

art. 220386



4 606224 040769



Утверждаю

Директор МБОУ «Кулунская ООШ»

С.Н. Федорова

Приказ № 56 от 03.03.25 г

Примерное циклическое меню

с технологическими картами приготовления блюд для организации питания детей

в летнем оздоровительном лагере МБОУ «Кулунская ООШ»

(Красноярский край, Ужурский район, с.Кулун, ул.Главная, 17)

**Типовой рацион 2 х разового питания с цикличным 12 - дневным меню для подростков в возрасте
7 - 11 лет**

	Наименование блюда	Выход,г.	Химический состав			Эн/ц ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ тех. карты
			Б (Г)	Ж (Г)	У (Г)		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1 день															
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая (или каша жидкая молочная из манной крупы)	160	5,02	8,7	27,06	206,4	0,1	0,79	0,1	0,17	154,7	196,7	36,66	1,26	23/37
	Батом с маслом и сыром	51	5.47	6,68	17,27	152	0.04	0	0	0	7.5	24.6	9.9	0.45	2
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	57,00	0.01	0.24	0.02	0	72.4	72	10.2	0.61	24
	Яблоко, или апельсин, или груша, или др.	100	0,6	0,6	14,7	70,5	0,01	13	0,03	0,03	16	11	9	2,2	ГП
Итого:		511	11,09	15,98	74,00	485,9	0.16	14.03	0.15	0.2	351.4	304.3	65.76	4.52	
Предел калорийности в пределах 20-25% о норм калорийности						470- 587,5									
Обед	Овощи натуральные соленые (свежие)	80	0,64	0,08	1,28	104,0	0,0	20,4	0,6	0,0	6,0	13,2	0,0	0.72	11
	Рассольник ленинградский, с мясом (тушенкой), со сметаной	250	4,03	5,22	15,95	126,86	0,1	0,43	0,4	3,44	20,65	47,86	25,55	1,06	4
	Рыба тушеная с овощами	100	19,45	9,94	88,26	152.0	0,1	0,40	0,03	0,01	23,45	89,1	17,50	0,38	5
	Пюре картофельное	150	3,13	4,65	14,52	127,5	0,2	25,7	0,2	0,00	42,56	84	32,83	1,17	6
	Компот из сухофруктов	200	0,51	0,00	25,23	106	0,02	7,8	0,0	0,11	11,4	7,06	5,34	1,2	16

Хлеб ржаной	30	1,47	0.30	13,44	60,00	0	0	0	0	8,05	30,45	9.4	0,78	ГП
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	12,03	62,4	0	0	0	0	8,05	30,45	9,4	0,78	ГП
Яблоко, или апельсин, или груша, или др.	100	0,4	0,4	9,8	47	0,01	13,0	0,03	0,03	16	11	9	2,2	ГП

[illegible]A blank sheet of white graph paper with a light gray grid. The grid consists of small squares formed by thin gray lines. There are 20 columns and 15 rows of squares visible on the page. The margins are consistent on all sides.

2 день															
Завтрак	Вареники с картофелем отварные с маслом сливочным	155	6,52	7,39	38,60	257,00	0,08	0,1	0,005	0,65	13,12	136,3	21,13	2,15	28
	Какао с молоком	200	5,56	5,55	22,53	164	0,03	0,55	0,03	0	119,5	125,6	22,06	0,66	32
	Яблоко, или апельсин, или груша, или др.	100	0,6	0,6	14,47	70,5	0,01	13	0,03	0,03	16,0	11,0	9	2,2	ГП
Итого:		455	12,68	13,54	75,6	491,5	0,12	13,65	0,065	0,68	148,62	272,9	52,19	5,01	
Предел калорийности в пределах 20-25% о норм калорийности						470-587,5									
Обед	Овощи натуральные соленные (свежие)	80	0,64	0,08	1,28	104,0	0,0	20,4	0,6	0,0	6,0	13,2	0,0	0,72	11
	Борщ с мясом (тушённой)	250	3,45	5,02	88	94,29	0,1	11,53	0,5	3,55	29,52	34,47	25,2	0,99	12
	Котлеты или биточки из птицы	100	11,00	15,37	14,80	221,53	0,1	3,53	0,3	7,47	23,68	121,2	15,33	1,8	13
	Соус красный основной	30	0,42	1,31	1,89	19,80	0,00	1,15	0,2	0,00	5,5	8	0,00	0,15	14
	Макаронные изделия отварные с овощами	150	4,99	6,14	27,73	148,0	0,13	19,0	0,04	0	43,0	70,0	25,0	1,0	15
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	8,02	41,6	0	0	0	0	8,05	30,45	9,4	0,78	ГП
	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,00	0	0	0	0	8,05	30,45	9,4	0,78	ГП
	Яблоко, или апельсин, или груша, или др.	100	0,44	0,44	10,78	41,7	0,01	13	0,03	0,03	16	11	9	2,2	ГП
	Кондитерские изделия (вафли,	20	0,78	6,12	12,5	108,4	0	0	0	0,42	12,9	36,6	6,6	0,54	ГП

3 день															
Завтрак	Рыба, тушенная с овощами	100	19,45	9,94	88,26	152,00	0	0,40	0	0	23,45	89,1	17,5	0,38	5
	Картофель отварной	180	3,52	6,41	27,43	182,00	0,2	25,7	0	0	42,56	84	32,83	1,17	8
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,18	59,0	0	2,2	0	0	16,0	0	6,0	0,8	18
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	12,03	62,4	0	0	0	0	8,05	30,45	9,4	0,78	ГП
	Булочка (промышленного производства) в ассортименте	50	4,4	1,1	25,15	108,5	0	0	0	0,42	12,9	36,6	6,6	0,54	ГП
Итого:		560	29,83	17,91	168,05	563,9	0,2	28,3	0	0,42	102,96	240,15	72,33	3,67	
Предел калорийности в пределах 20-25% о норм калорийности						470-587,5									
	Овощи натуральные свежие	80	0,64	0,08	1,28	104	0,0	20,4	0,6	0,0	6,0	13,2	0,0	0,72	11
Обед	Суп – уха (с рыбной консервой)	250	7,52	3,77	36,05	115,00	23	0	0	0	0	0	3,86	0	19
	Котлеты, биточки, шницели	100	9,0	12,86	15,53	173,86	0,08	0,1	0,05	0,65	13,12	136,3	21,13	2,15	20
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,43	6,11	36,55	192,3	0	0	0	0	0	0	3,86	0	21
	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	0,01	4,6	0	0,08	4,8	15,6	3,86	1,44	7
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	8,02	41,6	0	0	0	0	8,05	30,45	9,4	0,78	ГП
	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,00	0	0	0	0	8,05	30,45	9,4	0,78	ГП
	Яблоко, или	100	1,5	0,5	21	76	0,01	13,0	0,03	0,03	16	11	9	2,2	ГП

[illegible][illegible]

