулятор					
Утверждаю:					

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Лапшевник с творогом			
Номер рецептуры:		208			
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного.- М.: ДеЛи принт, 2005,-628с.			
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов				
	1 порц		100 порц		
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг	
	Лапша, или вермишель, или макароны	48,39	48,39	4,84	4,84
	Вода	107,10	107,10	10,71	10,71
Творог	65,81	64,52	6,58	6,45	
Сахар	6,45	6,45	0,65	0,65	
Масло растительное (для смазки противня)	3,87	3,87	0,39	0,39	
Сметана	3,87	3,87	0,39	0,39	
Сухари	3,87	3,87	0,39	0,39	
Масло сливочное	6,45	6,45	0,65	0,65	
Соль йодированная	0,58	0,58	0,06	0,06	
Выход готового блюда	-	200	-	-	
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов Макароны варят в воде, не откидывая. Протертый творог смешивают с солью и сахаром. Смесь соединяют с вареными макаронными изделиями, выкладывают в смазанную маслом растительным и посыпанную сухарями емкость, слоем не более 3-4 см. Поверхность смазывают сметаной и запекают в течение 20-30 минут при температуре 220-280 °С. Характеристика блюда на выходе: Внешний вид - поверхность ровная, без трещин; консистенция - упругая; поверхность - ровная; вкус и запах - свойственный продуктам, входящим в состав блюда.					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию					
Калорийность	333,226	Кальций	123,871		
Белки	16,387	Магний	23,226		
Жиры	10,065	Железо	1,161		
Углеводы	47,226	ВитаминС	0,194		
Свойства блюда:					
Свойство		Значение			
Калькулятор					
Утверждаю:					

наименование предприятия				
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №				
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Макаронник с мясом		
Номер рецептуры:		285		
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного.- М.: ДеЛи принт, 2005,-628с.		
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Говядина (котлетное мясо) ГОСТ Р 54754	160,90	158,00	16,09	15,80
Макаронные изделия	70,00	70,00	7,00	7,00
Лук репчатый	24,00	20,00	2,40	2,00
Масло растительное	4,00	4,00	0,40	0,40
Яйца	10,00	10,00	1,00	1,00
Масло сливочное	4,00	4,00	0,40	0,40
Сухари	6,00	6,00	0,60	0,60
Соль йодированная	0,60	0,60	0,06	0,06
Масло сливочное	10,00	10,00	1,00	1,00
Выход готового блюда	-	290	-	29
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов				
<p>Мясо отваривают, пропускают через мясорубку, добавляют пассерованный репчатый лук. Макароны варят в подсоленной воде, охлаждают. В охлажденные макароны добавляют взбитые яйца, перемешивают. Подготовленные макароны делят на две равные части. Одну часть кладут на смазанную маслом и посыпанную сухарями емкость ровным слоем 1,5 см, сверху кладут подготовленное мясо слоем не более 1 см, а на него оставшуюся часть отварных макарон слоем не более 1,5 см. После разравнивания изделие посыпают сухарями и запекают в жарочном или духовом шкафу при температуре 180-200 °С в течение 20-30 минут или в пароконвектомате при температуре 150-170 °С в течение 15-20 минут. После запекания поливают прокипяченным сливочным маслом.</p>				
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию				
Калорийность	516,150	Кальций	38,000	
Белки	35,400	Магний	47,000	
Жиры	40,200	Железо	3,600	
Углеводы	3,400	ВитаминС	0,500	
Свойства блюда:				
Свойство		Значение		
Калькулятор				
Утверждаю:				

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Макаронник с мясом			
Номер рецептуры:		285			
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного.- М.: ДеЛи принт, 2005,-628с.			
Наименование сырья		Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц	
		Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Говядина (котлетное мясо) ГОСТ Р 54754		194,19	190,69	19,42	19,07
Макаронные изделия		84,48	84,48	8,45	8,45
Лук репчатый		28,97	24,14	2,90	2,41
Масло растительное		4,83	4,83	0,48	0,48
Яйца		12,07	12,07	1,21	1,21
Масло сливочное		4,83	4,83	0,48	0,48
Сухари		7,24	7,24	0,72	0,72
Соль йодированная		0,72	0,72	0,07	0,07
Масло сливочное		12,07	12,07	1,21	1,21
Выход готового блюда		-	350	-	35
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов					
<p>Мясо отваривают, пропускают через мясорубку, добавляют пассерованный репчатый лук. Макароны варят в подсоленной воде, охлаждают. В охлажденные макароны добавляют взбитые яйца, перемешивают. Подготовленные макароны делят на две равные части. Одну часть кладут на смазанную маслом и посыпанную сухарями емкость ровным слоем 1,5 см, сверху кладут подготовленное мясо слоем не более 1 см, а на него оставшуюся часть отварных макарон слоем не более 1,5 см. После разравнивания изделие посыпают сухарями и запекают в жарочном или духовом шкафу при температуре 180-200 °С в течение 20-30 минут или в пароконвектомате при температуре 150-170 °С в течение 15-20 минут. После запекания поливают прокипяченным сливочным маслом.</p>					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию					
Калорийность	622,940	Кальций	45,862		
Белки	42,724	Магний	56,724		
Жиры	48,517	Железо	4,345		
Углеводы	4,103	ВитаминС	0,603		
Свойства блюда:					
Свойство		Значение			
Калькулятор					
Утверждаю:					

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Макаронные изделия отварные			
Номер рецептуры:		202			
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005,-628с.			
Наименование сырья		Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц	
		Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Макаронные изделия		70,00	70,00	7,00	7,00
Масло сливочное		10,00	10,00	1,00	1,00
		-	200	-	-
Выход готового блюда			200/10		
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов					
<p>Макаронные изделия отваривают в большом количестве кипящей соленой воды (на 1 кг макаронных изделий берут 6 л воды, 50 грамм соли. 1:6). Макароны варят 20-30 мин, лапшу- 20-25 мин, вермишель- 10-12 мин. Сваренные макаронные изделия откидывают и перемешивают с растопленным и доведенным до кипения сливочным маслом (1/3- 1/2 часть от указанного в рецептуре количества), чтобы они не склеивались и не образовывали комков. Остальной частью растопленного и доведенного до кипения сливочного масла макароны заправляют непосредственно перед отпуском. Блюда из макаронных изделий подают в горячем виде.</p> <p>Характеристика блюда на выходе: Внешний вид: макароны уложены горкой. сохранили форму, легко отделяются друг от друга. Консистенция: мягкая, упругая, в меру плотная. Цвет: белый с кремовым оттенком. Вкус: свойственный отварным макаронным изделиям и сливочному маслу, слабо- соленый. Запах: отварных макарон с ароматом сливочного масла.</p>					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию					
Калорийность	287,400	Кальций	16,000		
Белки	7,200	Магний	10,000		
Жиры	8,400	Железо	1,000		
Углеводы	48,800	ВитаминС			
Свойства блюда:					
Свойство		Значение			
Калькулятор					
Утверждаю:					

наименование предприятия				
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №				
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Масло сливочное		
Номер рецептуры:		13		
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016		
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Масло сливочное	15,0	15,0	1,50	1,50
Масло сливочное порционное	15,0	15,0	1,50	1,50
Выход готового блюда	-	15	-	-
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов				
Масло сливочное нарезают на порции или подают в индивидуальной упаковке.				
Характеристика блюда на выходе: Консистенция – твердая; масса однородная; вкус и запах – сливочного масла.				
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию				
Калорийность	112,185	Кальций	30,000	
Белки	0,090	Магний	31,000	
Жиры	12,375	Железо	1,500	
Углеводы	0,120	ВитаминС		
Свойства блюда:				
Свойство		Значение		
Калькулятор				
Утверждаю:				

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Масло сливочное			
Номер рецептуры:		13			
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016			
Наименование сырья		Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц	
		Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Масло сливочное		15,0	15,0	1,50	1,50
Масло сливочное порционное		15,0	15,0	1,50	1,50
Выход готового блюда		-	20	-	-
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов Масло сливочное нарезают на порции или подают в индивидуальной упаковке. Характеристика блюда на выходе: Консистенция – твердая; масса однородная; вкус и запах – сливочного масла.					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию					
Калорийность	149,580	Кальций	40,000		
Белки	0,120	Магний	41,333		
Жиры	16,500	Железо	2,000		
Углеводы	0,160	ВитаминС			
Свойства блюда:					
Свойство		Значение			
Калькулятор					
Утверждаю:					

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Молоко кипяченое			
Номер рецептуры:		385			
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного.- М.: ДеЛи принт, 2005,-628с.			
Наименование сырья		Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц	
		Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Молоко		211,00	200,00	21,10	20,00
Выход готового блюда		-	200	-	20
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов Молоко перед отпуском кипятят в посуде, предназначенной только для этих целей, затем охлаждают и разливают в стаканы. Характеристика блюда на выходе: Внешний вид — молоко без пленки на поверхности; Цвет — белый, с кремовым оттенком; Запах — кипяченого молока, приятный; Вкус — характерный для кипяченого молока, сладковатый; Консистенция — однородная, жидкая.					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию					
Калорийность	119,725	Кальций	242,000		
Белки	5,800	Магний	28,000		
Жиры	6,600	Железо	0,200		
Углеводы	9,900	ВитаминС	1,200		
Свойства блюда:					
Свойство		Значение			
Калькулятор					
Утверждаю:					

наименование предприятия				
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №				
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Напиток витаминный		
Номер рецептуры:		473		
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016		
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Шиповник сухой	8,00	8,00	0,80	0,80
Изюм	8,00	8,00	0,80	0,80
Сахар белый	14,00	14,00	1,40	1,40
Вода	220,00	220,00	22,00	22,00
Выход готового блюда	-	200	-	20
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов				
Подготовленные плоды шиповника и изюма заливают кипятком, варят в закрытой посуде при слабом кипении в течение 5-10 минут. Отвар настаивают, после этого процеживают, добавляют сахар, доводят до кипения, затем охлаждают.				
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию				
Калорийность	89,980	Кальций	11,620	
Белки	0,460	Магний	4,720	
Жиры	0,160	Железо	0,520	
Углеводы	23,120	ВитаминС	52,000	
Свойства блюда:				
Свойство		Значение		
Калькулятор				
Утверждаю:				

наименование предприятия				
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №				
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Напиток из плодов шиповника		
Номер рецептуры:		388		
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного.- М.: ДеЛи принт, 2005,-628с.		
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Плоды шиповника	20,00	20,00	2,00	2,00
Сахар	20,00	20,00	2,00	2,00
Вода	200,00	200,00	20,00	20,00
Выход готового блюда	-	200	-	20
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов				
Плоды шиповника промывают холодной водой, кладут в посуду из не окисляющегося материала, заливают кипятком и кипятят при закрытой крышке и слабом кипении 10 мин и добавляют сахар. Затем оставляют для настаивания на 2-4 часа. После этого отвар процеживают.				
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию				
Калорийность	134,945	Кальций	14,000	
Белки	0,680	Магний	4,000	
Жиры		Железо	0,600	
Углеводы	35,260	ВитаминС	110,000	
Свойства блюда:				
Свойство		Значение		
Калькулятор				
Утверждаю:				

наименование предприятия																					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №																					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Овощи, припущенные в молочном соусе																			
Номер рецептуры:		138																			
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного.- М.: ДеЛи принт, 2005,-628с.																			
Наименование сырья		Расход сырья и полуфабрикатов																			
		1 порц		100 порц																	
		Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг																
Морковь		58,80	46,20	5,88	4,62																
Репа		40,68	31,20	4,07	3,12																
Тыква		48,00	33,24	4,80	3,32																
Горошек зеленый консервированный		29,52	18,48	2,95	1,85																
Масло сливочное		9,24	9,24	0,92	0,92																
Соус молочный № 326		60,00	60,00	6,00	6,00																
Выход готового блюда		-	180	-	-																
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов Овощи нарезают кубиками или дольками. Припущенные с маслом по отдельности овощи, прогретый консервированный зеленый горошек, соединяют с соусом молочным, добавляют сахар, соль и проваривают 1-2 мин. При отсутствии того или другого вида овощей, можно приготовить блюдо из других овощей.																					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию <table border="1"> <tr> <td>Калорийность</td> <td>181,485</td> <td>Кальций</td> <td>97,200</td> </tr> <tr> <td>Белки</td> <td>3,420</td> <td>Магний</td> <td>39,600</td> </tr> <tr> <td>Жиры</td> <td>10,620</td> <td>Железо</td> <td>1,080</td> </tr> <tr> <td>Углеводы</td> <td>19,260</td> <td>Витамин С</td> <td>9,216</td> </tr> </table>						Калорийность	181,485	Кальций	97,200	Белки	3,420	Магний	39,600	Жиры	10,620	Железо	1,080	Углеводы	19,260	Витамин С	9,216
Калорийность	181,485	Кальций	97,200																		
Белки	3,420	Магний	39,600																		
Жиры	10,620	Железо	1,080																		
Углеводы	19,260	Витамин С	9,216																		
Свойства блюда: <table border="1"> <tr> <th>Свойство</th> <th>Значение</th> </tr> <tr> <td>Калькулятор</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Утверждаю:</td> <td></td> </tr> </table>						Свойство	Значение	Калькулятор				Утверждаю:									
Свойство	Значение																				
Калькулятор																					
Утверждаю:																					

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Овощи, припущенные в молочном соусе			
Номер рецептуры:		138			
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного.- М.: ДеЛи принт, 2005,-628с.			
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов				
	1 порц		100 порц		
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг	
	Морковь	65,33	51,33	6,53	5,13
	Репка	45,20	34,67	4,52	3,47
Тыква	53,33	36,93	5,33	3,69	
Горошек зеленый консервированный	32,80	20,53	3,28	2,05	
Масло сливочное	10,27	10,27	1,03	1,03	
Соус молочный № 326	66,67	66,67	6,67	6,67	
Выход готового блюда	-	200	-	-	
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов Овощи нарезают кубиками или дольками. Припущенные с маслом по отдельности овощи, прогретый консервированный зеленый горошек, соединяют с соусом молочным, добавляют сахар, соль и проваривают 1-2 мин. При отсутствии того или другого вида овощей, можно приготовить блюдо из других овощей.					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию					
Калорийность	201,650	Кальций	108,000		
Белки	3,800	Магний	44,000		
Жиры	11,800	Железо	1,200		
Углеводы	21,400	Витамин С	10,240		
Свойства блюда:					
Свойство		Значение			
Калькулятор					
Утверждаю:					

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Овощи натуральные соленые			
Номер рецептуры:		70			
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного.- М.: ДеЛи принт, 2005,-628с.			
Наименование сырья		Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц	
		Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Помидоры соленые		55,00	50,00	5,50	5,00
или огурцы соленые		55,00	50,00	5,50	5,00
Выход готового блюда		-	50	-	-
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов					
Огурцы и помидоры промывают и удаляют место прикрепления плодоножки					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию. Помидоры соленые					
Калорийность	14,175	Кальций	5,000		
Белки	0,600	Магний	7,500		
Жиры	0,100	Железо	0,400		
Углеводы	2,900	ВитаминС	7,500		
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию. Огурцы соленые					
Калорийность	8,500	Кальций	11,500		
Белки	0,400	Магний	7,000		
Жиры	0,100	Железо	0,300		
Углеводы	1,600	ВитаминС	2,500		
Свойства блюда:					
Свойство		Значение			
Калькулятор					
Утверждаю:					

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Омлет натуральный с маслом			
Номер рецептуры:		210			
		Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А.-М.:Дели принт, 2015 Химический состав российских пищевых продуктов. Скурихина М.Н.Институт питания РАМН. М.; Дели принт 2002			
Наименование сборника рецептов:		Сб. рец. и кулин. изделий для ОП при общеобраз. школах."Хлебпродинформ"			
Наименование сырья		Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц	
		Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Яйцо С-1 (столовое)		125,0	125,0	12,50	12,50
Молоко		100,0	100,0	10,00	10,00
Масло сливочное		3,5	3,5	0,35	0,35
Вода		55,0	55,0	5,50	5,50
Масло сливочное		3,0	3,0	0,30	0,30
Соль йодированная		0,6	0,6	0,06	0,06
Выход готового блюда		-	250	-	-
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов					
К обработанным яйцам добавляют молоко, воду и соль, растопленное сливочное масло. Смесь тщательно взбивают, выливают на смазанный противень и запекают в жарочном шкафу при Т 180-200 °С в течении 8-10 мин., высотой 2,5-3 см, тщательно прожаривая. Масса омлетной смеси 225 гр. Готовый омлет имеет упругую консистенцию. Поверхность готового омлета поливается растопленным сливочны маслом.					
Размеры потерь при тепловой обработке составляет 12%.					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию					
Калорийность	318,713	ВитаминВ1	0,146	Фосфор	310,625
Белки	20,363	ВитаминВ2	0,338	Магний	26,938
Жиры	23,738	ВитаминС	0,405	Железо	1,888
Углеводы	6,300	Витамин Е	2,425	Цинк	1,688
Витамина	0,045	Кальций	164,225	Иод	0,038
Свойства блюда:					
Свойство		Значение			
Калькулятор					
Утверждаю:					