4 день															
Завтрак	Омлет натуральный	200	17,08	19,27	5,06	259,00	0,06	0,14	0,31	0	84,6	177	49,6	2,31	17
	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	57,00	0	0	0	0	0	0	0	0	24
	Батон с маслом и сыром	51	5,47	6,68	17,27	152	0,04	0	0	0	7,5	24,6	9,9	1,26	2
	Яблоко, или апельсин, или груша, или др.	100	1,5	0,5	21	96	0,01	13	0,03	0,03	16	11	9	2,2	ГП
Итого:		551	24,05	26,45	58,3	524,4	0,11	13,4	0,17	0,03	108,1	212,6	68,5	5,77	
Предел калорийности в пределах 20-25% о норм калорийности						470-587,5									
Обед	Овощи натуральные соленые (свежие)	80	0,64	0,08	1,28	104	0,0	20,4	0,6	0,0	6,0	13,2	0,0	0,72	11
	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	250	6,15	5,96	14,09	133	0,1	0,43	0,4	3,44	20,65	47,86	25,55	1,06	26/27
	Рыба, тушеная в сметанном соусе	100	10,87	11,34	3,21	132,00	0	0,4	0	0	23,45	89,1	17,5	0,38	36
	Рис отварной	150	3,6	5,4	30,04	102,3	0,02	0	0,03	0,19	48,7	48,7	18,5	0,33	22
	Компот из сухофруктов	200	0,51	0,0	25,23	96,0	0,02	7,8	0	0,11	11,4	7,06	5,34	1,2	16
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	8,02	41,6	0	0	0	0	8,05	30,45	9,4	0,78	ГП
	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,0	0	0	0	0	8,05	30,45	9,4	0,78	ГП
	Кондитерские изделия (вафли,	20	0,78	6,12	12,5	68,4	0	0	0	0,42	12,9	36,6	6,6	0,54	ГП

[illegible]

5 день															
Завтрак	Макаронные изделия отварные с овощами	150	4,99	6,14	27,73	128,00	0,13	19,0	0,04	0	43,0	70,0	25,0	1,0	15
	Котлеты или биточки из птицы	100	11,00	15,37	14,80	127,53	0,08	0,1	0,05	0,65	13,12	136,3	21,13	2,15	13
	Соус красный основной	30	0,42	1,31	1,89	19,80	0	1,15	0,2	0	5,5	8	0	0,15	14
	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	57	0	0	0	0	0	0	0	0	24
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	8,02	41,6	0	0	0	0	8,05	30,45	9,4	0,78	ГП
	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или, печенье, зефир, конфеты)	20	0,78	6,12	12,5	68,4	0	0	0,42	12,9	36,6	6,6	0,54	0	ГП
Итого:		520	18,79	29,24	79,91	442,33	0,21	20,25	0,71	13,55	106,27	251,35	56,07	4,08	
Предел калорийности в пределах 20-25% о норм калорийности						470-587,5									
Обед	Овощи натуральные соленные (свежие)	80	0,64	0,08	1,28	104	0,0	20,4	0,6	0,0	6,0	13,2	0,0	0,72	11
	Щи с мясом (тушённой) со сметаной	250	3,61	5,05	8,55	94,09	0,1	15,76	0,5	3,32	29,52	32,53	19,1	0,87	33
	Тефтели из говядины с рисом	100	9,00	13,34	11,45	131,86	0,008	0,1	0,005	0,65	13,12	136,3	21,13	2,15	9
	Пюре картофельное	150	3,13	4,65	14,52	137,50	0,2	25,7	0	0	42,56	84	32,83	1,17	6
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	8,02	41,6	0	0	0	0	8,05	30,45	9,4	0,78	ГП
	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,00	0	0	0	0	8,05	30,45	9,4	0,78	ГП

6 день															
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	200	10,22	10,23	27,41	160,63	0,13	19	0,04	0	43,0	70,0	25,0	1,0	30
	Батон с маслом	39	2,69	3,14	17,27	108	0,04	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45	25
	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80	0,01	0,24	0,02	0	72,4	72	10,2	0,61	10
	Йогурт промышленного производства в мелкоштучной упаковке	125	14,3	9,9	16,50	72,30	0,02	0,08	0,42	12,9	36,6	6,6	0,54	0,72	ГП
Итого:		564	30,79	25,95	89,52	492,73	0,2	19,32	0,48	12,9	159,5	173,2	45,64	2,78	
Предел калорийности в пределах 20-25% о норм калорийности						470-587,5									
0,02Обед	Овощи натуральные соленные (свежие)	80	0,64	0,08	1,28	104	0,0	20,4	0,6	0,0	6,0	13,2	0,0	0,72	11
	Рассольник ленинградский, с мясом (тушенкой), со сметаной	250	4,03	5,22	15,95	96,86	0,28	0,43	0,4	3,44	20,65	47,86	25,55	1,06	4
	Котлеты, шницели, биточки	100	9,00	12,86	15,53	183,86	0,08	0,1	0,05	0,65	13,12	136,3	21,13	2,15	20
	Капуста тушеная	150	8,13	10,31	13	145,1	0,04	3,2	4,6	1,01	17,64	102,1	17,3	1,8	31
	Компот из сухофруктов	200	0,51	0,00	25,23	66,00	0,02	7,8	0,0	0,11	11,4	7,06	5,24	1,2	16
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	8,02	31,6	0	0	0	0	8,05	30,45	9,4	0,78	ГП
	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	30,00	0	0	0	0	8,05	30,45	9,4	0,78	ГП

7 день															
1703автрак	Каша пшеничная молочная жидкая	170	7,23	9,15	32,47	240,55	0,2	0,6	0,1	0,04	130,6	118,4	41,54	1,4	1
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	14,97	57,0	0,01	0,24	0,02	0	,72,4	72,0	10,2	0,61	24
	Батон с маслом и сыром	51	5,47	6,68	17,27	152,0	0,04	0,0	0,0	0,0	7,5	24,6	9,9	0,45	2
	Яблоко, или апельсин, или груша, или др.	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,01	13,0	0,03	0,03	16,0	11,0	9,0	2,2	ГП
Итого:		521	14,2	16,33	85,71	545,55	0,25	13,84	0,05	0,07	226,5	226,0	70,64	4,66	
Предел калорийности в пределах 20-25% о норм калорийности						470- 587,5									
Обед	Овощи натуральные соленые (свежие)	80	0,64	0,08	1,28	104	0,0	20,4	0,6	0,0	6,0	13,2	0,0	0,72	11
	Борщ с мясом (тушенкой) и со сметаной	250	3,45	5,02	8,80	94,29	0,1	11,53	0,5	3,55	29,52	34,47	25,2	0,99	12
	Рыба тушеная с овощами	100	19,45	19,94	88,26	131,00	0,1	0,40	0,03	0,01	23,45	89,1	17,50	0,38	5
	Рис отварной	150	3,6	5,4	30,04	209,0	0,02	0,0	0,03	0,19	48,7	48,7	18,5	0,33	22
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	8,02	41,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,05	30,45	9,4	0,78	ГП
	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,0	0	0	0	0	8,05	30,45	9,4	0,78	ГП
	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	0,01	4,6	0,0	0,08	4,8	15,6	3,86	1,44	7
	Булочка (промышленного производства) в ассортименте	50	4,4	1,1	25,15	108,5	0,0	0,0	0,0	0,42	12,9	36,6	6,6	0,54	ГП

8 день															
Завтрак	Блинчики с джемом или повидлом	200	11,75	10,24	60,51	379,27	0	0	0	0	8,05	30,45	9,4	0,78	29
	Чай с молоком	200	2,32	2,56	16,73	100,0	0,03	0,55	0,03	0,0	8,05	30,45	9,4	0,78	3
	Яблоко, или апельсин, или груша, или др.	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,01	13,0	0,03	0,03	16,0	11,0	9,0	2,2	ГП
Итого:		500	15,57	13,3	98,24	575,27	0,04	13,55	0,06	0,03	32,1	71,9	27,8	3,76	
Предел калорийности в пределах 20-25% о норм калорийности						470-587,5									
Обед	Овощи натуральные соленые (свежие)	80	0,64	0,08	1,28	104	0,0	20,4	0,6	0,0	6,0	13,2	0,0	0,72	11
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,15	5,96	14,09	153,00	0,2	5,76	0,4	3,93	22,06	101,9	35,2	1,6	26/27
	Капуста тушеная с куриным фаршем	280	19,02	17,1	19,14	226,4	0.12	0,9	0,01	0.5	14.8	77.3	9.6	2.9	31
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,3	8,02	41,6	0	0	0	0	8,05	30,45	9,4	0,78	ГП
	Хлеб ржаной	30	0,98	0,2	8,96	40,0	0	0	0	0	8,05	30,45	9,4	0,78	ГП
	Компот из сухофруктов	200	0,51	0,0	25,23	106,00	0,02	7,8	0,0	0,11	11,4	7,06	5,34	1,2	16
	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или, печенье, зефир, конфеты)	40	0,78	6,12	12,5	108,4	0,0	0,0	0,42	12,9	36,6	6,6	0,54	0,0	ГП
НОРМА СОЛИ 1,5 Г, СПЕЦИЙ 1 Г															