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Омлет натуральный с маслом			
Номер рецептуры:		210			
		Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А.-М.:Дели принт, 2015 Химический состав российских пищевых продуктов. Скурихина М.Н.Институт питания РАМН. М.; Дели принт 2002			
Наименование сборника рецептов:		Сб. рец. и кулин. изделий для ОП при общеобраз. школах."Хлебпродинформ"			
Наименование сырья		Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц	
		Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Яйцо С-1 (столовое)		140,0	140,0	14,00	14,00
Молоко		112,0	112,0	11,20	11,20
Масло сливочное		4,2	4,2	0,42	0,42
Вода		63,0	63,0	6,30	6,30
Масло сливочное		4,2	4,2	0,42	0,42
Соль йодированная		0,7	0,7	0,07	0,07
Выход готового блюда		-	280	-	-
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов К обработанным яйцам добавляют молоко, воду и соль, растопленное сливочное масло. Смесь тщательно взбивают, выливают на смазанный противень и запекают в жарочном шкафу при Т 180-200 °С в течении 8-10 мин., высотой 2,5-3 см, тщательно прожаривая. Масса омлетной смеси 225 гр. Готовый омлет имеет упругую консистенцию. Поверхность готового омлета поливается растопленным сливочным маслом. Размеры потерь при тепловой обработке составляет 12%. ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ: Внешний вид: поверхность омлета тщательно зарумянина, но без подгорелых мест. Консистенция: однородная, сочная. Цвет: золотисто-желтый. Вкус: свежих жареных яиц, молока, сливочного масла. Запах: свежих жареных яиц, сливочного масла.					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию					
Калорийность	356,958	ВитаминВ1	0,164	Фосфор	347,900
Белки	22,806	ВитаминВ2	0,378	Магний	30,170
Жиры	26,586	ВитаминС	0,454	Железо	2,114
Углеводы	7,056	Витамин Е	2,716	Цинк	1,890
Витамина	0,050	Кальций	183,932	Йод	0,042
Свойства блюда:					
Свойство		Значение			
Калькулятор					
Утверждаю:					

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Печень тушеная (говяжья)			
Номер рецептуры:		285			
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016			
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов				
	1 порц		100 порц		
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг	
	Печень говяжья замороженная	171,08	142,00	17,11	14,20
	Масло сливочное	1,20	1,20	0,12	0,12
Соль йодированная	0,20	0,20	0,02	0,02	
Выход готового блюда	-	100	-	10	
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов					
<p>Подготовленную печень нарезают брусочками, заливают кипятком и припускают в небольшом количестве воды в течение 5 минут при помешивании, воду сливают. Добавляют масло сливочное, соль и тушат в течение 15-25 минут до готовности.</p> <p>Характеристика блюда на выходе: Внешний вид: печень, нарезанная плоскими, уложена на тарелку, сбоку гарнир</p> <p>Консистенция: печени- мягкая, сочная, Цвет: поверхности – темно-коричневая, на разрезе – коричневый. Вкус и запах: жареной печени.</p>					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию					
Калорийность	157,918	Кальций	18,000		
Белки	25,430	Магний	22,000		
Жиры	6,240	Железо	9,200		
Углеводы	0,010	ВитаминС	14,000		
Свойства блюда:					
Свойство		Значение			
Калькулятор					
Утверждаю:					

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Печень тушеная (говяжья)			
Номер рецептуры:		285			
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016			
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов				
	1 порц		100 порц		
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг	
	Печень говяжья замороженная	205,30	170,40	20,53	17,04
	Масло сливочное	1,44	1,44	0,14	0,14
Соль йодированная	0,24	0,24	0,02	0,02	
Выход готового блюда	-	120	-	12	
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов					
<p>Подготовленную печень нарезают брусочками, заливают кипятком и припускают в небольшом количестве воды в течение 5 минут при помешивании, воду сливают. Добавляют масло сливочное, соль и тушат в течение 15-25 минут до готовности.</p> <p>Характеристика блюда на выходе: Внешний вид: печень, нарезанная плоскими, уложена на тарелку, сбоку гарнир</p> <p>Консистенция: печени- мягкая, сочная, Цвет: поверхности – темно-коричневая, на разрезе – коричневый. Вкус и запах: жареной печени.</p>					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию					
Калорийность	189,501	Кальций	21,600		
Белки	30,516	Магний	26,400		
Жиры	7,488	Железо	11,040		
Углеводы	0,012	ВитаминС	16,800		
Свойства блюда:					
Свойство		Значение			
Калькулятор					
Утверждаю:					

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Плов из отварной говядины			
Номер рецептуры:		244			
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного.- М.: ДеЛи принт, 2005,-628с.			
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов				
	1 порц		100 порц		
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг	
	Говядина ГОСТ 54754	180,00	162,00	18,00	16,20
	Крупа рисовая	68,00	68,00	6,80	6,80
Масло растительное	10,00	10,00	1,00	1,00	
Лук репчатый свежий	11,00	10,00	1,10	1,00	
Морковь столовая свежая	20,00	16,00	2,00	1,60	
Бульон и/или вода	108,00	108,00	10,80	10,80	
Соль йодированная	1,60	1,60	0,16	0,16	
Выход готового блюда	-	300	-	-	
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов					
<p>Нарезанное кусочками по 20-30 г мясо посыпают солью, отваривают добавляют пассерованные с томатным пюре морковь и лук. Мясо и овощи заливают водой, доводят до кипения, всыпают перебранный промытый рис и варят до полуготовности. После того как рис впитает всю жидкость, посуду закрывают крышкой, помещают на противень с водой и ставят в жарочный шкаф на 25-40 мин. Отпускают, равномерно распределяя мясо вместе с гарниром.</p> <p>Характеристика блюда на выходе: Внешний вид: мясо нарезано кубиками (20-30 г), кусочки мяса целые, рис рассыпчатый</p> <p>Консистенция: мяса - мягкая, нежная, риса - мягкая. Цвет: мяса - серый, риса и овощей - от светло до темно- оранжевого.</p> <p>Вкус: тушеного мяса, риса и пассерованных овощей, умеренно соленый. Запах: мяса с ароматом риса и овощей.</p>					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию					
Калорийность	454,950	Кальций	37,860		
Белки	35,400	Магний	78,300		
Жиры	13,400	Железо	5,100		
Углеводы	51,400	ВитаминС	6,270		
Свойства блюда:					
Свойство		Значение			
Калькулятор					
Утверждаю:					

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Плов из отварной говядины			
Номер рецептуры:		244			
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного.- М.: ДеЛи принт, 2005,-628с.			
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов				
	1 порц		100 порц		
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг	
	Говядина ГОСТ 54754	210,00	189,00	21,00	18,90
	Крупа рисовая	79,33	79,33	7,93	7,93
Масло растительное	11,67	11,67	1,17	1,17	
Лук репчатый свежий	12,83	11,67	1,28	1,17	
Морковь столовая свежая	23,33	18,67	2,33	1,87	
Бульон и/или вода	126,00	126,00	12,60	12,60	
Соль йодированная	1,87	1,87	0,19	0,19	
Выход готового блюда	-	350	-	-	
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов					
<p>Нарезанное кусочками по 20-30 г мясо посыпают солью, отваривают добавляют пассерованные с томатным пюре морковь и лук. Мясо и овощи заливают водой, доводят до кипения, всыпают перебранный промытый рис и варят до полуготовности. После того как рис впитает всю жидкость, посуду закрывают крышкой, помещают на противень с водой и ставят в жарочный шкаф на 25-40 мин. Отпускают, равномерно распределяя мясо вместе с гарниром.</p> <p>Характеристика блюда на выходе: Внешний вид: мясо нарезано кубиками (20-30 г), кусочки мяса целые, рис рассыпчатый</p> <p>Консистенция: мяса - мягкая, нежная, риса - мягкая. Цвет: мяса - серый, риса и овощей - от светло до темно- оранжевого.</p> <p>Вкус: тушеного мяса, риса и пассерованных овощей, умеренно соленый. Запах: мяса с ароматом риса и овощей.</p>					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию					
Калорийность	530,775	Кальций	44,170		
Белки	41,300	Магний	91,350		
Жиры	15,633	Железо	5,950		
Углеводы	59,967	ВитаминС	7,315		
Свойства блюда:					
Свойство		Значение			
Калькулятор					
Утверждаю:					

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Птица, тушенная в соусе с овощами			
Номер рецептуры:		292			
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного.- М.: ДеЛи принт, 2005,-628с.			
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов				
	1 порц		100 порц		
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг	
	ЦБ потрошенный 1 категории	130,43	114,55	13,04	11,45
	Картофель свежий	136,44	101,82	13,64	10,18
Морковь свежая	59,05	46,84	5,91	4,68	
Петрушка (корень)	6,11	4,07	0,61	0,41	
Лук репчатый	24,44	20,36	2,44	2,04	
Горошек зеленый консервированный	16,29	10,18	1,63	1,02	
Соль йодированная	0,71	0,71	0,07	0,07	
Соус №331	101,82	101,82	10,18	10,18	
Выход готового блюда	-	280	-	28	
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов					
<p>Птицу рубят на порции, добавляют нарезанный дольками обжаренный картофель, пассерованные морковь, петрушку, лук, заливают соусом сметанным с томатом и тушат 20-30 мин. За 5-10 мин до готовности добавляют зеленый горошек.</p> <p>Тушеную птицу отпускают с овощами и соусом, в котором они тушились.</p> <p>Характеристика блюда на выходе: Внешний вид: мясо вместе с соусом и гарниром уложены, овощи сохранили форму нарезки. Консистенция: сочная, мягкая. Цвет: светло-оранжевый. Вкус: умеренно соленый, свойственный птице мясу с привкусом соуса. Запах: свойственный мясу птицы, соуса и овощей.</p>					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию					
Калорийность	372,349	Кальций	82,473		
Белки	16,800	Магний	76,364		
Жиры	21,687	Железо	2,749		
Углеводы	29,324	ВитаминС	12,218		
Свойства блюда:					
Свойство		Значение			
Калькулятор					
Утверждаю:					

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Птица, тушенная в соусе с овощами			
Номер рецептуры:		292			
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного.- М.: ДеЛи принт, 2005,-628с.			
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов				
	1 порц		100 порц		
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг	
	ЦБ потрошенный 1 категории	149,06	130,91	14,91	13,09
	Картофель свежий	155,93	116,36	15,59	11,64
Морковь свежая	67,49	53,53	6,75	5,35	
Петрушка (корень)	6,98	4,65	0,70	0,47	
Лук репчатый	27,93	23,27	2,79	2,33	
Горошек зеленый консервированный	18,62	11,64	1,86	1,16	
Соль йодированная	0,81	0,81	0,08	0,08	
Соус №331	116,36	116,36	11,64	11,64	
Выход готового блюда	-	320	-	32	
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов					
<p>Птицу рубят на порции, добавляют нарезанный дольками обжаренный картофель, пассерованные морковь, петрушку, лук, заливают соусом сметанным с томатом и тушат 20-30 мин. За 5-10 мин до готовности добавляют зеленый горошек.</p> <p>Тушеную птицу отпускают с овощами и соусом, в котором они тушились.</p> <p>Характеристика блюда на выходе: Внешний вид: мясо вместе с соусом и гарниром уложены, овощи сохранили форму нарезки. Консистенция: сочная, мягкая. Цвет: светло-оранжевый. Вкус: умеренно соленный, свойственный птице мясу с привкусом соуса. Запах: свойственный мясу птицы, соуса и овощей.</p>					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию					
Калорийность	425,542	Кальций	94,255		
Белки	19,200	Магний	87,273		
Жиры	24,785	Железо	3,142		
Углеводы	33,513	ВитаминС	13,964		
Свойства блюда:					
Свойство		Значение			
Калькулятор					
Утверждаю:					

наименование предприятия				
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №				
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Птица отварная		
Номер рецептуры:		332		
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016		
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Мясо птицы	249,60	171,84	24,96	17,18
Соль йодированная	0,96	0,96	0,10	0,10
Выход готового блюда	-	120	-	12
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов				
<p>Мясо птицы закладывают в воду (2 л воды на 1 кг птицы), доводят до кипения, снимают образовавшуюся на поверхности пену, добавляют соль и варят в закрытой посуде при слабом кипении до готовности, охлаждают. Отварное мясо птицы нарезают на порционные куски, заливают небольшим количеством бульона и/или воды (на 1 кг мяса 0,5-1 л воды) и подвергают вторичному кипячению в течение 5-7 минут.</p>				
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию				
Калорийность	148,915	Кальций	23,760	
Белки	15,197	Магний	13,680	
Жиры	9,792	Железо	1,152	
Углеводы		ВитаминС		
Свойства блюда:				
Свойство		Значение		
Калькулятор				
Утверждаю:				

наименование предприятия	
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №	
Наименование кулинарного изделия (блюда): Пюре картофельное	
Номер рецептуры: 312	
Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного.- М.: ДеЛи принт, 2005,-628с.	

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Картофель свежий	228,00	171,00	22,80	17,10
Молоко	31,60	31,60	3,16	3,16
Масло сливочное	7,00	7,00	0,70	0,70
Соль йодированная	1,20	1,20	0,12	0,12
Выход готового блюда	-	200	-	20

Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов

Очищенный картофель варят в воде с солью до готовности, воду сливают. Добавляют кипяченое молоко и растопленное сливочное масло. Протирают, перемешивают.

Характеристика блюда на выходе: Внешний вид: протертая картофельная масса. Консистенция: густая, пышная, однородная. Цвет: белый с кремовым оттенком. Вкус: свойственный вареному картофелю, с выраженным привкусом сливочного масла и кипяченого молока, умеренно соленый, нежный. Запах: свежеприготовленного картофельного пюре с ароматом кипяченого молока и сливочного масла.

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Калорийность	170,090	Кальций	53,000
Белки	4,160	Магний	40,000
Жиры	6,800	Железо	1,300
Углеводы	24,600	ВитаминС	7,500

Свойства блюда:

Свойство	Значение
Калькулятор	
Утверждаю:	

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Пюре картофельное			
Номер рецептуры:		312			
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного.- М.: ДеЛи принт, 2005,-628с.			
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов				
	1 порц		100 порц		
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг	
	Картофель свежий	285,00	213,75	28,50	21,38
	Молоко	39,50	39,50	3,95	3,95
Масло сливочное	8,75	8,75	0,88	0,88	
Соль йодированная	1,50	1,50	0,15	0,15	
Выход готового блюда	-	250	-	25	
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов					
<p>Очищенный картофель варят в воде с солью до готовности, воду сливают. Добавляют кипяченое молоко и растопленное сливочное масло. Протирают, перемешивают.</p> <p>Характеристика блюда на выходе: Внешний вид: протертая картофельная масса. Консистенция: густая, пышная, однородная. Цвет: белый с кремовым оттенком. Вкус: свойственный вареному картофелю, с выраженным привкусом сливочного масла и кипяченого молока, умеренно соленый, нежный. Запах: свежеприготовленного картофельного пюре с ароматом кипяченого молока и сливочного масла.</p>					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию					
Калорийность	212,613	Кальций	66,250		
Белки	5,200	Магний	50,000		
Жиры	8,500	Железо	1,625		
Углеводы	30,750	ВитаминС	9,375		
Свойства блюда:					
Свойство		Значение			
Калькулятор					
Утверждаю:					

наименование предприятия				
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №				
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Рагу из овощей		
Номер рецептуры:		184		
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016		
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Картофель свежий	120,00	90,00	12,00	9,00
Морковь столовая свежая	50,00	40,00	5,00	4,00
Лук репчатый свежий	23,80	20,00	2,38	2,00
Вода	50,00	50,00	5,00	5,00
Масло сливочное	8,00	8,00	0,80	0,80
Масло растительное	1,80	1,80	0,18	0,18
Томатная паста	4,80	4,80	0,48	0,48
Морковь столовая свежая	6,00	4,80	0,60	0,48
Мука пшеничная	2,00	2,00	0,20	0,20
Сахар белый	1,50	1,50	0,15	0,15
Вода	46,00	46,00	4,60	4,60
Масса готового соуса		60,00	0,00	6,00
Соль йодированная	0,60	0,60	0,06	0,06
Чеснок	0,80	0,60	0,08	0,06
Выход готового блюда	-	200	-	-
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов				
<p>Подготовленный чеснок измельчают. Подготовленный картофель нарезают кубиками или дольками, припускают в небольшом количестве воды в течение 10-15 минут. Подготовленную морковь нарезают кубиками или дольками, лук репчатый кубиком или соломкой, припускают в небольшом количестве воды с добавлением масла. Картофель и овощи соединяют, добавляют соус и тушат в течение 10-15 минут. За 5-10 минут до готовности добавляют измельченный чеснок, оставшуюся часть соли и тушат до готовности.</p> <p>Характеристика блюда на выходе: Внешний вид - кусочки овощей одинаковой формы и величины, форма нарезки сохранена, допускается что часть картофеля разварена; консистенция - мягкая сочная; вкус и запах включенных в блюдо овощей.</p>				
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию				
Калорийность	194,215	Кальций	36,440	
Белки	3,460	Магний	43,560	
Жиры	10,300	Железо	1,440	
Углеводы	23,380	ВитаминС	15,460	
Свойства блюда:				
Свойство		Значение		
Калькулятор				
Утверждаю:				

наименование предприятия				
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №				
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Рагу из овощей		
Номер рецептуры:		184		
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016		
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Картофель свежий	150,00	112,50	15,00	11,25
Морковь столовая свежая	62,50	50,00	6,25	5,00
Лук репчатый свежий	29,75	25,00	2,98	2,50
Вода	62,50	62,50	6,25	6,25
Масло сливочное	10,00	10,00	1,00	1,00
Масло растительное	2,25	2,25	0,23	0,23
Томатная паста	6,00	6,00	0,60	0,60
Морковь столовая свежая	7,50	6,00	0,75	0,60
Мука пшеничная	2,50	2,50	0,25	0,25
Сахар белый	1,88	1,88	0,19	0,19
Вода	57,50	57,50	5,75	5,75
Масса готового соуса		75,00	0,00	7,50
Соль йодированная	0,75	0,75	0,08	0,08
Чеснок	1,00	0,75	0,10	0,08
Выход готового блюда	-	250	-	-
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов				
<p>Подготовленный чеснок измельчают. Подготовленный картофель нарезают кубиками или дольками, припускают в небольшом количестве воды в течение 10-15 минут. Подготовленную морковь нарезают кубиками или дольками, лук репчатый кубиком или соломкой, припускают в небольшом количестве воды с добавлением масла. Картофель и овощи соединяют, добавляют соус и тушат в течение 10-15 минут. За 5-10 минут до готовности добавляют измельченный чеснок, оставшуюся часть соли и тушат до готовности.</p> <p>Характеристика блюда на выходе: Внешний вид - кусочки овощей одинаковой формы и величины, форма нарезки сохранена, допускается что часть картофеля разварена; консистенция - мягкая сочная; вкус и запах включенных в блюдо овощей.</p>				
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию				
Калорийность	242,769	Кальций	45,550	
Белки	4,325	Магний	54,450	
Жиры	12,875	Железо	1,800	
Углеводы	29,225	ВитаминС	19,325	
Свойства блюда:				
Свойство		Значение		
Калькулятор				
Утверждаю:				