9 день															
Завтрак	Тефтели из говядины с рисом	100	9,0	13,34	11,45	201,86	0,008	0,1	0,005	0,65	13,12	136,3	21,13	2,15	9
	Соус красный основной	30	0,42	1,31	1,89	19,80	0,0	1,15	0,2	0,0	5,5	8,0	0,0	0,15	14
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,43	6,11	36,55	233,33	0	0	0	0	0	0	3,86	0	21
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	14,97	57,0	0	0	0	0	0	0	0	0	24
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	8,02	41,6	0,04	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45	ГП
Итого:		500	18,45	21,06	72,88	553,59	0,048	1,25	0,205	,065	26,12	168,9	34,89	2,75	
Предел калорийности в пределах 20-25% о норм калорийности						470-587,5									
	Овощи натуральные соленные (свежие)	80	0,64	0,08	1,28	104	0	20,4	0,6	0	6	13,2	0	0,72	11
Обед	Щи с мясом (тушенкой) со сметаной	250	3,61	5,05	8,55	94,09	0,1	15,76	0,5	3,32	29,52	32,53	19,1	0,87	33
	Рыба тушеная в сметанном соусе	100	10,87	11,34	3,21	160,0	0	0,4	0	0	23,45	89,1	17,5	0,38	36
	Картофель отварной	180	3,52	6,41	27,43	182,0	0,2	25,7	0	0	42,56	84,0	32,83	1,17	8
	Сок	200	1,0	0,2	20,20	75,0	0,01	4,6	0	0,08	4,8	15,6	3,86	1,44	7
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	8,02	41,6	0	0	0	0	8,05	30,45	9,4	0,78	ГП
	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,0	0	0	0	0	8,05	30,45	9,4	0,78	ГП
	Яблоко, или апельсин, или	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,01	13,0	0,03	0,03	16,0	11,0	9,0	2,2	ГП

10 день															
Завтрак	Омлет натуральный	200	17,08	19,27	5,06	259,0	0,06	0,14	0,31	0	84,6	17,7	49,6	2,31	17
	Батон с маслом и сыром	51	5,47	6,68	17,27	152,0	0,04	0	0	0	7,5	24,6	9,9	1,26	2
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,18	59,0	0	2,2	0	0	16,0	0	6,0	1,17	18
	Яблоко, или апельсин, или груша, или др.	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,01	13,0	0,03	0,03	16,0	11,0	9,0	2,2	ГП
Итого:		551	24,11	26,46	58,51	566,0	0,11	15,34	0,34	0,03	124,1	53,3	74,5	6,94	
Предел калорийности в пределах 20-25% о норм калорийности						470-587,5									
Обед	Овощи натуральные соленные (свежие)	80	0,64	0,08	1,28	104	0	20,4	0,6	0	6	13,2	0	0,72	11
	Суп-уха (с рыбной консервой)	250	7,52	3,77	36,05	135,0	23	0	0	0	0	0	3,86	0	19
	Котлеты или биточки из птицы	100	11,0	15,37	14,80	241,53	0,1	3,53	0,3	7,47	23,68	121,2	15,33	1,8	13
	Макаронные изделия отварные с овощами	150	4,99	6,14	27,73	178,0	0,13	19,0	0,04	0	43,0	70,0	25,0	1,0	15
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	8,02	61,6	0	0	0	0	8,05	30,45	9,4	0,78	ГП
	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,0	0	0	0	0	8,05	30,45	9,4	0,78	ГП
	Сок	200	1,0	0,2	20,2	75,0	0,01	4,6	0	0,08	4,8	15,6	3,86	1,44	7
	Кондитерские изделия (вафли,	20	0,78	6,12	12,5	108,4	0	0	0	0,42	12,9	36,6	6,6	0,54	ГП

11 день															
Завтрак	Капуста тушеная с куриным фаршем	200	11,89	10,69	11,96	204	0,12	0,9	0,01	0,5	14,8	77,3	9,6	2,9	31
	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,8	0,03	0,55	0,03	0	119,5	125,6	22,06	0,66	10
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	12,03	62,4	0	0	0	0	8,05	30,45	9,4	0,78	ГП
	Яблоко, или апельсин, или груша, или др.	100	0,6	0,6	14,7	70,5	0,01	13	0,03	0,03	16	11	9	2,2	ГП
Итого:		560	18,47	14,42	67,09	488,7	0,16	14,45	0,07	0,53	158,35	244,35	50,06	6,54	
Предел калорийности в пределах 20-25% о норм калорийности						470-587,5									
Обед	Овощи натуральные соленные (свежие)	80	0,64	0,08	1,28	104,0	0,0	20,4	0,6	0,0	6,0	13,2	0,0	,072	11
	Борщ с мясом (тушенкой) и со сметаной	250	3,45	5,02	8,8	94,29	0,1	11,53	0,5	3,55	29,52	34,47	25,2	0,99	12
	Котлеты, биточки, шницели	100	9	12,86	65,53	187,96	0,1	3,53	0,3	7,47	23,68	121,2	15,33	1,8	20
	Пюре картофельное	150	3,13	4,65	14,52	117,5	0,2	25,7	0,2	0,00	42,56	84	32,83	1,17	6
	Сок	200	1,0	0,20	20,2	75,0	0,01	4,6	0	0,08	4,8	15,6	3,86	1,44	7
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0	0	0	0	8,05	30,45	9,4	0,78	ГП
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	12,03	62,4	0	0	0	0	8,05	30,45	9,4	0,78	ГП
	Кондитерские изделия (вафли,	20	0,78	6,12	12,5	98,4	0	0	0,42	12,9	36,6	6,6	0,54	0	ГП

12 день															
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	200	10,22	10,23	27,41	180,63	0,13	19	0,04	0	43,0	70,0	25,0	1,0	30
	Батон с маслом	39	2,69	3,14	17,27	108	0,04	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45	25
	Какао с молоком	200	5,56	5,55	22,53	134	0,01	0,24	0,02	0	72,4	72	10,2	0,61	32
	Йогурт промышленного производства в мелкоштучной упаковке	125	14,3	9,9	16,50	92,30	0,02	0,08	0,42	12,9	36,6	6,6	0,54	0,72	ГП
Итого:		564	32,77	28,82	83,4	514,93	0,2	19,32	0,48	12,9	159,4	173,2	45,64	2,78	
Предел калорийности в пределах 20-25% о норм калорийности						470-587,5									
0,02Обед	Овощи натуральные соленные (свежие)	80	0,64	0,08	1,28	104	0,0	20,4	0,6	0,0	6,0	13,2	0,0	0,72	11
	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	250	6,15	5,96	14,09	93,0	0,2	5,76	0,4	3,93	22,06	101,9	35,2	1,6	26/27
	Тефтели из говядины с рисом	100	9,0	13,34	11,45	181,86	0,08	0,1	0,05	0,65	13,12	136,3	211	2,15	9
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,43	6,11	36,55	1033,33	0	0	0	0	0	0	3,86	0	21
	Сок	200	1,0	0,20	20,20	75,00	0	0	0	0	0	0,08	13,2	3,11	7
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	8,02	41,6	0	0	0	0	8,05	30,45	9,4	0,78	ГП
	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,00	0	0	0	0	8,05	30,45	9,4	0,78	ГП