наименование предприятия				
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №				
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Рагу из птицы		
Номер рецептуры:		289		
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного.- М.: ДеЛи принт, 2005,-628с.		
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Филе ЦБ	104,57	102,86	10,46	10,29
Масло растительное	2,86	2,86	0,29	0,29
Картофель свежий	152,86	114,29	15,29	11,43
Морковь свежая	30,00	24,29	3,00	2,43
Томатное пюре	8,57	8,57	0,86	0,86
Лук репчатый	17,14	14,29	1,71	1,43
Масло растительное	2,86	2,86	0,29	0,29
Мука пшеничная	1,43	1,43	0,14	0,14
Соль йодированная	1,29	1,29	0,13	0,13
Выход готового блюда	-	250	-	25
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов Подготовленное филе птицы, нарубленные на куски по 30-35 г, запекают до образования корочки, заливают горячей водой в количестве 20-30% от массы набора продуктов, добавляют пассерованное томатное пюре и тушат 30-40 мин. Бульон оставшийся после тушения, сливают и приготавливают на нем соус, которым заливают тушеные кусочки мяса, добавляют запеченные нарезанные кусочками картофель, морковь, лук и тушат 15-20 мин. Отпускают рагу вместе с соусом и гарниром. Характеристика блюда на выходе: Внешний вид: мясо вместе с соусом и гарниром уложены, овощи сохранили форму нарезки. Консистенция: сочная, мягкая. Цвет: оранжевый. Вкус: умеренно соленый, свойственный птице мясу с привкусом томата и овощей. Запах: свойственный мясу птицы, томата и овощей.				
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию				
Калорийность	409,286	Кальций	47,500	
Белки	20,143	Магний	52,500	
Жиры	25,571	Железо	2,257	
Углеводы	26,286	ВитаминС	11,500	
Свойства блюда:				
Свойство		Значение		
Калькулятор				
Утверждаю:				

наименование предприятия				
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №				
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Рагу из птицы		
Номер рецептуры:		289		
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного.- М.: ДеЛи принт, 2005,-628с.		
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Филе ЦБ	117,12	115,20	11,71	11,52
Масло растительное	3,20	3,20	0,32	0,32
Картофель свежий	171,20	128,00	17,12	12,80
Морковь свежая	33,60	27,20	3,36	2,72
Томатное пюре	9,60	9,60	0,96	0,96
Лук репчатый	19,20	16,00	1,92	1,60
Масло растительное	3,20	3,20	0,32	0,32
Мука пшеничная	1,60	1,60	0,16	0,16
Соль йодированная	1,44	1,44	0,14	0,14
Выход готового блюда	-	280	-	28
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов				
<p>Подготовленное филе птицы, нарубленные на куски по 30-35 г, запекают до образования корочки, заливают горячей водой в количестве 20-30% от массы набора продуктов, добавляют пассерованное томатное пюре и тушат 30-40 мин. Бульон оставшийся после тушения, сливают и приготавливают на нем соус, которым заливают тушеные кусочки мяса, добавляют запеченные нарезанные кусочками картофель, морковь, лук и тушат 15-20 мин. Отпускают рагу вместе с соусом и гарниром.</p> <p>Характеристика блюда на выходе: Внешний вид: мясо вместе с соусом и гарниром уложены, овощи сохранили форму нарезки. Консистенция: сочная, мягкая. Цвет: оранжевый. Вкус: умеренно соленый, свойственный птице мясу с привкусом томата и овощей. Запах: свойственный мясу птицы, томата и овощей.</p>				
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию				
Калорийность	458,400	Кальций	53,200	
Белки	22,560	Магний	58,800	
Жиры	28,640	Железо	2,528	
Углеводы	29,440	ВитаминС	12,880	
Свойства блюда:				
Свойство		Значение		
Калькулятор				
Утверждаю:				

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Рассольник домашний			
Номер рецептуры:		95			
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного.- М.: ДеЛи принт, 2005,-628с.			
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов				
	1 порц		100 порц		
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг	
	Капуста свежая	25,00	20,00	2,50	2,00
	Картофель	100,00	75,00	10,00	7,50
Морковь	12,50	10,00	1,25	1,00	
Лук репчатый	12,00	10,00	1,20	1,00	
Огурцы соленые	16,67	15,00	1,67	1,50	
Масло растительное	4,17	4,17	0,42	0,42	
Бульон мясной	175,00	175,00	17,50	17,50	
Выход готового блюда	-	250	-	-	
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов					
В кипящий бульон кладут нашинкованную капусту, доводят до кипения, закладывают картофель, нарезанный брусочками, а через 5-10 мин. вводят пассерованные овощи и припущенные огурцы. За 5-10 мин до окончания варки добавляют соль.					
Характеристика блюда на выходе: Вкус – соответствует наименованию блюда; запах - аромат огурцов, капусты и овощей.					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию					
Калорийность	65,713	Кальций	45,000		
Белки	2,075	Магний	33,000		
Жиры	5,025	Железо	1,000		
Углеводы	3,250	ВитаминС	11,800		
Свойства блюда:					
Свойство		Значение			
Калькулятор					
Утверждаю:					

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Рассольник домашний			
Номер рецептуры:		95			
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного.- М.: ДеЛи принт, 2005,-628с.			
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов				
	1 порц		100 порц		
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг	
	Капуста свежая	30,00	24,00	3,00	2,40
	Картофель	120,00	90,00	12,00	9,00
Морковь	15,00	12,00	1,50	1,20	
Лук репчатый	14,40	12,00	1,44	1,20	
Огурцы соленые	20,00	18,00	2,00	1,80	
Масло растительное	5,00	5,00	0,50	0,50	
Бульон мясной	210,00	210,00	21,00	21,00	
Выход готового блюда	-	300	-	-	
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов					
В кипящий бульон кладут нашинкованную капусту, доводят до кипения, закладывают картофель, нарезанный брусочками, а через 5-10 мин. вводят пассерованные овощи и припущенные огурцы. За 5-10 мин до окончания варки добавляют соль.					
Характеристика блюда на выходе: Вкус – соответствует наименованию блюда; запах - аромат огурцов, капусты и овощей.					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию					
Калорийность	78,855	Кальций	54,000		
Белки	2,490	Магний	39,600		
Жиры	6,030	Железо	1,200		
Углеводы	3,900	ВитаминС	14,160		
Свойства блюда:					
Свойство		Значение			
Калькулятор					
Утверждаю:					

наименование предприятия																				
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №																				
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Рассольник ленинградский																		
Номер рецептуры:		96																		
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного.- М.: ДеЛи принт, 2005,-628с.																		
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов																			
	1 порц		100 порц																	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг																
	Картофель	100,00	75,00	10,00	7,50															
	Крупа перловая	5,00	5,00	0,50	0,50															
Морковь	12,50	10,00	1,25	1,00																
Лук репчатый	6,00	5,00	0,60	0,50																
Огурцы соленые	16,75	15,00	1,68	1,50																
Масло растительное	5,00	5,00	0,50	0,50																
Бульон мясной	187,50	187,50	18,75	18,75																
Выход готового блюда	-	250	-	-																
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов В кипящий бульон кладут подготовленную крупу, доводят до кипения, закладывают картофель, нарезанный брусочками, а через 5-10 мин вводят пассерованные овощи и припущенные огурцы. Характеристика блюда на выходе: Вкус - соответствует наименованию блюда; запах - аромат огурцов, крупы и овощей. Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию <table border="1"> <tr> <td>Калорийность</td> <td>131,175</td> <td>Кальций</td> <td>32,500</td> </tr> <tr> <td>Белки</td> <td>2,100</td> <td>Магний</td> <td>32,500</td> </tr> <tr> <td>Жиры</td> <td>5,100</td> <td>Железо</td> <td>2,500</td> </tr> <tr> <td>Углеводы</td> <td>20,500</td> <td>ВитаминС</td> <td>7,750</td> </tr> </table>					Калорийность	131,175	Кальций	32,500	Белки	2,100	Магний	32,500	Жиры	5,100	Железо	2,500	Углеводы	20,500	ВитаминС	7,750
Калорийность	131,175	Кальций	32,500																	
Белки	2,100	Магний	32,500																	
Жиры	5,100	Железо	2,500																	
Углеводы	20,500	ВитаминС	7,750																	
Свойства блюда:																				
Свойство		Значение																		
Калькулятор																				
Утверждаю:																				

наименование предприятия																				
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №																				
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Рассольник ленинградский																		
Номер рецептуры:		96																		
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного.- М.: ДеЛи принт, 2005,-628с.																		
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов																			
	1 порц		100 порц																	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг																
Картофель	120,00	90,00	12,00	9,00																
Крупа перловая	6,00	6,00	0,60	0,60																
Морковь	15,00	12,00	1,50	1,20																
Лук репчатый	7,20	6,00	0,72	0,60																
Огурцы соленые	20,10	18,00	2,01	1,80																
Масло растительное	6,00	6,00	0,60	0,60																
Бульон мясной	225,00	225,00	22,50	22,50																
Выход готового блюда	-	300	-	-																
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов																				
<p>В кипящий бульон кладут подготовленную крупу, доводят до кипения, закладывают картофель, нарезанный брусочками, а через 5-10 мин вводят пассерованные овощи и припущенные огурцы.</p> <p>Характеристика блюда на выходе: Вкус - соответствует наименованию блюда; запах - аромат огурцов, крупы и овощей.</p> <p>Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию</p> <table border="1"> <tr> <td>Калорийность</td> <td>157,410</td> <td>Кальций</td> <td>39,000</td> </tr> <tr> <td>Белки</td> <td>2,520</td> <td>Магний</td> <td>39,000</td> </tr> <tr> <td>Жиры</td> <td>6,120</td> <td>Железо</td> <td>3,000</td> </tr> <tr> <td>Углеводы</td> <td>24,600</td> <td>ВитаминС</td> <td>9,300</td> </tr> </table>					Калорийность	157,410	Кальций	39,000	Белки	2,520	Магний	39,000	Жиры	6,120	Железо	3,000	Углеводы	24,600	ВитаминС	9,300
Калорийность	157,410	Кальций	39,000																	
Белки	2,520	Магний	39,000																	
Жиры	6,120	Железо	3,000																	
Углеводы	24,600	ВитаминС	9,300																	
Свойства блюда:																				
Свойство		Значение																		
Калькулятор																				
Утверждаю:																				

наименование предприятия				
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №				
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Рис отварной		
Номер рецептуры:		304		
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005.-628с.		
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Крупа рисовая	72,00	72,00	7,20	7,20
Масло сливочное	9,00	9,00	0,90	0,90
Выход готового блюда	-	200	-	20
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов				
<p>Подготовленную рисовую крупу кладут в подсоленную кипящую воду (6 л воды, 60 г соли на 1 кг риса) и варят при слабом кипении до готовности. Когда зерна набухнут и станут мягкими, рис откидывают и промывают горячей кипяченой водой. После стекания воды, рис кладут в посуду, заправляют растопленным и доведенным до кипения сливочным маслом, перемешивают и прогревают в жарочном шкафу при температуре 160 градусов Цельсия 5-7 мин.</p> <p>Характеристика блюда на выходе: Внешний вид: зерна крупы целые, хорошо набухшие, легко разделяются. Консистенция: рассыпчатая, мягкая, однородная. Цвет: от белого до кремового. Вкус: отварного риса с маслом. Запах: отварного риса с маслом.</p>				
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию				
Калорийность	300,340	Кальций	15,000	
Белки	5,020	Магний	27,000	
Жиры	8,140	Железо	0,600	
Углеводы	55,200	ВитаминС		
Свойства блюда:				
Свойство		Значение		
Калькулятор				
Утверждаю:				

наименование предприятия				
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №				
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Рис отварной		
Номер рецептуры:		304		
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005.-628с.		
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Крупа рисовая	90,00	90,00	9,00	9,00
Масло сливочное	11,25	11,25	1,13	1,13
Выход готового блюда	-	250	-	25
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов				
<p>Подготовленную рисовую крупу кладут в подсоленную кипящую воду (6 л воды, 60 г соли на 1 кг риса) и варят при слабом кипении до готовности. Когда зерна набухнут и станут мягкими, рис откидывают и промывают горячей кипяченой водой. После стекания воды, рис кладут в посуду, заправляют растопленным и доведенным до кипения сливочным маслом, перемешивают и прогревают в жарочном шкафу при температуре 160 градусов Цельсия 5-7 мин.</p> <p>Характеристика блюда на выходе: Внешний вид: зерна крупы целые, хорошо набухшие, легко разделяются. Консистенция: рассыпчатая, мягкая, однородная. Цвет: от белого до кремового. Вкус: отварного риса с маслом. Запах: отварного риса с маслом.</p>				
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию				
Калорийность	375,425	Кальций	18,750	
Белки	6,275	Магний	33,750	
Жиры	10,175	Железо	0,750	
Углеводы	69,000	ВитаминС		
Свойства блюда:				
Свойство		Значение		
Калькулятор				
Утверждаю:				

наименование предприятия				
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №				
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Рыба, запеченная в омлете (треска)		
Номер рецептуры:		249		
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2014г.		
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Филе трески	102,00	94,95	10,20	9,50
Мука пшеничная	4,50	4,50	0,45	0,45
Яйца	1 шт.	30,00	100 шт.	3,00
Молоко	12,00	12,00	1,20	1,20
Масло сливочное	4,50	4,50	0,45	0,45
Соль йодированная	0,45	0,45	0,05	0,05
Выход готового блюда	-	120	-	-
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов				
<p>Рыбу, разделанную на филе с кожей без костей, нарезают порционными кусками, порционные куски филе припускают в небольшом количестве воды, затем укладывают на порционную сковороду, смазанную маслом, сверху заливают омлетной смесью из яиц, молока и муки и запекают в жарочном шкафу при температуре 250-2800С в течение 20-25 мин. Отпускают с гарниром.</p> <p>Характеристика блюда на выходе: Внешний вид: поверхность имеет золотисто- коричневую корочку. Консистенция: мягкая, сочная. Цвет: золотисто- коричневый, рыбы на разрезе- серый. Вкус: запеченной рыбы и продуктов, входящих в блюдо. Запах: запеченной рыбы и продуктов, входящих в блюдо</p>				
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию				
Калорийность	149,417	Кальций	49,950	
Белки	21,600	Магний	27,600	
Жиры	5,543	Железо	1,185	
Углеводы	3,503	ВитаминС	0,465	
Свойства блюда:				
Свойство		Значение		
Калькулятор				
Утверждаю:				

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Рыба, запеченная в омлете (треска)			
Номер рецептуры:		249			
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2014г.			
Наименование сырья		Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц	
		Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Филе трески		127,50	118,69	12,75	11,87
Мука пшеничная		5,63	5,63	0,56	0,56
Яйца		1 шт.	37,50	100 шт.	3,75
Молоко		15,00	15,00	1,50	1,50
Масло сливочное		5,63	5,63	0,56	0,56
Соль йодированная		0,56	0,56	0,06	0,06
Выход готового блюда		-	150	-	-
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов					
<p>Рыбу, разделанную на филе с кожей без костей, нарезают порционными кусками, порционные куски филе припускают в небольшом количестве воды, затем укладывают на порционную сковороду, смазанную маслом, сверху заливают омлетной смесью из яиц, молока и муки и запекают в жарочном шкафу при температуре 250-2800С в течение 20-25 мин. Отпускают с гарниром.</p> <p>Характеристика блюда на выходе: Внешний вид: поверхность имеет золотисто- коричневую корочку. Консистенция: мягкая, сочная. Цвет: золотисто- коричневый, рыбы на разрезе- серый. Вкус: запеченной рыбы и продуктов, входящих в блюдо. Запах: запеченной рыбы и продуктов, входящих в блюдо</p>					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию					
Калорийность	186,771	Кальций	62,438		
Белки	27,000	Магний	34,500		
Жиры	6,928	Железо	1,481		
Углеводы	4,378	ВитаминС	0,581		
Свойства блюда:					
Свойство		Значение			
Калькулятор					
Утверждаю:					

наименование предприятия				
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №				
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Рыба (горбуша) запеченная		
Номер рецептуры:		245		
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016		
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Филе рыбы с кожей	124,22	118,00	12,42	11,80
Мука пшеничная	6,00	6,00	0,60	0,60
Масло сливочное	4,00	4,00	0,40	0,40
Соль йодированная	0,33	0,33	0,03	0,03
Зелень	0,50	0,50	0,05	0,05
Выход готового блюда	-	100	-	-
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов				
<p>Подготовленную рыбу нарезают на порционные куски, посыпают солью, панируют в муке, выкладывают в смазанную маслом растительным маслом емкость и запекают в жарочном шкафу при температуре 250-280 °С с двух сторон в течение 10-15 минут или в пароконвектомате при температуре 180 °С в течение 10-12 минут, до готовности.</p> <p>Характеристика блюда на выходе: Внешний вид - корочка подрумяненная, но не высохшая; консистенция: сочная; цвет, вкус и запах – соответствуют данному блюду, рыбный.</p>				
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию				
Калорийность	136,842	Кальций	20,111	
Белки	19,533	Магний	13,333	
Жиры	4,778	Железо	0,778	
Углеводы	4,189	Витамин С	0,889	
Свойства блюда:				
Свойство		Значение		
Калькулятор				
Утверждаю:				