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 6-11 лет				
	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
	Б	Ж	У	
Итого за 12 дней	648,7	652,6	2767,7	18696,6
Итого за 1 день	54,1	54,4	230,6	1558,1
Суточная потребность	77,0	79,0	335,0	2350,0
Процент удовлетворения суточной потребности	70,2	68,8	68,8	66,3

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №1

Наименование кулинарного изделия (блюда): каша пшенная молочная жидкая

Номер рецептуры: 112

Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, г. Пермь, 2008 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов (дети 7-11 лет)			
	1 порц		100 порц	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Крупа пшенная	39	39	3,9	3,9
Вода	20	20	2,0	2,0
Молоко	140	140	14,0	14,0
Сахар	6	6	0,6	0,6
Масса каши		193		19,3
Масло сливочное	7	7	0,7	0,7
Выход с маслом		200		20,0

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию (7-11 лет)

Белки (г):	8,51
Жиры (г):	10,77
Углеводы (г):	38,22
Эн. ценность (ккал)	283

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов (дети 12 лет и старше)			
	1 порц		100 порц	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Крупа пшенная	39	39	3,9	3,9
Вода	20	20	2,0	2,0
Молоко	140	140	14,0	14,0
Сахар	6	6	0,6	0,6
Масса каши		193		19,3
Масло сливочное	7	7	0,7	0,7
Выход с маслом		200		20,0

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию (12 лет и старше)

Белки (г):	8,51
Жиры (г):	10,77
Углеводы (г):	38,22
Эн. ценность (ккал)	283

Технология приготовления

В кипящую воду всыпают подготовленную крупу и варят, периодически помешивая 20 мин. После этого добавляют горячее молоко, соль, сахар и продолжают варку до готовности. Горячую кашу отпускают с растопленным и доведенным до кипения маслом сливочным.

Температура подачи не ниже 65° С.

Требования к качеству

Внешний вид: зерна крупы набухшие, полностью разварившиеся, каша заправлена сливочным маслом.

Консистенция: однородная, вязкая, зерна - мягкие.

Цвет: желтый.

Вкус: умеренно сладкий и соленый, с выраженным вкусом молока и привкусом сливочного масла.

Запах: свойственный виду каши в сочетании с молоком и маслом.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 2

Наименование кулинарного изделия (блюда): батон с маслом и с сыром

Номер рецептуры: 3

Наименование сборника рецептов: Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под ред. М. П. Могильного. – М.: ДеЛи принт, 2005 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов (дети 7-11 лет)			
	1 порц		100 порц	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Масло сливочное	4	4	0,4	0,4
Батон	35	35	3,5	3,5
Сыр	13	12	1,3	1,2
Выход		35/4/12		

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию (7-11 лет)

Белки (г):	5,47
Жиры (г):	6,68
Углеводы (г):	17,27
Эн. ценность (ккал)	152

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов (дети 12 лет и старше)			
	1 порц		100 порц	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Масло сливочное	5	5	0,5	0,5
Батон	40	40	4,0	4,0
Сыр	15	14	1,5	1,4
Выход		40/5/14		

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию (12 лет и старше)

Белки (г):	6,33
Жиры (г):	8,02
Углеводы (г):	19,74
Эн. ценность (ккал)	177

Технология приготовления

Батон сверху намазывают маслом и сверху укладывают ломтик сыра.

Требования к качеству

Внешний вид: ровные ломтики батона, намазанные маслом, с сыром.

Консистенция: мягкая.

Цвет: батона, масла, сыра.

Вкус: батона, масла, сыра.

Запах: масла в сочетании со свежим батоном и сыром.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 3

Наименование кулинарного изделия (блюда): чай с молоком

Номер рецептуры: 298

Наименование сборника рецептов: Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, г. Пермь, 2008 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов (дети 7-11 лет)			
	1 порц		100 порц	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Чай высшего или 1- го сорта	0,5	0,5	0,05	0,05
Вода	40	40	4,0	4,0
Чай-заварка		40		4,0
Сахар	13	13	1,3	1,3
Молоко	80	80	8,0	8,0
Вода	67	67	6,7	6,7
Выход с сахаром		200		20,0

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию (7-11 лет)

Белки (г):	2,32
Жиры (г):	2,56
Углеводы (г):	16,73
Эн. ценность (ккал)	100

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов (дети 12 лет и старше)			
	1 порц		100 порц	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Чай высшего или 1- го сорта	0,5	0,5	0,05	0,05
Вода	40	40	4,0	4,0
Чай-заварка		40		4,0
Сахар	13	13	1,3	1,3
Молоко	80	80	8,0	8,0
Вода	67	67	6,7	6,7
Выход с сахаром		200		20,0

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию (12 лет и старше)

Белки (г):	2,32
Жиры (г):	2,56
Углеводы (г):	16,73
Эн. ценность (ккал)	100

Технология приготовления

К приготовленному чаю с сахаром добавляют горячее кипяченое молоко.

Температура подачи не ниже 75° С.

Требования к качеству

Внешний вид: жидкость - серовато-белого цвета, налита в стакан.

Консистенция: жидкая.

Цвет: серовато-белый.

Вкус: сладкий, с привкусом молока или сливок.

Запах: свойственный молоку и чаю или сливкам и чаю.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 4

Наименование кулинарного изделия (блюда): рассольник ленинградский с мясом и со сметаной

Номер рецептуры: 96

Наименование сборника рецептур: Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного. – М.: ДеЛи принт, 2005 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов (дети 7-11 лет)			
	1 порц		100 порц	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Варка бульона				
Говядина на кости 1 категории	50	37	5,0	3,7
Или говядина жилованная 1 категории	41	37	4,1	3,7
Или говядина тушеная (консервы)	37	37	3,7	3,7
Морковь				
До 1 января	8,8	7	0,88	0,7
С 1 января	9,3	7	0,93	0,7
Лук репчатый	5	4	0,5	0,4
Вода	250	250	25	25
Варка супа				
Картофель				
С 1 сентября-31 октября	100	75	10,0	7,5
С 1-ноября-31 декабря	107	75	10,7	7,5
С 1 января-28-29 февраля	116	75	11,6	7,5
С 1 марта	125	75	12,5	7,5
Крупа перловая	5	5	0,85	0,5
Морковь				
До 1 января	12,5	10	1,25	1,0
С 1 января	13,3	10	1,33	1,0
Лук репчатый	6	5	0,6	0,5
Огурцы соленые	27	15	2,7	1,5
Масло сливочное	4	4	0,4	0,4
Или консервированная заправка для рассольника	53	50	5,3	5,0
Бульон или вода	187	187	18,7	18,7
Выход супа		240		24

Говядина отварная		22		2,2
Сметана	5	5	0,5	0,5
Выход супа с мясом и со сметаной		240/22/5 (267)		26,7

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию (7-11 лет)

Белки (г):	4,02
Жиры (г):	5,51
Углеводы (г):	19,38
Эн. ценность (ккал)	133

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов (дети 7-11 лет)			
	1 порц		100 порц	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Варка бульона				
Говядина на кости 1 категории	50	37	5,0	3,7
Или говядина жилованная 1 категории	41	37	4,1	3,7
Или говядина тушеная (консервы)	37	37	3,7	3,7
Морковь				
До 1 января	8,8	7	0,88	0,7
С 1 января	9,3	7	0,93	0,7
Лук репчатый	5	4	0,5	0,4
Вода	250	250	25	25
Варка супа				
Картофель				
С 1 сентября-31 октября	100	75	10,0	7,5
С 1-ноября-31 декабря	107	75	10,7	7,5
С 1 января-28-29 февраля	116	75	11,6	7,5
С 1 марта	125	75	12,5	7,5
Крупа перловая	5	5	0,85	0,5
Морковь				
До 1 января	12,5	10	1,25	1,0
С 1 января	13,3	10	1,33	1,0
Лук репчатый	6	5	0,6	0,5
Огурцы соленые	27	15	2,7	1,5
Масло сливочное	4	4	0,4	0,4

Или консервированная заправка для рассольника	53	50	5,3	5,0
Бульон или вода	187	187	18,7	18,7
Выход супа		240		24
Говядина отварная		22		2,2
Сметана	5	5	0,5	0,5
Выход супа с мясом и со сметаной		240/22/5 (267)		26,7

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию (12 лет и старше)

Белки (г):	4,02
Жиры (г):	5,51
Углеводы (г):	19,38
Эн. ценность (ккал)	133

Технология приготовления

Говядину тушеную (консервы) можно использовать в виде исключения при отсутствии мяса для приготовления первых блюд. Банки с консервами обмывают, вытирают, вскрывают, содержимое выкладывают в суп за 10-15 минут до готовности супа.