наименование предприятия				
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №				
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Рыба (горбуша) запеченная		
Номер рецептуры:		245		
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016		
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Филе рыбы с кожей	149,07	141,60	14,91	14,16
Мука пшеничная	7,20	7,20	0,72	0,72
Масло сливочное	4,80	4,80	0,48	0,48
Соль йодированная	0,40	0,40	0,04	0,04
Зелень	0,60	0,60	0,06	0,06
Выход готового блюда	-	120	-	-
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов				
<p>Подготовленную рыбу нарезают на порционные куски, посыпают солью, панируют в муке, выкладывают в смазанную маслом растительным маслом емкость и запекают в жарочном шкафу при температуре 250-280 °С с двух сторон в течение 10-15 минут или в пароконвектомате при температуре 180 °С в течение 10-12 минут, до готовности.</p> <p>Характеристика блюда на выходе: Внешний вид - корочка подрумяненная, но не высохшая; консистенция: сочная; цвет, вкус и запах – соответствуют данному блюду, рыбный.</p>				
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию				
Калорийность	164,210	Кальций	24,133	
Белки	23,440	Магний	16,000	
Жиры	5,733	Железо	0,933	
Углеводы	5,027	Витамин С	1,067	
Свойства блюда:				
Свойство		Значение		
Калькулятор				
Утверждаю:				

наименование предприятия				
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №				
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Рыба (горбуша) запеченная		
Номер рецептуры:		245		
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016		
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Филе рыбы с кожей	186,33	177,00	18,63	17,70
Мука пшеничная	9,00	9,00	0,90	0,90
Масло сливочное	6,00	6,00	0,60	0,60
Соль йодированная	0,50	0,50	0,05	0,05
Зелень	0,75	0,75	0,08	0,08
Выход готового блюда	-	150	-	-
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов				
<p>Подготовленную рыбу нарезают на порционные куски, посыпают солью, панируют в муке, выкладывают в смазанную маслом растительным маслом емкость и запекают в жарочном шкафу при температуре 250-280 °С с двух сторон в течение 10-15 минут или в пароконвектомате при температуре 180 °С в течение 10-12 минут, до готовности.</p> <p>Характеристика блюда на выходе: Внешний вид - корочка подрумяненная, но не высохшая; консистенция: сочная; цвет, вкус и запах – соответствуют данному блюду, рыбный.</p>				
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию				
Калорийность	205,263	Кальций	30,167	
Белки	29,300	Магний	20,000	
Жиры	7,167	Железо	1,167	
Углеводы	6,283	Витамин С	1,333	
Свойства блюда:				
Свойство		Значение		
Калькулятор				
Утверждаю:				

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Рыба, запеченная в сметанном соусе с гарниром			
Номер рецептуры:		232			
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного.- М.: ДеЛи принт, 2005,-628с.			
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов				
	1 порц		100 порц		
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг	
	Треска (филе)	124,00	120,00	12,40	12,00
	Мука пшеничная	6,00	6,00	0,60	0,60
Соус сметанный №330:		100,00	0,00	10,00	
Гарнир № 302			0,00	0,00	
Крупа гречневая	71,00	71,00	7,10	7,10	
Масса каши		150,00	0,00	15,00	
Сыр	5,00	5,00	0,50	0,50	
Масло сливочное	10,00	10,00	1,00	1,00	
Соль йодированная	0,90	0,90	0,09	0,09	
Выход готового блюда	-	320	-	-	
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов					
Подготовленные куски рыбы солят, панируют в муке, выкладывают на смазанный маслом противень, кладут кашу гречневую рассыпчатую, заливают соусом сметанным, посыпают тертым сыром, поливают растопленным маслом сливочным и запекают в жарочном шкафу при температуре 250-280 °С в течение 15-20 минут или в пароконвектомате в режиме «жар/пар» при температуре 170-180 °С в течение 12-15 минут, до готовности.					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию					
Калорийность	575,400	Кальций	102,000		
Белки	22,200	Магний	84,000		
Жиры	37,400	Железо	2,100		
Углеводы	40,000	ВитаминС	9,000		
Свойства блюда:					
Свойство		Значение			
Калькулятор					
Утверждаю:					

наименование предприятия				
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №				
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Рыба (окунь) припущенная		
Номер рецептуры:		252		
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016		
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Филе рыбы с кожей	130,51	124,00	13,05	12,40
Лук репчатый свежий	2,40	2,00	0,24	0,20
Соль йодированная	0,53	0,53	0,05	0,05
Выход готового блюда	-	100	-	-
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов				
<p>Нарезанное на порции рыбное филе с кожей, укладывают в емкость в один ряд, подливают горячую воду, солят, добавляют предварительно нарезанный соломкой лук репчатый и припускают в течение 10-15 минут.</p> <p>Характеристика блюда на выходе: Внешний вид - рыба сохраняет форму; консистенция - мягкая; цвет, вкус и запах - свойственные данному блюду.</p>				
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию				
Калорийность	108,471	Кальций	94,941	
Белки	19,106	Магний	46,941	
Жиры	3,482	Железо	1,176	
Углеводы	0,188	ВитаминС	1,059	
Свойства блюда:				
Свойство		Значение		
Калькулятор				
Утверждаю:				

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Рыба (окунь) припущенная			
Номер рецептуры:		252			
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016			
Наименование сырья		Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц	
		Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Филе рыбы с кожей		156,61	148,80	15,66	14,88
Лук репчатый свежий		2,88	2,40	0,29	0,24
Соль йодированная		0,64	0,64	0,06	0,06
Выход готового блюда		-	120	-	-
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов					
<p>Нарезанное на порции рыбное филе с кожей, укладывают в емкость в один ряд, подливают горячую воду, солят, добавляют предварительно нарезанный соломкой лук репчатый и припускают в течение 10-15 минут.</p> <p>Характеристика блюда на выходе: Внешний вид - рыба сохраняет форму; консистенция - мягкая; цвет, вкус и запах - свойственные данному блюду.</p>					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию					
Калорийность	130,165	Кальций	113,929		
Белки	22,927	Магний	56,329		
Жиры	4,179	Железо	1,412		
Углеводы	0,226	ВитаминС	1,271		
Свойства блюда:					
Свойство		Значение			
Калькулятор					
Утверждаю:					

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Рыба (треска) припущенная			
Номер рецептуры:		252			
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016			
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов				
	1 порц		100 порц		
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг	
	Филе рыбы (треска) с кожей	130,51	124,00	13,05	12,40
	Лук репчатый свежий	2,40	2,00	0,24	0,20
Соль йодированная	0,53	0,53	0,05	0,05	
Выход готового блюда	-	100	-	-	
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов					
<p>Нарезанное на порции рыбное филе с кожей, укладывают в емкость в один ряд, подливают горячую воду, солят, добавляют предварительно нарезанный соломкой лук репчатый и припускают в течение 10-15 минут.</p> <p>Характеристика блюда на выходе: Внешний вид - рыба сохраняет форму; консистенция - мягкая; цвет, вкус и запах - свойственные данному блюду.</p>					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию					
Калорийность	75,000	Кальций	32,612		
Белки	16,800	Магний	46,941		
Жиры	0,788	Железо	1,176		
Углеводы	0,188	ВитаминС	1,059		
Свойства блюда:					
Свойство		Значение			
Калькулятор					
Утверждаю:					

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Рыба (треска) припущенная			
Номер рецептуры:		252			
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016			
Наименование сырья		Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц	
		Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Филе рыбы (треска) с кожей		156,61	148,80	15,66	14,88
Лук репчатый свежий		2,88	2,40	0,29	0,24
Соль йодированная		0,64	0,64	0,06	0,06
Выход готового блюда		-	120	-	-
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов					
<p>Нарезанное на порции рыбное филе с кожей, укладывают в емкость в один ряд, подливают горячую воду, солят, добавляют предварительно нарезанный соломкой лук репчатый и припускают в течение 10-15 минут.</p> <p>Характеристика блюда на выходе: Внешний вид - рыба сохраняет форму; консистенция - мягкая; цвет, вкус и запах - свойственные данному блюду.</p>					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию					
Калорийность	90,000	Кальций	39,134		
Белки	20,160	Магний	56,329		
Жиры	0,946	Железо	1,412		
Углеводы	0,226	ВитаминС	1,271		
Свойства блюда:					
Свойство		Значение			
Калькулятор					
Утверждаю:					

наименование предприятия				
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №				
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Рыба (минтай) тушеная с овощами		
Номер рецептуры:		254		
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. М.П. Могильного, Москва, 2005		
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Филе рыбы с кожей	96,00	91,20	9,60	9,12
Вода	22,80	22,80	2,28	2,28
Морковь столовая свежая	27,00	21,60	2,70	2,16
Лук репчатый свежий	11,40	9,60	1,14	0,96
Томатная паста	4,80	4,80	0,48	0,48
Масло растительное	6,00	6,00	0,60	0,60
Кислота лимонная	0,12	0,12	0,01	0,01
Сахар белый	2,40	2,40	0,24	0,24
Соль йодированная	0,36	0,36	0,04	0,04
Зелень (петрушка, укроп)	5,04	3,60	0,50	0,36
Выход готового блюда	-	120	-	-
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов <p>Подготовленные овощи морковь и лук репчатый нарезают соломкой. Измельченные овощи припускают в небольшом количестве воды с добавлением масла растительного и томатной пасты в течение 5 минут. Рыбное филе, нарезанное на порции, укладывают в емкость, солят, сверху выкладывают припущенные овощи, сбрызгивают раствором лимонной кислоты, посыпают сахаром, накрывают крышкой и тушат до готовности 10-15 минут. При отпуске рыбу поливают соусом с овощами, в котором она тушилась, и посыпают зеленью.</p> <p>Характеристика блюда на выходе: Внешний вид: куски рыбы целые, не развалившиеся; консистенция: сочная; цвет: рыбы на разрезе- белый или светло- серый, соуса- оранжево- красный, овощей натуральный. Вкус: рыбы в сочетании с соусом и овощами, умеренно соленый. Запах: свойственный тушеной рыбе и овощей</p>				
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию				
Калорийность	117,360	Кальций	63,429	
Белки	11,700	Магний	30,857	
Жиры	5,940	Железо	0,857	
Углеводы	4,560	ВитаминС	4,971	
Свойства блюда:				
Свойство		Значение		
Калькулятор				
Утверждаю:				

наименование предприятия				
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №				
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Рыба (минтай) тушеная с овощами		
Номер рецептуры:		254		
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. М.П. Могильного, Москва, 2005		
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Филе рыбы с кожей	120,00	114,00	12,00	11,40
Вода	28,50	28,50	2,85	2,85
Морковь столовая свежая	33,75	27,00	3,38	2,70
Лук репчатый свежий	14,25	12,00	1,43	1,20
Томатная паста	6,00	6,00	0,60	0,60
Масло растительное	7,50	7,50	0,75	0,75
Кислота лимонная	0,15	0,15	0,02	0,02
Сахар белый	3,00	3,00	0,30	0,30
Соль йодированная	0,45	0,45	0,05	0,05
Зелень (петрушка, укроп)	6,30	4,50	0,63	0,45
Выход готового блюда	-	150	-	-
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов <p>Подготовленные овощи морковь и лук репчатый нарезают соломкой. Измельченные овощи припускают в небольшом количестве воды с добавлением масла растительного и томатной пасты в течение 5 минут. Рыбное филе, нарезанное на порции, укладывают в емкость, солят, сверху выкладывают припущенные овощи, сбрызгивают раствором лимонной кислоты, посыпают сахаром, накрывают крышкой и тушат до готовности 10-15 минут. При отпуске рыбу поливают соусом с овощами, в котором она тушилась, и посыпают зеленью.</p> <p>Характеристика блюда на выходе: Внешний вид: куски рыбы целые, не развалившиеся; консистенция: сочная; цвет: рыбы на разрезе- белый или светло- серый, соуса- оранжево- красный, овощей натуральный. Вкус: рыбы в сочетании с соусом и овощами, умеренно соленый. Запах: свойственный тушеной рыбе и овощей</p>				
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию				
Калорийность	146,700	Кальций	79,286	
Белки	14,625	Магний	38,571	
Жиры	7,425	Железо	1,071	
Углеводы	5,700	ВитаминС	6,214	
Свойства блюда:				
Свойство		Значение		
Калькулятор				
Утверждаю:				

наименование предприятия				
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №				
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Салат витаминный		
Номер рецептуры:		43		
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016		
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Капуста белокочанная свежая	55,00	44,00	5,50	4,40
Морковь столовая свежая	15,00	12,00	1,50	1,20
Яблоки	27,20	25,00	2,72	2,50
Сахар белый	5,00	5,00	0,50	0,50
Кислота лимонная	0,01	0,01	0,00	0,00
Соль йодированная	0,30	0,30	0,03	0,03
Заправка салатная	15,00	15,00	1,50	1,50
Выход готового блюда	-	100	-	-
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов				
<p>Подготовленные овощи нарезают: капусту шинкуют, морковь соломкой. Измельченную капусту перетирают с солью до появления сока. Лимонную кислоту растворяют в небольшом количестве воды. Подготовленные яблоки с удаленным семенным гнездом нарезают ломтиком или соломкой, сбрызгивают раствором в воде лимонной кислотой. Подготовленные измельченные овощи и фрукты соединяют, добавляют сахар, заправляют салатной заправкой, перемешивают.</p> <p>Характеристика блюда на выходе: Внешний вид - нарезка овощей аккуратная, сохранившаяся; консистенция - слегка хрустящая; вкус и запах - свойственные входящим в салат продуктам</p>				
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию				
Калорийность	111,848	Кальций	51,200	
Белки	1,050	Магний	20,150	
Жиры	7,640	Железо	0,900	
Углеводы	10,370	Витамин С	27,000	
Свойства блюда:				
Свойство		Значение		
Калькулятор				
Утверждаю:				

наименование предприятия				
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №				
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Салат витаминный		
Номер рецептуры:		43		
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016		
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Капуста белокочанная свежая	82,50	66,00	8,25	6,60
Морковь столовая свежая	22,50	18,00	2,25	1,80
Яблоки	40,80	37,50	4,08	3,75
Сахар белый	7,50	7,50	0,75	0,75
Кислота лимонная	0,02	0,02	0,00	0,00
Соль йодированная	0,45	0,45	0,05	0,05
Заправка салатная	22,50	22,50	2,25	2,25
Выход готового блюда	-	150	-	-
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов				
<p>Подготовленные овощи нарезают: капусту шинкуют, морковь соломкой. Измельченную капусту перетирают с солью до появления сока. Лимонную кислоту растворяют в небольшом количестве воды. Подготовленные яблоки с удаленным семенным гнездом нарезают ломтиком или соломкой, сбрызгивают раствором в воде лимонной кислотой. Подготовленные измельченные овощи и фрукты соединяют, добавляют сахар, заправляют салатной заправкой, перемешивают.</p> <p>Характеристика блюда на выходе: Внешний вид - нарезка овощей аккуратная, сохранившаяся; консистенция - слегка хрустящая; вкус и запах - свойственные входящим в салат продуктам</p>				
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию				
Калорийность	167,771	Кальций	76,800	
Белки	1,575	Магний	30,225	
Жиры	11,460	Железо	1,350	
Углеводы	15,555	Витамин С	40,500	
Свойства блюда:				
Свойство		Значение		
Калькулятор				
Утверждаю:				

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Салат зеленый с огурцами			
Номер рецептуры:		18			
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного.- М.: ДеЛи принт, 2005,-628с.			
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов				
	1 порц		100 порц		
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг	
	Салат	85,35	61,50	8,54	6,15
	Огурцы свежие	101,25	81,00	10,13	8,10
Масло растительное или заправка для салатов	9,00	9,00	0,90	0,90	
Выход готового блюда	-	150	-	-	
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов					
<p>Подготовленный салат нарезают. При отпуске на салат кладут нарезанные на кружочки свежие огурцы, поливают растительным маслом</p> <p>Характеристика блюда на выходе: Цвет, вкус и запах - свойственный овощам в сочетании с растительным маслом.</p>					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию					
Калорийность	104,438	Кальций	53,000		
Белки	1,500	Магний	20,000		
Жиры	9,000	Железо	0,700		
Углеводы	4,650	ВитаминС	6,200		
Свойства блюда:					
Свойство		Значение			
Калькулятор					
Утверждаю:					

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Салат из овощей			
Номер рецептуры:		43			
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного.- М.: ДеЛи принт, 2005,-628с			
Наименование сырья		Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц	
		Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Капуста белокочанная		125,00	90,00	12,50	9,00
Огурцы свежие		43,20	34,50	4,32	3,45
Яйца		20,00	18,00	2,00	1,80
Заправка для салата		9,00	9,00	0,90	0,90
Выход готового блюда		-	150	-	-
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов Белокочанную капусту шинкуют и припускают. Огурцы нарезают ломтиками. Обработанные яйца варят 10 минут, охлаждают, чистят и мелко рубят. Овощи соединяют с яйцами и все перемешивают. При отпуске салат заправляют салатной заправкой. Характеристика блюда на выходе: – соответствует входящим в состав салата овощей					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию					
Калорийность	91,328	Кальций	42,910		
Белки	3,600	Магний	23,130		
Жиры	5,710	Железо	0,960		
Углеводы	6,810	ВитаминС	37,820		
Свойства блюда:					
Свойство		Значение			
Калькулятор					
Утверждаю:					

наименование предприятия				
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №				
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Салат из белокочанной капусты		
Номер рецептуры:		45		
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного.- М.: ДеЛи принт, 2005,-628с		
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Капуста белокочанная свежая	147,90	118,35	14,79	11,84
Морковь	18,75	15,00	1,88	1,50
Кислота лимонная	0,45	0,45	0,05	0,05
Сахар	5,00	5,00	0,50	0,50
Соль йодированная	1,50	1,50	0,15	0,15
Масло растительное	6,00	6,00	0,60	0,60
Выход готового блюда	-	150	-	-
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов Капусту шинкуют, добавляют соль (15 г на 1 кг), раствор лимонной кислоты и нагревают при непрерывном помешивании. Не следует перегревать капусту, так как она будет слишком мягкой. Прогретую капусту охлаждают, смешивают с морковью, нарезанной соломкой, добавляют сахар и масло. Характеристика блюда на выходе: Внешний вид - нарезка овощей аккуратная, сохранившаяся; цвет овощей не изменился; вкус и запах - свойственные входящим в салат продуктам				
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию				
Калорийность	128,438	Кальций	69,000	
Белки	2,100	Магний	22,500	
Жиры	6,900	Железо	1,200	
Углеводы	15,450	ВитаминС	23,800	
Свойства блюда:				
Свойство		Значение		
Калькулятор				
Утверждаю:				