Варка бульона: подготовленное мясо закладывают в холодную воду и варят при слабом кипении. В процессе варки с поверхности бульона снимают пену и жир. Продолжительность варки бульона 3,5-4 ч. Более длительная варка ухудшает вкусовые и ароматические качества бульона. За 30-40 мин до окончания варки в бульон добавляют петрушку (корень), лук репчатый и морковь, соль. Готовый бульон процеживают. Готовность мяса определяют поварской иглой. В сварившееся мясо она входит легко, при этом выделяется бесцветный сок.

Готовое мясо нарезают поперек волокон по 1-2 куса на порцию, закрывают небольшим количеством бульона, подвергают вторичному кипячению в течение 5-7 минут и хранят до отпуска в этом же бульоне при температуре 75° С в закрытой посуде до раздачи не более 1 ч.

В кипящий бульон или воду кладут подготовленную крупу, доводят до кипения, закладывают картофель, нарезанный брусочками, доводят до кипения, а через 5-10 мин добавляют пассированные овощи и припущенный огурцы. За 5-10 мин до окончания варки добавляют соль, сметану и кипятят.

При приготовлении рассольника из консервированной заправки: в кипящий бульон или воду кладут нашинкованный картофель и варят до полуготовности (15-20 минут). Затем добавляют консервированную заправку для рассольника, доводят до кипения и варят еще 10-12 минут при слабом кипении. За 5-10 мин до окончания варки добавляют сметану и кипятят.

Отпускают суп с мясом.

Температура подачи не ниже 75° С.

Требования к качеству

Внешний вид: в жидкой части рассольника огурцы без кожицы и семян, нарезаны ромбиками или соломкой, картофель - брусочками, коренья - соломкой.

Консистенция: овощей, мяса - мягкая, сочная; огурцов – слегка хрустящая, соблюдается соотношение жидкой и плотной части.

Цвет: желтый, жира на поверхности - желтый, овощей - натуральный.

Вкус и запах: острый, умеренно соленый, с умеренной кислотностью.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 5

Наименование кулинарного изделия (блюда): рыба, тушеная с овощами

Номер рецептуры: 229

Наименование сборника рецептов: Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного. – М.: ДеЛи принт, 2005 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов (дети 7-11 лет)			
	1 порц		100 порц	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Из филе, выпускаемого промышленностью				
Рыба-филе	64	61	6,4	6,1
Или горбуша потрошенная без головы	78	61	7,8	6,1
Или минтай потрошенный без головы	94	61	9,4	6,1
Вода или бульон	19	19	1,9	1,9
Морковь				
До 1 января	28	22	2,8	2,2
С 1 января	29	22	2,9	2,2
Лук репчатый	10	8	1,0	0,8
Томатное пюре	10	10	1,0	1,0
Масло растительное	5	5	0,5	0,5
Сахар	2	2	0,2	0,2
Лавровый лист	0,01	0,01	0,001	0,001
Раствор лимонной кислоты	2,5	2,5	0,25	0,25
Масса тушеной рыбы		50		5,0
Масса готовой рыбы с тушеными овощами и соусом		100		10,0
Выход		100		10,0

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию (7-11 лет)

Белки (г):	10,87
Жиры (г):	11,34
Углеводы (г):	3,21
Эн. ценность (ккал)	150

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов (дети 12 лет и старше)			
	1 порц		100 порц	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Из филе, выпускаемого промышленностью				
Рыба-филе	76	73	7,6	7,3

Или горбуша потрошенная без головы	93	73	9,3	7,3
Или минтай потрошенный без головы	112	73	11,2	7,3
Вода или бульон	23	23	2,3	2,3
Морковь				
До 1 января	33	26	3,3	2,6
С 1 января	35	26	3,5	2,6
Лук репчатый	12	10	1,2	1,0
Томатное пюре	12	12	1,2	1,2
Масло растительное	6	6	0,6	0,6
Сахар	3	3	0,3	0,3
Лавровый лист	0,02	0,02	0,002	0,002
Раствор лимонной кислоты	3	3	0,3	0,3
Масса тушеной рыбы		60		6,0
Масса готовой рыбы с тушеными овощами и соусом		120		12,0
Выход		120		12,0

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию (12 лет и старше)

Белки (г):	23,24
Жиры (г):	11,93
Углеводы (г):	105,91
Эн. ценность (ккал)	253,2

Технология приготовления

Порционные куски рыбы, нарезанные филе без кожи и костей, укладывают в посуду в два слоя, чередуя со слоями нашинкованных овощей, заливают бульоном или водой, добавляют масло, томатное пюре, сахар, соль, посуду закрывают крышкой и тушат до готовности (45-60 мин); за 5-7 мин до окончания тушения добавляют специи.

При отпуске рыбу поливают соусом с овощами, в котором она тушилась.

Температура подачи не ниже 65° С.

Требования к качеству

Внешний вид: целый тушеный кусок рыбы, уложен на тарелку вместе с соусом, сбоку — гарнир.

Консистенция: мягкая, допускается легкое расслаивание мякоти у трески, морского окуня.

Цвет: рыбы на разрезе - белый или светло-серый, соуса - розовый, овощей - натуральный.

Вкус: рыбы в сочетании с соусом и овощами, умеренно соленый.

Запах: рыбный, с ароматом специй.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 6

Наименование кулинарного изделия (блюда): пюре картофельное

Номер рецептуры: 312

Наименование сборника рецептов: Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного. – М.: ДеЛи принт, 2005 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов (дети 7-11 лет)			
	1 порц		100 порц	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Картофель				
С 1 сентября-31 октября	204	154	20,4	15,4
С 1-ноября-31 декабря	220	154	22,0	15,4
С 1 января-28-29 февраля	238	154	23,8	15,4
С 1 марта	258	154	25,8	15,4
Молоко	28	28	2,8	2,8
Молоко кипяченое		27		2,7
Масло сливочное	6	6	0,6	0,6
Выход		180		18,0

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию (7-11 лет)

Белки (г):	3,76
Жиры (г):	5,58
Углеводы (г):	17,42
Эн. ценность (ккал)	165

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов (дети 12 лет и старше)			
	1 порц		100 порц	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Картофель				
С 1 сентября-31 октября	204	154	20,4	15,4
С 1-ноября-31 декабря	220	154	22,0	15,4
С 1 января-28-29 февраля	238	154	23,8	15,4
С 1 марта	258	154	25,8	15,4
Молоко	28	28	2,8	2,8
Молоко кипяченое		27		2,7
Масло сливочное	6	6	0,6	0,6
Выход		180		18,0

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию (12 лет и старше)

Белки (г):	3,76
Жиры (г):	5,58
Углеводы (г):	17,42
Эн. ценность (ккал)	165

Технология приготовления

При изготовлении картофельного пюре следует использовать механическое оборудование.