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Салат из капусты с растительным маслом			
Номер рецептуры:		56			
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016			
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов				
	1 порц		100 порц		
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг	
	Капуста белокочанная свеж	112,50	90,00	11,25	9,00
	Морковь столовая свеж	12,50	10,00	1,25	1,00
Сахар белый	2,00	2,00	0,20	0,20	
Лимонная кислота	0,01	0,01	0,00	0,00	
Масло растительное	5,00	5,00	0,50	0,50	
Соль йодированная	0,30	0,30	0,03	0,03	
Выход готового блюда	-	100	-	-	
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов					
<p>Подготовленную капусту шинкуют, добавляют соль и растворенную в воде лимонную кислоту, растирают до появления сока. Морковь нарезают соломкой, овощи соединяют, добавляют сахар, заправляют маслом растительным, перемешивают. Характеристика блюда на выходе: Внешний вид - нарезка овощей аккуратная, сохранившаяся; консистенция - слегка хрустящая; цвет овощей не изменился; вкус и запах - свойственные входящим в салат продуктам.</p>					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию					
Калорийность	76,875	Кальций	45,000		
Белки	1,800	Магний	18,200		
Жиры	5,200	Железо	0,600		
Углеводы	6,100	ВитаминС	41,000		
Свойства блюда:					
Свойство		Значение			
Калькулятор					
Утверждаю:					

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Салат из белокочанной капусты с яблоками			
Номер рецептуры:		46			
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного.- М.: ДеЛи принт, 2005,-628с.			
Наименование сырья		Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц	
		Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Капуста белокочанная свежая		84,45	67,50	8,45	6,75
Морковь		33,80	27,00	3,38	2,70
Яблоки свежие		57,80	40,50	5,78	4,05
Сахар белый		7,50	7,50	0,75	0,75
Заправка для салатов или масло растительное		7,50	7,50	0,75	0,75
Выход готового блюда		-	150	-	-
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов					
<p>Капусту шинкуют, морковь, очищенные яблоки с удаленным семенным гнездом нарезают соломкой. Овощи и яблоки соединяют в эмалированной посуде, заправляют заправкой для салата или растительным маслом, сахаром, хорошо перемешивают.</p> <p>Характеристика блюда на выходе: Внешний вид - нарезка овощей аккуратная, сохранившаяся; консистенция - слегка хрустящая; цвет овощей и яблок не изменился; вкус и запах - свойственные входящим в салат продуктам.</p>					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию					
Калорийность	126,590	Кальций	69,000		
Белки	1,250	Магний	23,000		
Жиры	3,760	Железо	1,200		
Углеводы	23,400	ВитаминС	23,800		
Свойства блюда:					
Свойство		Значение			
Калькулятор					
Утверждаю:					

наименование предприятия			
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №			
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Салат картофельный с огурцами	
Номер рецептуры:		37	
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного.- М.: ДеЛи принт, 2005,-628с.	

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Картофель*	80,90	58,00	8,09	5,80
Лук репчатый	11,50	9,70	1,15	0,97
Огурцы соленые	35,00	28,00	3,50	2,80
Масло растительное	5,00	5,00	0,50	0,50
Выход готового блюда	-	100	-	-

*Масса нетто - масса вареного очищенного картофеля

Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов

Очищенный вареный картофель нарезают мелкими ломтиками, смешивают с шинкованным репчатым луком. Соленые огурцы, очищенные от кожицы, нарезают ломтиками и соединяют с картофелем. Заправляют растительным маслом.

Характеристика блюда на выходе: Внешний вид - овощи аккуратно нарезаны; цвет, вкус и запах соответствуют виду овощей.

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Калорийность	105,975	Кальций	48,000
Белки	1,500	Магний	19,000
Жиры	6,900	Железо	0,700
Углеводы	10,100	ВитаминС	11,200

Свойства блюда:

Свойство	Значение
Калькулятор	
Утверждаю:	

наименование предприятия				
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №				
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком		
Номер рецептуры:		42		
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного.- М.: ДеЛи принт, 2005,-628с.		
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Картофель*	102,50	73,52	10,25	7,35
Горошек зеленый консервированный (без учета заливки)	39,30	25,50	3,93	2,55
Огурцы соленые	54,40	43,50	5,44	4,35
Заправка для салатов	9,00	9,00	0,90	0,90
Выход готового блюда	-	150	-	-
*Масса нетто - масса вареного очищенного картофеля				
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов				
<p>Картофель варят, очищают, нарезают тонкими ломтиками. Соленые огурцы очищают, нарезают тонкими ломтиками, добавляют консервированный зеленый горошек, предварительно прокипяченный в собственном соку, заправляют заправкой для салатов.</p> <p>Характеристика блюда на выходе: Внешний вид - овощи аккуратно нарезаны; цвет, вкус и запах соответствуют виду овощей.</p>				
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию				
Калорийность	139,440	Кальций	30,000	
Белки	3,000	Магний	32,310	
Жиры	4,510	Железо	1,220	
Углеводы	23,160	ВитаминС	17,960	
Свойства блюда:				
Свойство		Значение		
Калькулятор				
Утверждаю:				

наименование предприятия				
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №				
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Салат Мозаика		
Номер рецептуры:		94		
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016		
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Картофель свежий	90,60	67,95	9,06	6,80
Масса отварного картофеля		66,00	0,00	6,60
Морковь свежая	56,70	45,30	5,67	4,53
Масса отварной моркови		45,00	0,00	4,50
Горошек зеленый консервированный (без учета заливки)	30,00	30,00	3,00	3,00
Масло растительное	9,00	9,00	0,90	0,90
Соль йодированная	0,45	0,45	0,05	0,05
Выход готового блюда	-	150	-	-
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов Подготовленные картофель и морковь закладывают в кипящую воду, варят до готовности, охлаждают, нарезают кубиком. Консервированный горошек зеленый отваривают в собственной заливке в течение 5 минут после закипания. Отвар сливают, продукцию охлаждают. Овощи соединяют, добавляют подготовленный горошек, соль, заправляют маслом растительным и перемешивают. Характеристика блюда на выходе: Внешний вид - овощи аккуратно нарезаны; консистенция - вареные овощи - мягкие, цвет, вкус и запах соответствуют виду овощей.				
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию				
Калорийность	169,848	Кальций	55,650	
Белки	3,760	Магний	37,890	
Жиры	10,830	Железо	1,425	
Углеводы	15,290	ВитаминС	10,560	
Свойства блюда:				
Свойство		Значение		
Калькулятор				
Утверждаю:				

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Салат из моркови и яблок с яйцом			
Номер рецептуры:		65			
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного.- М.: ДеЛи принт, 2005,-628с.			
Наименование сырья		Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц	
		Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Морковь		82,50	66,00	8,25	6,60
Яблоки свежие		94,20	66,00	9,42	6,60
Яйцо		13,00	12,00	1,30	1,20
Масло растительное		5,00	5,00	0,50	0,50
Выход готового блюда		-	150	-	-
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов					
<p>Сырую очищенную морковь и очищенные яблоки с удаленным семенным гнездом натирают на крупной терке, добавляют мелко нарезанные сваренные вкрутую яйца, примешивают. При отпуске заправляют маслом растительным.</p> <p>Характеристика блюда на выходе: Внешний вид - овощи аккуратно нарезаны; консистенция – сочная; вкус, цвет и запах свойственный продуктам входящим в блюдо.</p>					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию					
Калорийность	160,088	Кальций	48,000		
Белки	2,700	Магний	51,000		
Жиры	10,650	Железо	0,900		
Углеводы	14,250	ВитаминС	6,500		
Свойства блюда:					
Свойство		Значение			
Калькулятор					
Утверждаю:					

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Салат из морской капусты			
Номер рецептуры:		64			
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016			
Наименование сырья		Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц	
		Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Салат из морской капусты промышленного производства		96,00	95,00	9,60	9,50
Масло растительное		5,00	5,00	0,50	0,50
Выход готового блюда		-	100	-	-
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов					
Подготовленную морскую капусту заправляют маслом растительным, перемешивают.					
Характеристика блюда на выходе: Вкус и запах – соответствует входящим в состав продуктов.					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию					
Калорийность	83,500	Кальций	168,000		
Белки	1,000	Магний	121,000		
Жиры	5,500	Железо	2,850		
Углеводы	8,000	ВитаминС	3,000		
Свойства блюда:					
Свойство		Значение			
Калькулятор					
Утверждаю:					

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Салат из морской капусты			
Номер рецептуры:		64			
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016			
Наименование сырья		Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц	
		Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Салат из морской капусты промышленного производства		144,00	142,50	14,40	14,25
Масло растительное		7,50	7,50	0,75	0,75
Выход готового блюда		-	150	-	-
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов					
Подготовленную морскую капусту заправляют маслом растительным, перемешивают.					
Характеристика блюда на выходе: Вкус и запах – соответствует входящим в состав продуктов.					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию					
Калорийность	125,250	Кальций	252,000		
Белки	1,500	Магний	181,500		
Жиры	8,250	Железо	4,275		
Углеводы	12,000	ВитаминС	4,500		
Свойства блюда:					
Свойство		Значение			
Калькулятор					
Утверждаю:					

наименование предприятия	
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №	
Наименование кулинарного изделия (блюда):	Салат овощной с фасолью
Номер рецептуры:	98
Наименование сборника рецептур:	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Картофель свежий	111,20	83,40	11,12	8,34
Масса отварного картофеля		81,00	0,00	8,10
Морковь столовая свежая	29,00	23,20	2,90	2,32
Масса отварной моркови		23,00	0,00	2,30
Фасоль консервированная (без учета заливки)	30,00	30,00	3,00	3,00
Салатная заправка	15,00	15,00	1,50	1,50
Соль йодированная	0,45	0,45	0,05	0,05
Выход готового блюда	-	150	-	-

Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов

Фасоль консервированную в заливке кипятят в течение 5 минут, заливку сливают, фасоль охлаждают. Предварительно отваренные очищенные картофель и морковь нарезают кубиком. Подготовленные овощи соединяют с фасолью, добавляют соль, заправляют салатной заправкой и перемешивают.

Характеристика блюда на выходе: Внешний вид - овощи аккуратно нарезаны; консистенция - мягкая; цвет, вкус и запах соответствуют виду овощей.

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Калорийность	159,140	Кальций	65,840
Белки	3,710	Магний	35,850
Жиры	7,900	Железо	1,470
Углеводы	19,520	Витамин С	10,970

Свойства блюда:

Свойство	Значение
Калькулятор	
Утверждаю:	

наименование предприятия			
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №			
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Салат из свежих помидоров и огурцов с луком зеленым	
Номер рецептуры:		24	
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного.- М.: ДеЛи принт, 2005,-628с.	

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Помидоры свежие	84,75	72,00	8,48	7,20
Огурцы свежие	65,70	52,50	6,57	5,25
Лук зеленый или репчатый лук	22,50	18,00	2,25	1,80
Масло растительное	9,00	9,00	0,90	0,90
Соль йодированная	1,00	1,00	0,10	0,10
Выход готового блюда	-	150	-	-

Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов	
<p>Подготовленные помидоры и огурцы режут тонкими ломтиками, лук репчатый – кольцами, а зеленый лук шинкуют. Помидоры и огурцы укладывают в перемежку и посыпают луком. Перед отпуском салат поливают растительным маслом.</p> <p>Характеристика блюда на выходе: Вкус и запах - свойственный овощам в сочетании с луком и растительным маслом.</p>	

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию			
Калорийность	78,878	Кальций	39,000
Белки	1,500	Магний	16,000
Жиры	4,510	Железо	0,700
Углеводы	8,610	ВитаминС	12,900

Свойства блюда:	
Свойство	Значение
Калькулятор	
Утверждаю:	

наименование предприятия				
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №				
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Салат из свеклы с зеленым горошком		
Номер рецептуры:		53		
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного.- М.: ДеЛи принт, 2005,-628с.		
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Свекла*	95,90	75,00	9,59	7,50
Зеленый горошек консервированный	69,30	45,00	6,93	4,50
Яблоки свежие	38,60	27,00	3,86	2,70
Масло растительное	9,00	9,00	0,90	0,90
Выход готового блюда	-	150	-	-
*Масса нетто - масса варенной очищенной свеклы				
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов Подготовленную свеклу закладывают в кипящую воду, варят с добавлением кислоты лимонной до готовности, охлаждают. Отварную свеклу нарезают соломкой или натирают на терке. Консервированный горошек зеленый отваривают в собственной заливке в течение 5 минут после закипания. Отвар сливают, продукцию охлаждают. Подготовленный горошек консервированный соединяют с измельченной свеклой, добавляют нарезанные соломкой очищенные яблоки с удаленным семенным гнездом, заправляют маслом растительным и перемешивают.				
Характеристика блюда на выходе: Внешний вид - ингредиенты аккуратно нарезаны; консистенция – сочная; вкус, цвет и запах свойственный продуктам, входящим в блюдо				
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию				
Калорийность	112,365	Кальций	48,500	
Белки	2,700	Магний	29,700	
Жиры	4,510	Железо	2,700	
Углеводы	16,260	ВитаминС	18,700	
Свойства блюда:				
Свойство		Значение		
Калькулятор				
Утверждаю:				

наименование предприятия				
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №				
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Салат из свеклы с курагой и изюмом		
Номер рецептуры:		51		
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного.- М.: ДеЛи принт, 2005,-628с		
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Свекла*	147,90	112,50	14,79	11,25
Курага**	8,40	15,00	0,84	1,50
Изюм**	9,30	15,00	0,93	1,50
Заправка для салата	9,00	9,00	0,90	0,90
Выход готового блюда	-	150	-	-
*Масса нетто - масса очищенной вареной свеклы				
**Масса нетто - масса проваренной кураги и изюма				
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов				
<p>Свеклу перебирают, промывают проточной водой, отваривают или запекают в духовом шкафу до готовности, очищают от кожицы, нарезают соломкой. Курагу и изюм заливают горячей водой, доводят до кипения, сливают, охлаждают. В измельченную свеклу добавляют мелко нарезанную курагу и изюм, заправляют заправкой для салата. Салат укладывают горкой.</p> <p>Характеристика блюда на выходе: Цвет - свекольный; вкус и запах - соответствует продуктам входящим в блюдо</p>				
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию				
Калорийность	182,678	Кальций	71,510	
Белки	2,700	Магний	41,970	
Жиры	4,510	Железо	2,460	
Углеводы	35,010	ВитаминС	10,350	
Свойства блюда:				
Свойство		Значение		
Калькулятор				
Утверждаю:				

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Салат из свеклы с сыром и чесноком			
Номер рецептуры:		50			
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного.- М.: ДеЛи принт, 2005,-628с.			
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов				
	1 порц		100 порц		
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг	
	Свекла*	155,00	122,00	15,50	12,20
	Сыр	24,80	22,50	2,48	2,25
Чеснок	0,96	0,75	0,10	0,08	
Масло растительное	5,00	5,00	0,50	0,50	
Выход готового блюда	-	150	-	-	
*Масса нетто вареной очищенной свеклы					
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов					
<p>Вареную свеклу нарезают соломкой, добавляют мелко нарезанный чеснок и заправляют растительным маслом. Салат укладывают горкой и при отпуске посыпают тертым сыром.</p> <p>Характеристика блюда на выходе: Внешний вид -свекла мелко измельчена; консистенция: мягкая, сочная; цвет: темно-малиновый; вкус и запах: свойственные свекле.</p>					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию					
Калорийность	202,988	Кальций	280,000		
Белки	7,350	Магний	42,000		
Жиры	13,350	Железо	2,200		
Углеводы	14,250	ВитаминС	9,900		
Свойства блюда:					
Свойство		Значение			
Калькулятор					
Утверждаю:					

наименование предприятия				
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №				
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Салат из свеклы с яблоками		
Номер рецептуры:		54		
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М.П. Могильного.- М.: ДеЛи принт, 2005,-628с.		
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Свекла	128,40	100,50	12,84	10,05
Яблоки свежие	53,55	37,50	5,36	3,75
Сахар	3,00	3,00	0,30	0,30
Масло растительное	9,00	9,00	0,90	0,90
Выход готового блюда	-	150	-	-
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов				
<p>Подготовленную свеклу отваривают, затем очищают и измельчают на овощерезке. Добавляют нарезанные соломкой яблоки, очищенные с удаленным семенным гнездом, сахар. При отпуске салат заправляют маслом растительным.</p> <p>Характеристика блюда на выходе: Внешний вид - ингредиенты аккуратно нарезаны; консистенция – сочная; вкус, цвет и запах свойственный продуктам, входящим в блюдо</p>				
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию				
Калорийность	141,390	Кальций	43,500	
Белки	1,800	Магний	22,500	
Жиры	4,510	Железо	2,400	
Углеводы	24,960	ВитаминС	15,000	
Свойства блюда:				
Свойство		Значение		
Калькулятор				
Утверждаю:				

наименование предприятия				
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №				
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Салат из соленых огурцов с луком		
Номер рецептуры:		17		
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016		
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
	Огурцы консервированные без уксуса	81,0	81,0	8,10
	Лук репчатый свежий	17,9	15,0	1,79
Масло растительное	5,0	5,0	0,50	0,50
Выход готового блюда	-	100	-	-
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов				
<p>Подготовленный лук репчатый нарезают кубиком, бланшируют, огурцы нарезают соломкой, добавляют масло растительное, перемешивают.</p> <p>Характеристика блюда на выходе: Внешний вид - нарезка овощей аккуратная, сохранившаяся; консистенция - слегка хрустящая; цвет, вкус и запах - свойственные входящим в салат продуктам.</p>				
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию				
Калорийность	59,218	Кальций	23,280	
Белки	0,860	Магний	13,440	
Жиры	5,110	Железо	0,610	
Углеводы	2,610	ВитаминС	5,550	
Свойства блюда:				
Свойство		Значение		
Калькулятор				
Утверждаю:				

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Свекла тушеная с яблоками			
Номер рецептуры:		141			
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного.- М.: ДеЛи принт, 2005,-628с.			
Наименование сырья		Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц	
		Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Свекла		89,00	70,00	8,90	7,00
Яблоки		28,00	20,00	2,80	2,00
Масло сливочное		4,00	4,00	0,40	0,40
Сахар		2,00	2,00	0,20	0,20
Соус сметанный № 330		10,00	10,00	1,00	1,00
Выход готового блюда		-	100	-	-
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов					
<p>Вареную очищенную свеклу и очищенные от кожицы с удаленными семенными гнездами яблоки нарезают ломтиками, перемешивают, заправляют маслом, сахаром, сметанным соусом и тушат 10-15 мин.</p> <p>Характеристика блюда на выходе: Консистенция - густая, однородная; цвет - свекольный; вкус и запах - соответствует продуктам, входящим в блюдо.</p>					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию					
Калорийность	109,175	Кальций	29,000		
Белки	1,700	Магний	15,000		
Жиры	3,000	Железо	1,600		
Углеводы	20,100	ВитаминС	1,200		
Свойства блюда:					
Свойство		Значение			
Калькулятор					
Утверждаю:					

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Соки овощные, фруктовые и ягодные			
Номер рецептуры:		389			
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного.- М.: ДеЛи принт, 2005,-628с.			
Наименование сырья		Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц	
		Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Сок сливовый, или яблочный, или персиковый, или виноградный, или апельсиновый или абрикосовый или томатный		200,00	200,00	20,00	20,00
Выход готового блюда		-	200	-	20
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов					
Сок, выпускаемый промышленностью, разливают в стаканы непосредственно перед отпуском. Характеристика блюда на выходе: Внешний вид: сок налит в стакан. Консистенция: жидкая. Цвет, вкус и запах: соответствуют соку.					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию Сок сливовый					
Калорийность	132,900	Кальций	20,000		
Белки	0,600	Магний	14,000		
Жиры		Железо	0,600		
Углеводы	34,800	ВитаминС	8,000		
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию Сок яблочный					
Калорийность	95,500	Кальций	14,000		
Белки	1,000	Магний	8,000		
Жиры		Железо	2,800		
Углеводы	24,400	ВитаминС	4,000		
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию Сок персиковый					
Калорийность	126,150	Кальций	10,000		
Белки	0,600	Магний	24,000		
Жиры		Железо	0,400		
Углеводы	33,000	ВитаминС	12,000		
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию Сок апельсиновый					
Калорийность	106,400	Кальций	36,000		
Белки	1,400	Магний	22,000		
Жиры	0,200	Железо	0,600		
Углеводы	26,400	ВитаминС	80,000		
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию Сок грейфрутовый					
Калорийность	33,825	Кальций	40,000		
Белки	0,600	Магний	20,000		
Жиры	0,200	Железо	0,200		
Углеводы	7,900	ВитаминС	80,000		

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию Сок абрикосовый			
Калорийность	117,250	Кальций	40,000
Белки	1,000	Магний	20,000
Жиры		Железо	0,400
Углеводы	30,200	ВитаминС	8,000
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию Сок виноградный			
Калорийность	144,900	Кальций	40,000
Белки	0,600	Магний	18,000
Жиры		Железо	0,800
Углеводы	38,000	ВитаминС	4,000
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию Сок томатный			
Калорийность	38,000	Кальций	14,000
Белки	2,000	Магний	24,000
Жиры		Железо	1,400
Углеводы	8,000	ВитаминС	20,000
Свойства блюда:			
Свойство		Значение	
Калькулятор			
Утверждаю:			

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Соус молочный			
Номер рецептуры:		326			
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного.- М.: ДеЛи принт, 2005,-628с.			
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов				
	1 порц		100 порц		
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг	
	Молоко	25,00	16,00	2,50	1,60
	Масло сливочное	2,80		0,28	0,00
Мука пшеничная	2,80		0,28	0,00	
Вода	25,00		2,50	0,00	
Сахар	0,60		0,06	0,00	
Выход готового блюда	-	50	-	-	
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов					
<p>Просеянную пшеничную муку пассеруют при непрерывном помешивании до светло-желтого цвета. В пассерованную охлажденную муку вливают горячую смесь бульона и/или воды с молоком и варят 7-10 минут при слабом кипении. Затем соус процеживают, добавляют соль, масло сливочное, аккуратно помешивая, доводят до кипения.</p> <p>Характеристика блюда на выходе: Внешний вид - консистенция жидкая без комочков, цвет белый, вкус молочный.</p>					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию					
Калорийность	56,900	Кальций	22,000		
Белки	0,800	Магний	2,500		
Жиры	5,300	Железо	0,050		
Углеводы	1,600	ВитаминС			
Свойства блюда:					
Свойство		Значение			
Калькулятор					
Утверждаю:					

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Соус сметанный			
Номер рецептуры:		330			
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного.- М.: ДеЛи принт, 2005,-628с.			
Наименование сырья		Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц	
		Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Сметана		18,75	18,75	1,88	1,88
Мука пшеничная		5,63	5,63	0,56	0,56
Вода		56,25	56,25	5,63	5,63
Соль йодированная		0,23	0,23	0,02	0,02
Масло сливочное		3,75	3,75	0,38	0,38
Выход готового блюда		-	75	-	-
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов					
<p>Просеянную пшеничную муку пассеруют при непрерывном помешивании до светло-желтого цвета. В пассерованную охлажденную муку вливают горячую воду и вымешивают до однородной массы, В приготовленный белый соус добавляют прокипяченную сметану, соль, варят в течение 3-5 минут, процеживают и доводят до кипения.</p> <p>Характеристика блюда на выходе: Внешний вид - однородная масса; консистенция - жидкой сметаны; цвет - белый с кремовым оттенком; вкус и запах - сметанный.</p>					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию					
Калорийность	56,870	Кальций	21,750		
Белки	1,430	Магний	4,500		
Жиры	3,900	Железо	0,150		
Углеводы	4,280	ВитаминС			
Свойства блюда:					
Свойство		Значение			
Калькулятор					
Утверждаю:					

наименование предприятия				
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №				
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Соус томатный		
Номер рецептуры:		363		
Наименование сборника рецептов:		Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016		
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Вода или бульон	60,00	60,00	6,00	6,00
Масло сливочное	2,63	2,63	0,26	0,26
Мука пшеничная	1,50	1,50	0,15	0,15
Морковь столовая свежая	3,75	3,00	0,38	0,30
Лук репчатый свежий	3,60	3,00	0,36	0,30
Томатная паста	5,63	5,63	0,56	0,56
Сахар песок	0,75	0,75	0,08	0,08
Соль йодированная	0,23	0,23	0,02	0,02
Выход готового блюда	-	75	-	-
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов				
<p>Подготовленные лук, морковь измельчают, пассеруют с маслом сливочным, добавляют томатную пасту и продолжают пассерование в течение 10 - 15 минут. Просеянную пшеничную муку пассеруют при непрерывном помешивании до светло-желтого цвета. В пассерованную охлажденную муку вливают горячий бульон или воду (1/4 часть от рецептурной нормы) и вымешивают до однородной массы, затем постепенно добавляют оставшийся бульон или воду, доводят до кипения, затем вводят пассерованные с томатной пастой овощи и варят при слабом кипении 20 - 30 минут. В конце варки добавляют соль, сахар. Соус процеживают, протирая при этом разварившиеся овощи, и доводят до кипения.</p> <p>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.</p>				
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию				
Калорийность	35,655	Кальций	3,500	
Белки	0,570	Магний	4,370	
Жиры	2,200	Железо	0,200	
Углеводы	3,620	ВитаминС	2,690	
Свойства блюда:				
Свойство		Значение		
Калькулятор				
Утверждаю:				

наименование предприятия				
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №				
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Суп из овощей		
Номер рецептуры:		99		
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного.- М.: ДеЛи принт, 2005,-628с.		
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Капуста белокочанная	25,00	20,00	2,50	2,00
Картофель	66,75	50,00	6,68	5,00
Морковь	12,50	10,00	1,25	1,00
Лук репчатый	11,75	10,00	1,18	1,00
Горошек зеленый консервированный	11,50	7,50	1,15	0,75
Масло растительное	5,00	5,00	0,50	0,50
Бульон мясной	187,50	187,50	18,75	18,75
Выход готового блюда	-	250	-	-
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов				
<p>В кипящий бульон кладут нашинкованную белокочанную капусту, картофель, нарезанный дольками. За 10-15 мин до окончания варки супа добавляют пассерованные овощи, горошек зеленый. Суп можно отпускать с прокипяченной сметаной.</p> <p>Характеристика блюда на выходе: Внешний вид: в жидкой части супа капуста, нарезаны соломкой, картофель - дольками. Консистенция: овощи мягкие, но не переварены, соблюдается соотношение жидкой и плотной части. Цвет: супа - золотистый, жира на поверхности - светло- оранжевый. Вкус: капусты, картофеля, овощей; умеренно соленый, кисловатый. Запах: пассерованных овощей.</p>				
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию				
Калорийность	104,763	Кальций	65,000	
Белки	1,750	Магний	25,000	
Жиры	4,925	Железо	0,750	
Углеводы	14,250	ВитаминС	20,500	
Свойства блюда:				
Свойство		Значение		
Калькулятор				
Утверждаю:				

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Суп из овощей			
Номер рецептуры:		99			
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного.- М.: ДеЛи принт, 2005,-628с.			
Наименование сырья		Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц	
		Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Капуста белокочанная		30,00	24,00	3,00	2,40
Картофель		80,10	60,00	8,01	6,00
Морковь		15,00	12,00	1,50	1,20
Лук репчатый		14,10	12,00	1,41	1,20
Горошек зеленый консервированный		13,80	9,00	1,38	0,90
Масло растительное		6,00	6,00	0,60	0,60
Бульон мясной		225,00	225,00	22,50	22,50
Выход готового блюда		-	300	-	-
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов					
<p>В кипящий бульон кладут нашинкованную белокочанную капусту, картофель, нарезанный дольками. За 10-15 мин до окончания варки супа добавляют пассерованные овощи, горошек зеленый. Суп можно отпускать с прокипяченной сметаной.</p> <p>Характеристика блюда на выходе: Внешний вид: в жидкой части супа капуста, нарезаны соломкой, картофель - дольками. Консистенция: овощи мягкие, но не переварены, соблюдается соотношение жидкой и плотной части. Цвет: супа - золотистый, жира на поверхности - светло- оранжевый. Вкус: капусты, картофеля, овощей; умеренно соленый, кисловатый. Запах: пассерованных овощей.</p>					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию					
Калорийность	125,715	Кальций	78,000		
Белки	2,100	Магний	30,000		
Жиры	5,910	Железо	0,900		
Углеводы	17,100	ВитаминС	24,600		
Свойства блюда:					
Свойство		Значение			
Калькулятор					
Утверждаю:					

наименование предприятия	
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №	
Наименование кулинарного изделия (блюда):	Суп картофельный с пшеном
Номер рецептуры:	101
Наименование сборника рецептур:	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного.- М.: ДеЛи принт, 2005,-628с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Картофель	100,00	75,00	10,00	7,50
Пшено	10,00	10,00	1,00	1,00
Морковь	12,50	10,00	1,25	1,00
Лук репчатый	12,00	10,00	1,20	1,00
Масло растительное	2,50	2,50	0,25	0,25
Бульон мясной	175,00	175,00	17,50	17,50
Выход готового блюда	-	250	-	-

Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов

Лук мелко рубят, морковь нарезают мелким кубиком и пассеруют. Картофель нарезают кубиком. В кипящий бульон кладут подготовленную крупу, картофель, пассерованные овощи и варят до готовности.

Характеристика блюда на выходе: Внешний вид – картофель и овощи сохранили форму нарезки, крупа хорошо разварена, но не потеряла форму; консистенция: картофель, овощи, крупа - мягкие; цвет - бульон светлый, полупрозрачный; запах - овощей и крупы.

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию			
Калорийность	111,381	Кальций	32,500
Белки	2,200	Магний	30,000
Жиры	2,825	Железо	1,000
Углеводы	20,575	ВитаминС	8,250

Свойства блюда:

Свойство	Значение
Калькулятор	
Утверждаю:	

наименование предприятия				
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №				
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Суп картофельный с пшеном		
Номер рецептуры:		101		
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного.- М.: ДеЛи принт, 2005,-628с.		
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Картофель	120,00	90,00	12,00	9,00
Пшено	12,00	12,00	1,20	1,20
Морковь	15,00	12,00	1,50	1,20
Лук репчатый	14,40	12,00	1,44	1,20
Масло растительное	3,00	3,00	0,30	0,30
Бульон мясной	210,00	210,00	21,00	21,00
Выход готового блюда	-	300	-	-
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов				
<p>Лук мелко рубят, морковь нарезают мелким кубиком и пассеруют. Картофель нарезают кубиком. В кипящий бульон кладут подготовленную крупу, картофель, пассерованные овощи и варят до готовности.</p> <p>Характеристика блюда на выходе: Внешний вид – картофель и овощи сохранили форму нарезки, крупа хорошо разварена, но не потеряла форму; консистенция: картофель, овощи, крупа - мягкие; цвет - бульон светлый, полупрозрачный; запах - овощей и крупы.</p>				
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию				
Калорийность	133,658	Кальций	39,000	
Белки	2,640	Магний	36,000	
Жиры	3,390	Железо	1,200	
Углеводы	24,690	ВитаминС	9,900	
Свойства блюда:				
Свойство		Значение		
Калькулятор				
Утверждаю:				

наименование предприятия				
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №				
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Суп картофельный с рисом		
Номер рецептуры:		133		
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016		
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Крупа рисовая	12,75	12,50	1,28	1,25
Картофель свежий	25,00	18,75	2,50	1,88
Морковь столовая свежая	15,75	12,50	1,58	1,25
Лук репчатый свежий	15,00	12,50	1,50	1,25
Томатная паста	1,50	1,50	0,15	0,15
Масло сливочное	5,00	5,00	0,50	0,50
Бульон мясной	187,50	187,50	18,75	18,75
Соль йодированная	0,75	0,75	0,08	0,08
Зелень	3,50	2,50	0,35	0,25
Выход готового блюда	-	250	-	-
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов				
<p>Подготовленные овощи нарезают: морковь соломкой или мелким кубиком, лук репчатый мелко рубят, картофель кубиками. Измельченный лук репчатый и морковь припускают в небольшом количестве бульона воды с добавлением томатной пасты и масла в течение 10-15 минут. Подготовленную крупу рисовую засыпают в кипящий вместе с мясом бульон, доводят до кипения и варят до полуготовности, затем добавляют припущенные лук репчатый и морковь, картофель и варят до готовности в течение 15-20 минут. За 5-10 минут до окончания варки добавляют соль. Подготовленную мелконарезанную зелень закладывают в блюда во время раздачи.</p> <p>Характеристика блюда на выходе: Внешний вид: картофель и овощи нарезаны кубиками, крупа хорошо разварилась, но не потеряла форму. Консистенция: картофель, коренья- мягкие, крупа- хорошо разварившаяся. Цвет: бульона- золотистый; жира на поверхности- светло- оранжевый. Вкус: картофеля, овощей, крупы умеренно соленый. Запах: овощей и крупы.</p>				
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию				
Калорийность	87,231	Кальций	23,050	
Белки	1,975	Магний	25,000	
Жиры	2,742	Железо	0,892	
Углеводы	14,575	ВитаминС	8,250	
Свойства блюда:				
Свойство		Значение		
Калькулятор				
Утверждаю:				

наименование предприятия				
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №				
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Суп картофельный с рисом		
Номер рецептуры:		133		
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016		
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Крупа рисовая	15,30	15,00	1,53	1,50
Картофель свежий	30,00	22,50	3,00	2,25
Морковь столовая свежая	18,90	15,00	1,89	1,50
Лук репчатый свежий	18,00	15,00	1,80	1,50
Томатная паста	1,80	1,80	0,18	0,18
Масло сливочное	6,00	6,00	0,60	0,60
Бульон мясной	225,00	225,00	22,50	22,50
Соль йодированная	0,90	0,90	0,09	0,09
Зелень	4,20	3,00	0,42	0,30
Выход готового блюда	-	300	-	-
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов				
<p>Подготовленные овощи нарезают: морковь соломкой или мелким кубиком, лук репчатый мелко рубят, картофель кубиками. Измельченный лук репчатый и морковь припускают в небольшом количестве бульона воды с добавлением томатной пасты и масла в течение 10-15 минут. Подготовленную крупу рисовую засыпают в кипящий вместе с мясом бульон, доводят до кипения и варят до полуготовности, затем добавляют припущенные лук репчатый и морковь, картофель и варят до готовности в течение 15-20 минут. За 5-10 минут до окончания варки добавляют соль. Подготовленную мелконарезанную зелень закладывают в блюда во время раздачи.</p> <p>Характеристика блюда на выходе: Внешний вид: картофель и овощи нарезаны кубиками, крупа хорошо разварилась, но не потеряла форму. Консистенция: картофель, коренья- мягкие, крупа- хорошо разварившаяся. Цвет: бульона- золотистый; жира на поверхности- светло- оранжевый. Вкус: картофеля, овощей, крупы умеренно соленый. Запах: овощей и крупы.</p>				
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию				
Калорийность	104,678	Кальций	27,660	
Белки	2,370	Магний	30,000	
Жиры	3,290	Железо	1,070	
Углеводы	17,490	ВитаминС	9,900	
Свойства блюда:				
Свойство		Значение		
Калькулятор				
Утверждаю:				