Очищенный картофель варят в кипящей подсоленной воде до готовности. Воду сливают. Добавляют кипяченое молоко и растопленное и доведенное до кипения сливочное масло.

Протирают, перемешивают.

Температура подачи не ниже 65° С.

Требования к качеству

Внешний вид: протертая картофельная масса.

Консистенция: пышная, густая, 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.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 7

Наименование кулинарного изделия (блюда): сок

Номер рецептуры: 389

Наименование сборника рецептов: Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под ред. М.П. Могильного. – М.: ДеЛи принт, 2005 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов (дети 7-11 лет)			
	1 порц		100 порц	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Соки овощные, или фруктовые или ягодные	200	200	20,0	20,0
Выход		200		20,0

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию (7-11 лет)

Белки (г):	1
Жиры (г):	0,2
Углеводы (г):	20,2
Эн. ценность (ккал)	75

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов (дети 12 лет и старше)			
	1 порц		100 порц	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Соки овощные, или фруктовые или ягодные	200	200	20,0	20,0
Выход		200		20,0

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию (12 лет и старше)

Белки (г):	1
Жиры (г):	0,2
Углеводы (г):	20,2
Эн. ценность (ккал)	75

Технология приготовления

Индивидуальную упаковку консервированных продуктов промывают проточной водой и протирают ветошью.

Сок, выпускаемый промышленностью, разливают в стаканы порциями, непосредственно перед отпуском.

Требования к качеству

Внешний вид: сок налит в стакан.

Консистенция: жидкая.

Цвет: соответствует соку.

Вкус: соответствует соку.

Запах: соответствует соку.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 8

Наименование кулинарного изделия (блюда): картофель отварной

Номер рецептуры: 239

Наименование сборника рецептов: Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, г. Пермь, 2008 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов (дети 7-11 лет)			
	1 порц		100 порц	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Картофель				
С 1 сентября по 31 октября	237	178	23,7	17,8
С 1 ноября по 31 декабря	255	178	25,5	17,8
С 1 января по 28-29 февраля	274	178	27,4	17,8
С 1 марта	297	178	29,7	17,8
Масса картофеля вареного		173		17,3
Масло сливочное	8	8	0,8	0,8
Выход		180		18,0

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию (7-11 лет)

Белки (г):	3,52
Жиры (г):	6,41
Углеводы (г):	27,43
Эн. ценность (ккал)	182

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов (дети 12 лет и старше)			
	1 порц		100 порц	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Картофель				
С 1 сентября по 31 октября	237	178	23,7	17,8
С 1 ноября по 31 декабря	255	178	25,5	17,8
С 1 января по 28-29 февраля	274	178	27,4	17,8
С 1 марта	297	178	29,7	17,8
Масса картофеля вареного		173		17,3
Масло сливочное	8	8	0,8	0,8
Выход		180		18,0

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию (12 лет и старше)

Белки (г):	3,52
Жиры (г):	6,41
Углеводы (г):	27,43
Эн. ценность (ккал)	182

Технология приготовления

Очищенный картофель отваривают.

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 следует сливать примерно через 15 мин после момента закипания, затем картофель доводят до готовности паром, образующимся в котле.

Отпускают отварной картофель целыми клубнями, политыми растопленным и доведенным до кипения сливочным маслом.

Температура подачи не ниже 65° С.

Требования к качеству

Внешний вид: форма клубней картофеля сохранена, клубни политы сливочным маслом.

Консистенция: мягкая, рыхлая.

Цвет: от белого до желтоватого.

Вкус и запах: отварного картофеля в сочетании со сливочным маслом.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 9

Наименование кулинарного изделия (блюда): тефтели из говядины с рисом

Номер рецептуры: 202

Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, г. Пермь, 2008 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов (дети 7-11 лет)			
	1 порц		100 порц	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Масса полуфабриката промышленного производства		115		11,5
Масло растительное	8	8	0,8	0,8
Выход		100		10,0

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию (7-11 лет)

Белки (г):	9,00
Жиры (г):	13,34
Углеводы (г):	11,45
Эн. ценность (ккал)	201,86

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов (дети 12 лет и старше)			
	1 порц		100 порц	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Масса полуфабриката промышленного производства		115		11,50
Масло растительное	8	8	0,8	0,8
Выход		100		10,0

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию (12 лет и старше)

Белки (г):	9,00
Жиры (г):	13,34
Углеводы (г):	11,45
Эн. ценность (ккал)	201,86

Технология приготовления

Полуфабрикаты промышленного производства запекают в жарочном шкафу до готовности при температуре 250 ° С 20-25 минут.

Температура подачи не ниже 65° С.

Требования к качеству

Внешний вид: форма изделий сохранена.

Цвет: мяса - серый.

Вкус: мяса, умеренно соленый.

Запах: мяса.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №10

Наименование кулинарного изделия (блюда): кофейный напиток с молоком

Номер рецептуры: 379

Наименование сборника рецептов: Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М. П. Могильного. – М.: ДеЛи принт, 2005 г.

Наименование сырья	Масса			
	(дети с 7-11 лет)		(дети с 12 лет и старше)	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Кофейный напиток	5	5	5	5
Молоко	100	100	100	100
Вода	120	120	120	120
Сахар	20	20	20	20
Выход		200		200

Химический состав на 1 порцию

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.ценность, ккал
дети с 7-11 лет			
3,58	2,68	28,34	151,80
дети с 12 лет и старше			
3,58	2,68	28,34	151,80

Технология приготовления кофейного

При заваривании кофейный напиток кладут в соответствующую посуду, заливают кипятком, размешивают, доводят до кипения, кипятят 3-5 мин и дают отстояться в течение 5-8 мин. После этого готовый кофейный процеживают. Запрещается длительное кипячение кофейного напитка или многократное его подогревание. В сваренный процеженный кофейный напиток добавляют горячее молоко, сахар и доводят до кипения. Температура подачи 75° С.

Требования к качеству

Внешний вид: кофейный напиток налит в стакан или чашку.

Консистенция: жидкая.

Цвет: светло коричневый.

Вкус: сладкий, с выраженным привкусом кофейного напитка и кипяченого молока.

Запах: аромат кофейного напитка и кипяченого молока.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 11

Наименование кулинарного изделия (блюда): овощи натуральные соленые (или свежие)

Номер рецептуры: 70,71

Наименование сборника рецептур: Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного. – М.: ДеЛи принт, 2005 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов (дети 7-11 лет)			
	1 порц		100 порц	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Или помидоры свежие	81	80	8,1	8,0
Или огурцы свежие	81	80	8,1	8,0
Выход		80		8,0

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию (7-11 лет)

Белки (г):	0,64
Жиры (г):	0,08
Углеводы (г):	1,28
Эн. ценность (ккал)	10,4

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов (дети 12 лет и старше)			
	1 порц		100 порц	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Помидоры соленые	182	100	18,2	10,0
Или огурцы соленые	182	100	18,2	10,0
Или помидоры свежие	102	100	10,2	10,0
Или огурцы свежие	102	100	10,2	10,0
Выход		100		10,0

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию (12 лет и старше)

Белки (г):	0,8
Жиры (г):	0,1
Углеводы (г):	1,6
Эн. ценность (ккал)	13

Технология приготовления

Соленые огурцы или помидоры промывают и удаляют место прикрепления плодоножки. Свежие огурцы и помидоры, промывают небольшими партиями. У огурцов отрезают стебель с частью мякоти, затем нарезают кружочками или дольками непосредственно перед отпуском. У свежих помидоров вырезают место прикрепления. Нарезают или используют в целом виде.