наименование предприятия				
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №				
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Суп крестьянский с крупой		
Номер рецептуры:		137		
Наименование сборника рецептов:		Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016		
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Капуста белокочанная свежая	46,88	37,50	4,69	3,75
Картофель свежий	26,75	20,00	2,68	2,00
Крупа перловая	10,00	10,00	1,00	1,00
Морковь свежая	15,75	12,50	1,58	1,25
Лук репчатый свежий	12,00	10,00	1,20	1,00
Бульон мясной	187,50	187,50	18,75	18,75
Масло сливочное	5,00	5,00	0,50	0,50
Соль йодированная	0,75	0,75	0,08	0,08
Сметана	7,50	7,50	0,75	0,75
Выход готового блюда	-	250	-	-
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов				
<p>Подготовленную перловую крупу закладывают в кипящую воду (1 кг крупы на 3 л воды) и отваривают до полуготовности, отвар сливают. Подготовленные овощи нарезают: капусту белокочанную свежую шашечками, картофель брусочками или дольками, морковь соломкой, лук мелко рубят. Измельченную морковь и лук репчатый припускают в небольшом количестве воды (часть от рецептурной нормы) с добавлением масла растительного. В кипящий бульон закладывают подготовленную крупу, капусту белокочанную свежую, картофель и варят до готовности. За 5-7 минут до готовности закладывают припущенный лук репчатый и морковь, соль. Сметану доводят до кипения. Готовый суп заправляют сметаной и доводят до кипения.</p> <p>Характеристика блюда на выходе: Внешний вид – картофель и овощи сохранили форму нарезки, крупа хорошо разварена, но не потеряла форму; консистенция: картофель, овощи, крупа - мягкие; цвет - бульон светлый, полупрозрачный; запах - овощей и крупы</p>				
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию				
Калорийность	119,238	Кальций	135,275	
Белки	2,575	Магний	21,600	
Жиры	6,375	Железо	0,800	
Углеводы	13,750	ВитаминС	14,900	
Свойства блюда:				
Свойство		Значение		
Калькулятор				
Утверждаю:				

наименование предприятия			
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №			
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Суп крестьянский с крупой	
Номер рецептуры:		137	
Наименование сборника рецептов:		Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016	

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Капуста белокочанная свежая	56,25	45,00	5,63	4,50
Картофель свежий	32,10	24,00	3,21	2,40
Крупа перловая	12,00	12,00	1,20	1,20
Морковь свежая	18,90	15,00	1,89	1,50
Лук репчатый свежий	14,40	12,00	1,44	1,20
Бульон мясной	225,00	225,00	22,50	22,50
Масло сливочное	6,00	6,00	0,60	0,60
Соль йодированная	0,90	0,90	0,09	0,09
Сметана	9,00	9,00	0,90	0,90
Выход готового блюда	-	300	-	-

Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов

Подготовленную перловую крупу закладывают в кипящую воду (1 кг крупы на 3 л воды) и отваривают до полуготовности, отвар сливают. Подготовленные овощи нарезают: капусту белокочанную свежую шашечками, картофель брусочками или дольками, морковь соломкой, лук мелко рубят. Измельченную морковь и лук репчатый припускают в небольшом количестве воды (часть от рецептурной нормы) с добавлением масла растительного. В кипящий бульон закладывают подготовленную крупу, капусту белокочанную свежую, картофель и варят до готовности. За 5-7 минут до готовности закладывают припущенный лук репчатый и морковь, соль. Сметану доводят до кипения. Готовый суп заправляют сметаной и доводят до кипения.

Характеристика блюда на выходе: Внешний вид – картофель и овощи сохранили форму нарезки, крупа хорошо разварена, но не потеряла форму; консистенция: картофель, овощи, крупа - мягкие; цвет - бульон светлый, полупрозрачный; запах - овощей и крупы

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию			
Калорийность	143,085	Кальций	162,330
Белки	3,090	Магний	25,920
Жиры	7,650	Железо	0,960
Углеводы	16,500	ВитаминС	17,880

Свойства блюда:

Свойство	Значение
Калькулятор	
Утверждаю:	

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Суп с горохом лущеным			
Номер рецептуры:		119			
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного.- М.: Дели принт, 2005,-628с.			
Наименование сырья		Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц	
		Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Горох лущеный		35,25	35,00	3,53	3,50
Морковь		12,50	10,00	1,25	1,00
Лук репчатый		17,75	15,00	1,78	1,50
Масло растительное		4,17	4,17	0,42	0,42
Бульон мясной		200,00	200,00	20,00	20,00
Выход готового блюда		-	250	-	-
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов					
<p>В кипящий бульон кладут подготовленный горох лущеный. За 15-20 мин до окончания варки кладут пассерованные овощи. Характеристика блюда на выходе: Внешний вид: картофель нарезан кубиками или дольками, горох (кроме лущеного)- в виде разваренных зерен. Консистенция: горох мягкий, пюреобразный, соблюдается соотношение жидкой и плотной части супа. Цвет: супа- золотистый; жира на поверхности- светло- оранжевый. Вкус: овощей, умеренно соленый. Запах: гороха и лука.</p>					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию					
Калорийность	164,031	Кальций	55,000		
Белки	7,075	Магний	40,000		
Жиры	5,425	Железо	2,500		
Углеводы	23,175	ВитаминС	1,000		
Свойства блюда:					
Свойство			Значение		
Калькулятор					
Утверждаю:					

наименование предприятия				
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №				
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Суп с горохом лущеным		
Номер рецептуры:		119		
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного.- М.: Дели принт, 2005,-628с.		
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Горох лущеный	42,30	42,00	4,23	4,20
Морковь	15,00	12,00	1,50	1,20
Лук репчатый	21,30	18,00	2,13	1,80
Масло растительное	5,00	5,00	0,50	0,50
Бульон мясной	240,00	240,00	24,00	24,00
Выход готового блюда	-	300	-	-
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов				
<p>В кипящий бульон кладут подготовленный горох лущеный. За 15-20 мин до окончания варки кладут пассерованные овощи. Характеристика блюда на выходе: Внешний вид: картофель нарезан кубиками или дольками, горох (кроме лущеного)- в виде разваренных зерен. Консистенция: горох мягкий, пюреобразный, соблюдается соотношение жидкой и плотной части супа. Цвет: супа- золотистый; жира на поверхности- светло- оранжевый. Вкус: овощей, умеренно соленый. Запах: гороха и лука.</p>				
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию				
Калорийность	196,838	Кальций	66,000	
Белки	8,490	Магний	48,000	
Жиры	6,510	Железо	3,000	
Углеводы	27,810	ВитаминС	1,200	
Свойства блюда:				
Свойство		Значение		
Калькулятор				
Утверждаю:				

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Суп с крупой и томатом			
Номер рецептуры:		116			
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного.- М.: ДеЛи принт, 2005,-628с.			
Наименование сырья		Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц	
		Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Крупа перловая		2,00	2,00	0,20	0,20
Лук репчатый		12,00	10,00	1,20	1,00
Томатное пюре		7,50	7,50	0,75	0,75
Масло растительное		1,67	1,67	0,17	0,17
Бульон мясной		250,00	250,00	25,00	25,00
Выход готового блюда		-	250	-	-
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов					
<p>В кипящий бульон закладывают подготовленную крупу, за 10-15 мин до ее готовности добавляют пассерованные овощи, варят до готовности. Томатное пюре добавляют в конце пассерования овощей.</p> <p>Характеристика блюда на выходе: Внешний вид: в жидкой части супа овощи, нарезанные кубиками, крупа хорошо разварившаяся, но не потерявшая форму.</p> <p>Консистенция: коренья мягкие, крупа мягкая, соблюдается соотношение жидкой и плотной части.</p> <p>Цвет: супа - оранжевый, прозрачный; овощей, крупы - натуральный.</p> <p>Вкус: умеренно соленый, пассерованных овощей, крупы</p> <p>Запах: пассерованных овощей, томата, вареной крупы.</p>					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию					
Калорийность	117,144	Кальций	29,250		
Белки	2,150	Магний	19,250		
Жиры	5,050	Железо	0,475		
Углеводы	16,825	ВитаминС	1,475		
Свойства блюда:					
Свойство		Значение			
Калькулятор					
Утверждаю:					

наименование предприятия				
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №				
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Суп с крупой и томатом		
Номер рецептуры:		116		
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного.- М.: ДеЛи принт, 2005,-628с.		
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Крупа перловая	2,40	2,40	0,24	0,24
Лук репчатый	14,40	12,00	1,44	1,20
Томатное пюре	9,00	9,00	0,90	0,90
Масло растительное	2,00	2,00	0,20	0,20
Бульон мясной	300,00	300,00	30,00	30,00
Выход готового блюда	-	300	-	-
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов				
<p>В кипящий бульон закладывают подготовленную крупу, за 10-15 мин до ее готовности добавляют пассерованные овощи, варят до готовности. Томатное пюре добавляют в конце пассерования овощей.</p> <p>Характеристика блюда на выходе: Внешний вид: в жидкой части супа овощи, нарезанные кубиками, крупа хорошо разварившаяся, но не потерявшая форму.</p> <p>Консистенция: коренья мягкие, крупа мягкая, соблюдается соотношение жидкой и плотной части.</p> <p>Цвет: супа - оранжевый, прозрачный; овощей, крупы - натуральный.</p> <p>Вкус: умеренно соленый, пассерованных овощей, крупы</p> <p>Запах: пассерованных овощей, томата, вареной крупы.</p>				
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию				
Калорийность	140,573	Кальций	35,100	
Белки	2,580	Магний	23,100	
Жиры	6,060	Железо	0,570	
Углеводы	20,190	ВитаминС	1,770	
Свойства блюда:				
Свойство		Значение		
Калькулятор				
Утверждаю:				

наименование предприятия				
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №				
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Суп с макаронными изделиями и картофелем		
Номер рецептуры:		112		
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного.- М.: ДеЛи принт, 2005,-628с.		
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Макаронные изделия (макароны, вермишель, лапша, фигурные изделия)	12,50	12,50	1,25	1,25
Картофель	66,67	50,00	6,67	5,00
Морковь	12,50	10,00	1,25	1,00
Лук репчатый	12,00	10,00	1,20	1,00
Масло растительное	2,50	2,50	0,25	0,25
Томатная паста	2,50	2,50	0,25	0,25
Бульон куриный	212,50	212,50	21,25	21,25
Выход готового блюда	-	250	-	-
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов				
<p>Овощи нарезают в соответствии с видом используемых макаронных изделий: картофель – брусочками или кубиками, коренья – брусочками, соломкой или кубиками, лук шинкуют или мелко рубят. Морковь и лук пассеруют.</p> <p>В кипящий бульон кладут макароны и варят 10-15 мин, затем добавляют картофель и пассерованные овощи, соль и варят до готовности. Вермишель и фигурные изделия добавляют в суп за 10-15 мин.</p> <p>Характеристика блюда на выходе: Внешний вид – картофель, макаронные изделия и овощи сохранили форму нарезки. консистенция – картофель, макаронные изделия и овощи – мягкие; цвет бульона - желтоватый; вкус свойственный картофельному супу; запах – овощей, картофеля и макаронных изделий.</p>				
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию				
Калорийность	115,906	Кальций	27,500	
Белки	2,525	Магний	20,000	
Жиры	2,725	Железо		
Углеводы	21,675	ВитаминС	1,000	
Свойства блюда:				
Свойство		Значение		
Калькулятор				
Утверждаю:				

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Суп с макаронными изделиями и картофелем			
Номер рецептуры:		112			
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного.- М.: ДеЛи принт, 2005,-628с.			
Наименование сырья		Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц	
		Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Макаронные изделия (макароны, вермишель, лапша, фигурные изделия)		15,00	15,00	1,50	1,50
Картофель		80,00	60,00	8,00	6,00
Морковь		15,00	12,00	1,50	1,20
Лук репчатый		14,40	12,00	1,44	1,20
Масло растительное		3,00	3,00	0,30	0,30
Томатная паста		3,00	3,00	0,30	0,30
Бульон куриный		255,00	255,00	25,50	25,50
Выход готового блюда		-	300	-	-
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов					
<p>Овощи нарезают в соответствии с видом используемых макаронных изделий: картофель – брусочками или кубиками, коренья – брусочками, соломкой или кубиками, лук шинкуют или мелко рубят. Морковь и лук пассеруют.</p> <p>В кипящий бульон кладут макароны и варят 10-15 мин, затем добавляют картофель и пассерованные овощи, соль и варят до готовности. Вермишель и фигурные изделия добавляют в суп за 10-15 мин.</p> <p>Характеристика блюда на выходе: Внешний вид – картофель, макаронные изделия и овощи сохранили форму нарезки. консистенция – картофель, макаронные изделия и овощи – мягкие; цвет бульона - желтоватый; вкус свойственный картофельному супу; запах – овощей, картофеля и макаронных изделий.</p>					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию					
Калорийность	139,088	Кальций	33,000		
Белки	3,030	Магний	24,000		
Жиры	3,270	Железо			
Углеводы	26,010	ВитаминС	1,200		
Свойства блюда:					
Свойство			Значение		
Калькулятор					
Утверждаю:					

наименование предприятия				
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №				
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Сыр (порциями)		
Номер рецептуры:		16		
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016		
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Сыр полутвердый	21,5	20,0	2,15	2,00
Выход готового блюда	-	15	-	-
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов 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 на 30-40 мин до отпуска. Перед раздачей порционированный сыр хранят в холодильнике. Характеристика блюда на выходе: Внешний вид - форма нарезки сохранена; вкус, цвет и запах - соответствуют используемому продукту.				
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию				
Калорийность	53,625	Кальций	33,000	
Белки	3,450	Магний	5,250	
Жиры	4,425	Железо	0,150	
Углеводы		ВитаминС	0,105	
Свойства блюда:				
Свойство		Значение		
Калькулятор				
Утверждаю:				

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Сыр (порциями)			
Номер рецептуры:		16			
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016			
Наименование сырья		Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц	
		Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Сыр полутвердый		21,5	20,0	2,15	2,00
Выход готового блюда		-	20	-	-
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов 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 на 30-40 мин до отпуска. Перед раздачей порционированный сыр хранят в холодильнике. Характеристика блюда на выходе: Внешний вид - форма нарезки сохранена; вкус, цвет и запах - соответствуют используемому продукту.					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию					
Калорийность	71,500	Кальций	44,000		
Белки	4,600	Магний	7,000		
Жиры	5,900	Железо	0,200		
Углеводы		ВитаминС	0,140		
Свойства блюда:					
Свойство			Значение		
Калькулятор					
Утверждаю:					

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Тефтели из говядины			
Номер рецептуры:		278			
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного.- М.: ДеЛи принт, 2005,-628с.			
Наименование сырья		Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц	
		Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Говядина (котлетное мясо) ГОСТ Р 54754		52,00	38,00	5,20	3,80
Хлеб пшеничный		8,00	8,00	0,80	0,80
Вода		12,00	12,00	1,20	1,20
Лук репчатый		24,00	20,00	2,40	2,00
Масло растительное		3,00	3,00	0,30	0,30
Мука пшеничная		4,00	4,00	0,40	0,40
Соль йодированная		0,30	0,30	0,03	0,03
Масса готовых тефтелей			60,00	0,00	6,00
Соус №331 (сметанный с томатом)			50,00	0,00	5,00
Выход готового блюда		-	110	-	11
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов					
<p>Котлетную массу дважды пропускают через мясорубку, добавляют измельченный, слегка пассированный или припущенный репчатый лук, перемешивают и формируют в виде шариков по 3-4 шт. на порцию. Тефтели панируют в муке, перекладывают в неглубокую посуду в 1-2 ряда, запекают 6-8 минут до полуготовности, заливают соусом сметанным с томатом, в который добавляют 10-20 г воды и тушат 8-10 минут до готовности. Отпускают тефтели с гарниром и соусом, в котором тушились тефтели.</p> <p>Характеристика блюда на выходе: Внешний вид: тефтели в виде шариков с равномерной (без трещин) мягкой корочкой, пропитаны соусом, сбоку уложен гарнир. Консистенция: тефтелей- в меру плотная, сочная, однородная. Цвет: тефтелей - коричневый, соуса – светло-коричневый. Вкус: тушеного мяса в соусе, умеренно соленый. Запах: тушеного мяса с ароматом лука.</p>					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию					
Калорийность	190,275	Кальций	27,200		
Белки	8,400	Магний	14,400		
Жиры	12,200	Железо	0,580		
Углеводы	12,500	ВитаминС	0,640		
Свойства блюда:					
Свойство		Значение			
Калькулятор					
Утверждаю:					

наименование предприятия				
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №				
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Фрикадельки из минтая		
Номер рецептуры:		240		
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного.- М.: ДеЛи принт, 2005,-628с.		
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Минтай	142,00	66,00	14,20	6,60
Хлеб пшеничный	14,00	14,00	1,40	1,40
Молоко	20,00	20,00	2,00	2,00
Яйца	8,00	8,00	0,80	0,80
Лук репчатый	18,00	14,00	1,80	1,40
Соль йодированная	0,30	0,30	0,03	0,03
Масло сливочное	10,00	10,00	1,00	1,00
Выход готового блюда	-	110	-	-
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов Филе рыбы без кожи и костей нарезают на куски, пропускают через мясорубку вместе с замоченным в молоке черствым пшеничным хлебом, добавляют соль, тщательно перемешивают и выбивают. В рыбную котлетную массу добавляют лук, яйца, тщательно перемешивают, разделяют на шарики массой по 15-18 г и припускают 10-15 мин. Характеристика блюда на выходе: Внешний вид: фрикадельки в виде шариков. Консистенция: фрикаделек - в меру плотная, сочная, однородная. Цвет: белый или светло-серый. Вкус: умеренно-соленый. Запах: припущенной рыбы с ароматом лука.				
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию				
Калорийность	151,600	Кальций	59,000	
Белки	11,200	Магний	35,000	
Жиры	9,200	Железо	1,100	
Углеводы	6,400	Витамин С	0,800	
Свойства блюда:				
Свойство		Значение		
Калькулятор				
Утверждаю:				