Требования к качеству

Внешний вид: форма сохранена.

Консистенция: огурцов - упругая, хрустящая; помидоров – мягкая.

Цвет: огурцов – зеленый, помидоров - красный.

Вкус: соленых или свежих огурцов или помидоров.

Запах: соленых или свежих огурцов или помидоров, приятный.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №12

Наименование кулинарного изделия (блюда): борщ с мясом и со сметаной

Номер рецептуры: 82

Наименование сборника рецептур: Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под ред. М.П. Могильного. – М.: ДеЛи принт, 2005 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов (дети 7-11 лет)			
	1 порц		100 порц	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Варка бульона				
Говядина на кости 1 категории	50	37	5,0	3,7
Или говядина жилованная 1 категории	41	37	4,1	3,7
Или говядина тушеная (консервы)	37	37	3,7	3,7
Морковь				
До 1 января	8,8	7	0,88	0,7
С 1 января	9,3	7	0,93	0,7
Лук репчатый	5	4	0,5	0,4
Вода	250	250	25	25
Варка супа				
Свекла				
До 1 января	49	39	4,9	3,9
С 1 января	52	39	5,2	3,9
Капуста свежая	24	19	2,4	1,9
Картофель				
С 1 сентября-31 октября	24	19	2,4	1,9
С 1-ноября-31 декабря	27	19	2,7	1,9
С 1 января-28-29 февраля	29	19	2,9	1,9
С 1 марта	32	19	3,2	1,9
Морковь				
До 1 января	15	12	1,5	1,2
С 1 января	16	12	1,6	1,2
Лук репчатый	12	9	1,2	0,9
Томатное пюре	4	4	0,4	0,4
Масло сливочное	4	4	0,4	0,4

Сахар	3	3	0,3	0,3
Или борщевая консервированная заправка	40	38	4,0	3,8
Бульон или вода	192	192	19,2	19,2
Выход супа		240		24
Говядина отварная		22		2,2
Сметана	5	5	0,5	0,5
Выход супа с мясом и со сметаной		240/22/5 (267)		26,7

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию (7-11 лет)

Белки (г):	6,15
Жиры (г):	6,82
Углеводы (г):	9,33
Эн. ценность (ккал)	132

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов (дети 7-11 лет)			
	1 порц		100 порц	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Варка бульона				
Говядина на кости 1 категории	50	37	5,0	3,7
Или говядина жилованная 1 категории	41	37	4,1	3,7
Или говядина тушеная (консервы)	37	37	3,7	3,7
Морковь				
До 1 января	8,8	7	0,88	0,7
С 1 января	9,3	7	0,93	0,7
Лук репчатый	5	4	0,5	0,4
Вода	250	250	25	25
Варка супа				
Свекла				
До 1 января	49	39	4,9	3,9
С 1 января	52	39	5,2	3,9
Капуста свежая	24	19	2,4	1,9
Картофель				
С 1 сентября-31 октября	24	19	2,4	1,9
С 1-ноября-31 декабря	27	19	2,7	1,9
С 1 января-28-29 февраля	29	19	2,9	1,9

С 1 марта	32	19	3,2	1,9
Морковь				
До 1 января	15	12	1,5	1,2
С 1 января	16	12	1,6	1,2
Лук репчатый	12	9	1,2	0,9
Томатное пюре	4	4	0,4	0,4
Масло сливочное	4	4	0,4	0,4
Сахар	3	3	0,3	0,3
Или борщевая консервированная заправка	40	38	4,0	3,8
Бульон или вода	192	192	19,2	19,2
Выход супа		240		24
Говядина отварная		22		2,2
Сметана	5	5	0,5	0,5
Выход супа с мясом и со сметаной		240/22/5 (267)		26,7

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию (12 лет и старше)

Белки (г):	6,15
Жиры (г):	6,82
Углеводы (г):	9,33
Эн. ценность (ккал)	132

Технология приготовления

Говядину тушеную (консервы) можно использовать в виде исключения при отсутствии мяса для приготовления первых блюд. Банки с консервами обмывают, вытирают, вскрывают, содержимое выкладывают в суп за 10-15 минут до готовности супа.

Варка бульона: подготовленное мясо закладывают в холодную воду и варят при слабом кипении. В процессе варки с поверхности бульона снимают пену и жир. Продолжительность варки бульона 3,5-4 ч. Более длительная варка ухудшает вкусовые и ароматические качества бульона. За 30-40 мин до окончания варки в бульон добавляют петрушку (корень), лук репчатый и морковь, соль. Готовый бульон процеживают. Готовность мяса определяют поварской иглой. В сварившееся мясо она входит легко, при этом выделяется бесцветный сок.

Готовое мясо нарезают поперек волокон по 1-2 куса на порцию, закрывают небольшим количеством бульона, подвергают вторичному кипячению в бульоне в течение 5-7 минут и хранят до отпуска в этом же бульоне при температуре 75° С в закрытой посуде до раздачи не более 1 ч.

В кипящий бульон или воду закладывают нашинкованную свежую капусту, доводят до кипения, затем добавляют картофель, нарезанный брусочками, варят 10-15 мин, кладут пассированные овощи, тушеную или вареную свеклу и варят борщ до готовности. За 5-10 мин до окончания варки добавляют соль, сахар, сметану и кипятят.

При приготовлении борща с консервированной заправкой: в кипящий бульон или воду кладут нашинкованный картофель и варят до полуготовности (15-20 минут). Затем добавляют борщевую заправку, доводят до кипения и варят еще 10-12 минут при слабом кипении. За 5-10 мин до окончания варки добавляют сметану и кипятят.

Отпускают суп с мясом.

Температура подачи не ниже 75° С.

Требования к качеству

Внешний вид: в жидкой части борща овощи, сохранившие форму нарезки (свекла, капуста, морковь, лук - соломкой, картофель – брусочками).

Консистенция: свекла и овощи мягкие, капуста свежая – упругая; соблюдается соотношение жидкой и плотной части.

Цвет: малиново – красный, жира на поверхности - оранжевый.

Вкус: кисло – сладкий, умеренно соленый.

Запах: свойственный овощам.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 13

Наименование кулинарного изделия (блюда): котлеты или биточки из птицы

Номер рецептуры: 294

Наименование сборника рецептов: Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под ред. М.П. Могильного. – М.: ДеЛи принт, 2005 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов (дети 7-11 лет)			
	1 порц		100 порц	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Масса полуфабриката панированного		133		13,3
Масло растительное	9	9	0,9	0,9
Выход		100		10,0

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию (7-11 лет)

Белки (г):	11,00
Жиры (г):	15,37
Углеводы (г):	14,8
Эн. ценность (ккал)	241,53

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов (дети 12 лет и старше)			
	1 порц		100 порц	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Масса полуфабриката панированного		133		13,3
Масло растительное	9	9	0,9	0,9
Выход		100		10,0

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию (12 лет и старше)

Белки (г):	11,00
Жиры (г):	15,37
Углеводы (г):	14,8
Эн. ценность (ккал)	241,53

Технология приготовления

Полуфабрикаты промышленного производства запекают в жарочном шкафу до готовности при температуре 250 ° С 20-25 минут.

Температура подачи не ниже 65° С.

Требования к качеству

Внешний вид: котлеты – овально-приплюснутой формы с одним заостренным концом или биточки - овально-приплюснутой формы.

Консистенция: мягкая, сочная.

Цвет: корочки - коричневый, на разрезе- серый.

Вкус: жареной птицы, умеренно соленый.