наименование предприятия																					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №																					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Фрикадельки из минтая																			
Номер рецептуры:		240																			
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного.- М.: ДеЛи принт, 2005,-628с.																			
Наименование сырья		Расход сырья и полуфабрикатов																			
		1 порц		100 порц																	
		Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг																
Минтай		167,82	78,00	16,78	7,80																
Хлеб пшеничный		16,55	16,55	1,65	1,65																
Молоко		23,64	23,64	2,36	2,36																
Яйца		9,45	9,45	0,95	0,95																
Лук репчатый		21,27	16,55	2,13	1,65																
Соль йодированная		0,35	0,35	0,04	0,04																
Масло сливочное		11,82	11,82	1,18	1,18																
Выход готового блюда		-	130	-	-																
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов Филе рыбы без кожи и костей нарезают на куски, пропускают через мясорубку вместе с замоченным в молоке черствым пшеничным хлебом, добавляют соль, тщательно перемешивают и выбивают. В рыбную котлетную массу добавляют лук, яйца, тщательно перемешивают, разделяют на шарики массой по 15-18 г и припускают 10-15 мин. Характеристика блюда на выходе: Внешний вид: фрикадельки в виде шариков. Консистенция: фрикаделек - в меру плотная, сочная, однородная. Цвет: белый или светло-серый. Вкус: умеренно-соленый. Запах: припущенной рыбы с ароматом лука.																					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию <table border="1"> <tr> <td>Калорийность</td> <td>179,164</td> <td>Кальций</td> <td>69,727</td> </tr> <tr> <td>Белки</td> <td>13,236</td> <td>Магний</td> <td>41,364</td> </tr> <tr> <td>Жиры</td> <td>10,873</td> <td>Железо</td> <td>1,300</td> </tr> <tr> <td>Углеводы</td> <td>7,564</td> <td>Витамин С</td> <td>0,945</td> </tr> </table>						Калорийность	179,164	Кальций	69,727	Белки	13,236	Магний	41,364	Жиры	10,873	Железо	1,300	Углеводы	7,564	Витамин С	0,945
Калорийность	179,164	Кальций	69,727																		
Белки	13,236	Магний	41,364																		
Жиры	10,873	Железо	1,300																		
Углеводы	7,564	Витамин С	0,945																		
Свойства блюда: <table border="1"> <tr> <th>Свойство</th> <th>Значение</th> </tr> <tr> <td>Калькулятор</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Утверждаю:</td> <td></td> </tr> </table>						Свойство	Значение	Калькулятор						Утверждаю:							
Свойство	Значение																				
Калькулятор																					
Утверждаю:																					

наименование предприятия				
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №				
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Фрукты свежие		
Номер рецептуры:		338		
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного.- М.: ДеЛи принт, 2005,-628с.		
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Яблоки	250,00	250,00	25,00	25,00
или груши	250,00	250,00	25,00	25,00
или бананы	250,00	250,00	25,00	25,00
или апельсины	250,00	250,00	25,00	25,00
Выход готового блюда	-	250	-	25
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов				
Первично фрукты промывают в условиях заготовочного цеха проточной водой в ванне для обработки сырых овощей и фруктов. Вторично фрукты промывают кипяченой водой в горячем цехе в моечной ванне для обработки готовой продукции. Подготовленные плоды подают на десертной тарелке.				
Характеристика блюда на выходе: Внешний вид: целые плоды, без признаков порчи, нормальной зрелости.				
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию Яблоки				
Калорийность	131,125	Кальций	40,000	
Белки	1,000	Магний	22,500	
Жиры	1,000	Железо	5,500	
Углеводы	31,500	ВитаминС	25,000	
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию Груши				
Калорийность	110,125	Кальций	47,500	
Белки	1,000	Магний	30,000	
Жиры	0,750	Железо	5,750	
Углеводы	26,500	ВитаминС	12,500	
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию Бананы				
Калорийность	229,500	Кальций	20,000	
Белки	1,500	Магний	105,000	
Жиры	0,250	Железо	1,500	
Углеводы	59,000	ВитаминС	25,000	
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию Апельсины				
Калорийность	89,438	Кальций	85,000	
Белки	2,250	Магний	32,500	
Жиры	0,500	Железо	0,750	
Углеводы	20,250	ВитаминС	150,000	
Свойства блюда:				
Свойство		Значение		
Калькулятор				
Утверждаю:				

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Хлеб пшеничный			
Номер рецептуры:		18			
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016			
Наименование сырья		Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц	
		Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Хлеб из пшеничной муки		100,0	100,0	10,00	10,00
Выход готового блюда		-	100	-	-
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов					
Хлеб освобождают от упаковки, при необходимости - нарезают					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию					
Калорийность	222,100	Кальций	20,000		
Белки	7,600	Магний	14,000		
Жиры	0,800	Железо	1,100		
Углеводы	49,200	ВитаминС			
Свойства блюда:					
Свойство		Значение			
Калькулятор					
Утверждаю:					

наименование предприятия				
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №				
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Хлеб ржано-пшеничный, ржаной		
Номер рецептуры:		19		
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016		
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Хлеб из ржаной муки (обойной)	50,0	50,0	5,00	5,00
Выход готового блюда	-	50	-	-
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов				
Хлеб освобождают от упаковки, при необходимости - нарезают				
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию				
Калорийность	86,625	Кальций	17,500	
Белки	3,300	Магний	23,500	
Жиры	1,200	Железо	1,950	
Углеводы	16,700	ВитаминС		
Свойства блюда:				
Свойство		Значение		
Калькулятор				
Утверждаю:				

наименование предприятия				
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №				
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Чай с лимоном		
Номер рецептуры:		377		
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного.- М.: ДеЛи принт, 2005,-628с.		
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Чай в/с или 1-го сорта	0,50	0,50	0,05	0,05
Сахар	15,00	15,00	1,50	1,50
Вода	204,00	204,00	20,40	20,40
Лимон свежий	8,00	8,00	0,80	0,80
Выход готового блюда	-	200	-	20
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов				
<p>Чайник ополаскивают кипятком, кладут в него чай по норме и заливают его свежеприготовленным кипятком на 1/3 объёма чайника. Настаивают 5-10 мин и доливают кипятком. Предварительно промытый теплой водой лимон, ошпаривают кипятком в течение 1-2 мин. Лимон нарезают тонкими кружочками и кладут в стакан приготовленного чая с сахаром непосредственно перед отпуском. Характеристика блюда на выходе: Внешний вид: жидкость - золотисто-коричневого цвета, налита в стакан, где плавает кружочек лимона. Консистенция: жидкая. Цвет: золотисто-коричневый. Вкус: сладкий, с привкусом лимона. Запах: свойственный чаю и лимона.</p>				
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию				
Калорийность	60,800	Кальций	16,000	
Белки	0,200	Магний	6,000	
Жиры		Железо	0,800	
Углеводы	16,000	ВитаминС	2,200	
Свойства блюда:				
Свойство		Значение		
Калькулятор				
Утверждаю:				

наименование предприятия				
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №				
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Чай с сахаром		
Номер рецептуры:		420		
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016		
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Чай черный	0,70	0,70	0,07	0,07
Вода	200,00	200,00	20,00	20,00
Сахар-песок	10,00	10,00	1,00	1,00
Выход готового блюда	-	200	-	20
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов				
<p>Для приготовления чая-заварки используют посуду из нержавеющей стали. Емкость первоначально ополаскивают крутым кипятком, насыпают чай черный на определенное количество порций, заливают кипятком 90-100°C на 1/3 объема посуды, закрывают крышкой, настаивают 5-10 мин. На одну порцию чая (200 мл) расходуют 50 мл чая-заварки. Воду кипятят, добавляют сахар доводят до кипения 90-100°C. Чай-заварку заливают подготовленным кипятком и настаивают в течение 5 минут. Допускается чай разлить в чайники непосредственно перед раздачей и производить порционирование.</p>				
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию				
Калорийность	37,500	Кальций	3,760	
Белки		Магний		
Жиры		Железо	0,040	
Углеводы	10,000	ВитаминС		
Свойства блюда:				
Свойство		Значение		
Калькулятор				
Утверждаю:				

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Шницель рубленный (говядина)			
Номер рецептуры:		302			
Наименование сборника рецептов:		Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016			
Наименование сырья		Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц	
		Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Говядина (мясо бескостное) ГОСТ Р 54754		71,00	70,00	7,10	7,00
Хлеб пшеничный		25,00	25,00	2,50	2,50
Вода		26,00	26,00	2,60	2,60
Соль йодированная		0,51	0,51	0,05	0,05
Масло растительное		3,00	3,00	0,30	0,30
Выход готового блюда		-	100	-	10
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов					
<p>Подготовленное мясо нарезают на кусочки, пропускают через мясорубку вместе с замоченным в молоке или воде хлебом, добавляют соль, хорошо перемешивают и выбивают. Из готовой котлетной массы формируют котлеты овальной формы, биточки кругло приплюснутой формы, шницели овально-приплюснутой формы, выкладывают в смазанную маслом растительным маслом емкость, запекают в жарочном шкафу с двух сторон при температуре 250-280 °С в течение 15-20 минут или в пароконвектомате при температуре 180 °С в течение 10-12 минут до готовности.</p> <p>Характеристика блюда на выходе: Внешний вид: форма шницеля плоскоовальной формы, сбоку подлит соус и уложен гарнир. Консистенция: пышная, сочная, однородная. Цвет: корочки – коричневый, на разрезе – светло-серый. Вкус: тушеного мяса, умеренно соленый, без привкуса хлеба. Запах: тушеного мяса, запанированного в сухарях.</p>					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию					
Калорийность	242,107	Кальций	14,027		
Белки	14,907	Магний	18,760		
Жиры	14,920	Железо	2,200		
Углеводы	12,853	Витамин С			
Свойства блюда:					
Свойство		Значение			
Калькулятор					
Утверждаю:					

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Шницель рубленный (говядина)			
Номер рецептуры:		302			
Наименование сборника рецептов:		Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016			
Наименование сырья		Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц	
		Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Говядина (мясо бескостное) ГОСТ Р 54754		85,20	84,00	8,52	8,40
Хлеб пшеничный		30,00	30,00	3,00	3,00
Вода		31,20	31,20	3,12	3,12
Соль йодированная		0,61	0,61	0,06	0,06
Масло растительное		3,60	3,60	0,36	0,36
Выход готового блюда		-	120	-	12
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов					
<p>Подготовленное мясо нарезают на кусочки, пропускают через мясорубку вместе с замоченным в молоке или воде хлебом, добавляют соль, хорошо перемешивают и выбивают. Из готовой котлетной массы формируют котлеты овальной формы, биточки кругло приплюснутой формы, шницели овально-приплюснутой формы, выкладывают в смазанную маслом растительным маслом емкость, запекают в жарочном шкафу с двух сторон при температуре 250-280 °С в течение 15-20 минут или в пароконвектомате при температуре 180 °С в течение 10-12 минут до готовности.</p> <p>Характеристика блюда на выходе: Внешний вид: форма шницеля плоскоовальной формы, сбоку подлит соус и уложен гарнир. Консистенция: пышная, сочная, однородная. Цвет: корочки – коричневый, на разрезе – светло-серый. Вкус: тушеного мяса, умеренно соленый, без привкуса хлеба. Запах: тушеного мяса, запанированного в сухарях.</p>					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию					
Калорийность	290,528	Кальций	16,832		
Белки	17,888	Магний	22,512		
Жиры	17,904	Железо	2,640		
Углеводы	15,424	ВитаминС			
Свойства блюда:					
Свойство		Значение			
Калькулятор					
Утверждаю:					

наименование предприятия				
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №				
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Шницель рыбный натуральный		
Номер рецептуры:		235		
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного.- М.: ДеЛи принт, 2005,-628с.		
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Треска (филе)	108,00	103,00	10,80	10,30
Лук репчатый	24,00	21,60	2,40	2,16
Петрушка (зелень)	4,80	2,40	0,48	0,24
Молоко	9,60	9,60	0,96	0,96
Яйца	10,00	10,00	1,00	1,00
Сухари	14,00	14,00	1,40	1,40
Масло растительное	5,00	5,00	0,50	0,50
Соль йодированная	0,70	0,70	0,07	0,07
Масло сливочное	10,00	10,00	1,00	1,00
Выход готового блюда	-	130	-	-
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов				
<p>Филе из рыбы без кожи и костей нарезают на куски, перемешивают с луком репчатым, зеленью петрушки и пропускают через мясорубку с крупной решеткой. Подготовленную массу солят, формуют изделия овальной формы, смачивают в яйце, взбитом с молоком, панируют в сухарях, выкладывают в смазанную маслом емкость, запекают в жарочном шкафу с двух сторон при температуре 250-280 °С в течение 15-20 минут или в пароконвектомате при температуре 180°С в течение 10-12 минут до готовности. При отпуске шницель поливают маслом сливочным.</p> <p>Характеристика блюда на выходе: Внешний вид: шницель имеет овальную форму, равномерно пропеченную поверхность, без трещин. Консистенция: сочная, рыхлая, однородная. Цвет: корочки- золотистый, на разрезе- светло-серый. Вкус: запеченной рыбной массы, умеренно соленый. Запах: приятный, рыбы и сливочного масла.</p>				
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию				
Калорийность	317,520	Кальций	128,400	
Белки	18,000	Магний	67,200	
Жиры	23,280	Железо	2,040	
Углеводы	9,600	ВитаминС	3,360	
Свойства блюда:				
Свойство		Значение		
Калькулятор				
Утверждаю:				

наименование предприятия				
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №				
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Щи из свежей капусты		
Номер рецептуры:		157		
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016		
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Капуста белокочанная свежая	62,50	50,00	6,25	5,00
Картофель свежий	33,25	25,00	3,33	2,50
Морковь столовая свежая	15,75	12,50	1,58	1,25
Лук репчатый свежий	6,00	5,00	0,60	0,50
Бульон мясной	225,00	225,00	22,50	22,50
Масло растительное	2,50	2,50	0,25	0,25
Соль йодированная	0,75	0,75	0,08	0,08
Сметана	7,50	7,50	0,75	0,75
Выход готового блюда	-	250	-	-
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов				
<p>Подготовленные овощи нарезают: капусту свежую шинкуют, картофель брусочками, морковь и лук репчатый соломкой. Нарезанную морковь и лук репчатый припускают в небольшом количестве воды (часть от рецептурной нормы) с добавлением масла растительного в течение 5-7 минут.</p> <p>В оставшуюся часть кипящего бульона и/или воды закладывают нарезанную капусту, доводят до кипения, затем кладут картофель, припущенные овощи и варят до готовности. За 5-10 минут до окончания варки в щи добавляют соль.</p> <p>Сметану доводят до кипения. Готовый суп заправляют прокипяченной сметаной и доводят до кипения.</p> <p>Характеристика блюда на выходе: Внешний вид: в жидкой части щей капуста, морковь и лук репчатый, нарезанные соломкой, картофель - брусочками. Капуста и овощи не переварены.</p> <p>Консистенция: овощи мягкие, капуста - слегка хрустящая, соблюдается соотношение жидкой и плотной части.</p> <p>Цвет: желтый, жира на поверхности - оранжевый; овощей - натуральный.</p> <p>Вкус: капусты в сочетании с овощами; запах - приятный, свойственный вареным овощам.</p>				
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию				
Калорийность	73,794	Кальций	154,575	
Белки	2,000	Магний	21,050	
Жиры	3,800	Железо	0,725	
Углеводы	8,425	Витамин С	19,550	
Свойства блюда:				
Свойство		Значение		
Калькулятор				
Утверждаю:				

наименование предприятия				
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №				
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Щи из свежей капусты		
Номер рецептуры:		157		
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016		
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Капуста белокочанная свежая	75,00	60,00	7,50	6,00
Картофель свежий	39,90	30,00	3,99	3,00
Морковь столовая свежая	18,90	15,00	1,89	1,50
Лук репчатый свежий	7,20	6,00	0,72	0,60
Бульон мясной	270,00	270,00	27,00	27,00
Масло растительное	3,00	3,00	0,30	0,30
Соль йодированная	0,90	0,90	0,09	0,09
Сметана	9,00	9,00	0,90	0,90
Выход готового блюда	-	300	-	-
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов				
<p>Подготовленные овощи нарезают: капусту свежую шинкуют, картофель брусочками, морковь и лук репчатый соломкой. Нарезанную морковь и лук репчатый припускают в небольшом количестве воды (часть от рецептурной нормы) с добавлением масла растительного в течение 5-7 минут.</p> <p>В оставшуюся часть кипящего бульона и/или воды закладывают нарезанную капусту, доводят до кипения, затем кладут картофель, припущенные овощи и варят до готовности. За 5-10 минут до окончания варки в щи добавляют соль.</p> <p>Сметану доводят до кипения. Готовый суп заправляют прокипяченной сметаной и доводят до кипения.</p> <p>Характеристика блюда на выходе: Внешний вид: в жидкой части щей капуста, морковь и лук репчатый, нарезанные соломкой, картофель - брусочками. Капуста и овощи не переварены.</p> <p>Консистенция: овощи мягкие, капуста - слегка хрустящая, соблюдается соотношение жидкой и плотной части.</p> <p>Цвет: желтый, жира на поверхности - оранжевый; овощей - натуральный.</p> <p>Вкус: капусты в сочетании с овощами; запах - приятный, свойственный вареным овощам.</p>				
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию				
Калорийность	88,553	Кальций	185,490	
Белки	2,400	Магний	25,260	
Жиры	4,560	Железо	0,870	
Углеводы	10,110	Витамин С	23,460	
Свойства блюда:				
Свойство		Значение		
Калькулятор				
Утверждаю:				

наименование предприятия					
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №					
Наименование кулинарного изделия (блюда):		Яйца вареные			
Номер рецептуры:		209			
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного.- М.: ДеЛи принт, 2005,-628с.			
Наименование сырья		Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц		100 порц	
		Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Яйца (в шт.)		1	1	0,10	0,10
Выход готового блюда		-	1	-	-
Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов					
Яйца погружают в кипящую подсоленную воду (3 л воды и 40—50 г соли на 10 яиц) и варят вкрутую — 8—10 мин. Для облегчения очистки от скорлупы яйца сразу же после варки погружают в холодную воду.					
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию					
Калорийность	62,925	Кальций	22,000		
Белки	5,100	Магний	5,000		
Жиры	4,600	Железо	1,000		
Углеводы	0,300	ВитаминС			
Свойства блюда:					
Свойство		Значение			
Калькулятор					
Утверждаю:					