Запах: жареной птицы.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 14

Наименование кулинарного изделия (блюда): соус красный основной

Номер рецептуры: 528

Наименование сборника рецептов: Сборник технологических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, I часть, изд-во «Хлебпродинформ», г. Москва, 1996 г., под ред. В. Т. Лапшиной

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов (дети 7-11 лет)			
	1 порц		100 порц	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Бульон или вода		50		5,0
Масло сливочное	1	1	0,1	0,1
Мука пшеничная	2,5	2,5	0,25	0,25
Томатное пюре	5	5	0,5	0,5
Морковь				
До 1 января	5	4	0,5	0,4
С 1 января	5,3	4	0,53	0,4
Лук репчатый	1,2	1	0,12	0,1
Сахар	0,8	0,8	0,08	0,08
Выход		30		3,0

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию (7-11 лет)

Белки (г):	0,73
Жиры (г):	4,23
Углеводы (г):	4,7
Эн. ценность (ккал)	54

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов (дети 12 лет и старше)			
	1 порц		100 порц	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Бульон или вода		50		5,0
Масло сливочное	1	1	0,1	0,1
Мука пшеничная	2,5	2,5	0,25	0,25
Томатное пюре	5	5	0,5	0,5
Морковь				
До 1 января	5	4	0,5	0,4
С 1 января	5,3	4	0,53	0,4
Лук репчатый	1,2	1	0,12	0,1
Сахар	0,8	0,8	0,08	0,08

Выход		50		5,0
-------	--	----	--	-----

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию (12 лет и старше)

Белки (г):	0,73
Жиры (г):	4,23
Углеводы (г):	4,7
Эн. ценность (ккал)	54

Технология приготовления

Нарезанные лук, морковь, петрушку пассеруют с жиром, добавляют томатное пюре и продолжают пассирование еще 10-15 мин.

Просеянную пшеничную муку пассеруют при температуре 150-160°C, периодически помешивая, в наплитной посуде или на противне в жарочном шкафу слоем не более 4 см до приобретения светло-коричневого цвета.

Охлажденную до 70-80° С мучную пассировку разводят теплым бульоном в соотношении 1:4, тщательно размешивают и вводят в кипящий коричневый бульон, затем добавляют пассированные с томатным пюре овощи и при слабом кипении варят 45-60 мин. В конце варки добавляют соль, сахар, перец черный горошком, лавровый лист. Соус процеживают, протирая в него разварившиеся овощи, и доводят до кипения.

Температура подачи не ниже 75° С.

Требования к качеству

Внешний вид: однородная не расслоившаяся масса.

Консистенция: вязкая, полужидкая, эластичная.

Цвет: светло-кремовый.

Вкус: умеренно соленый, овощей.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 15

Наименование кулинарного изделия (блюда): макаронные изделия отварные с овощами

Номер рецептуры: 228

Наименование сборника рецептов: Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, г. Пермь, 2008 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов (дети 7-11 лет)			
	1 порц		100 порц	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Макаронные изделия	37	37	3,7	3,7
Масса отварных макаронных изделий		105		10,5
Масло сливочное	3	3	0,3	0,3
Морковь				
До 1 января	40	32	4,0	3,2
С 1 января	43	32	4,3	3,2
Лук репчатый	21	18	2,1	1,8
Томат-пюре	8	8	0,8	0,8
Масло сливочное для пассерования	5	5	0,5	0,5
Масса пассерованных овощей		45		4,5
Выход		150		15,0

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию (7-11 лет)

Белки (г):	4,99
Жиры (г):	6,14
Углеводы (г):	27,73
Эн. ценность (ккал)	178

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов (дети 12 лет и старше)			
	1 порц		100 порц	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Макаронные изделия	53	53	5,3	5,3
Масса отварных макаронных изделий		150		15,0
Масло сливочное	4	4	0,4	0,4
Морковь				
До 1 января	58	46	5,8	4,6
С 1 января	61	46	6,1	4,6
Лук репчатый	31	26	3,1	2,6
Томат-пюре	11	11	1,1	1,1

Масло сливочное для пассирования	6	6	0,6	0,6
Масса пассированных овощей		65		6,5
Выход		215		21,5

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию (12 лет и старше)

Белки (г):	7,09
Жиры (г):	7,78
Углеводы (г):	39,57
Эн. ценность (ккал)	247

Технология приготовления

Макаронные изделия варят в большом количестве кипящей подсоленной воды (на 1 кг макаронных изделий берут 6 л воды, 50 г соли) без последующей промывки. Макароны варят 20-30 мин, лапшу 20-25 мин, вермишель 10-12 мин без последующей промывки. Морковь шинкуют соломкой, лук репчатый шинкуют или нарезают полукольцами, затем ошпаривают. Овощи пассеруют на сливочном масле, затем добавляют томат-пюре и пассеруют еще 7-10 минут.

Готовые макаронные изделия откидывают, дают стечь отвару, выкладывают на противень слоем 23-4 см, заправляют растопленным и доеденным до кипения сливочным маслом, добавляют пассированные овощи с томатным пюре, перемешивают и прогревают в жарочном шкафу при температуре 40-160°C 5 минут

Температура подачи не ниже 65° С.

Требования к качеству

Внешний вид: макароны уложены горкой, сохранили форму, легко отделяются друг от друга. На тарелочку уложены вместе с овощами

Консистенция: мягкая.

Цвет: овощей – оранжевый, на разрезе - белый.

Вкус: свойственный отварным макаронным изделиям с овощами, умеренно соленый.

Запах: отварных макаронных изделий в сочетании с овощами.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 16

Наименование кулинарного изделия (блюда): компот из сухофруктов

Номер рецептуры: 283

Наименование сборника рецептов: Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, г. Пермь, 2008 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов (дети 7-11 лет)			
	1 порц		100 порц	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Сухофрукты	23	23	2,3	2,3
Сахар-песок	15	15	1,5	1,5
Вода	190	190	19,0	19,0
Выход		200		20,0

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию (7-11 лет)

Белки (г):	0,51
Жиры (г):	0
Углеводы (г):	25,23
Эн. ценность (ккал)	106

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов (дети 12 лет и старше)			
	1 порц		100 порц	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Сухофрукты	30	30	3,0	3,0
Сахар-песок	15	15	1,5	1,5
Вода	190	190	19,0	19,0
Выход		200		20,0

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию (12 лет и старше)

Белки (г):	0,66
Жиры (г):	0
Углеводы (г):	28,35
Эн. ценность (ккал)	117

Технология приготовления

Подготовленные сухофрукты заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар и варят до готовности.

Температура подачи не выше 20° С.

Требования к качеству

Внешний вид: сухофрукты сохранили форму, жидкая часть прозрачная.

Консистенция: компота - жидкая, плодов - мягкая.

Цвет: коричневый.

Вкус: сладкий, с хорошо выраженным привкусом сухофруктов.

Запах: сухофруктов.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 17

Наименование кулинарного изделия (блюда): омлет натуральный

Номер рецептуры: 210

Наименование сборника рецептур: Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного. – М.: ДеЛи принт, 2005 г.

Наименование сырья	Масса			
	(дети с 6-11 лет)		(дети с 12 лет и старше)	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Яйца	3 шт.	120	3 шт.	120
Молоко	86	86	86	86
Масса омлетной смеси		200		200
Масло сливочное	2	2	2	2
Масса готового омлета		195		195
Масло сливочное	5	5	5	5
Выход		200		200

Химический состав на 1 порцию

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.ценность, ккал
дети с 6-11 лет			
17,08	19,27	5,06	259,00
дети с 12 лет и старше			
17,08	19,27	5,06	259,00

Технология приготовления

Обработку яиц перед использованием проводят в следующем порядке: I – мытье в воде с температурой 40-45°С и добавлением 1-2 % растворе кальцинированной соды; II – замачивание в воде с температурой 40-45°С и добавлением хлорамина (0,5% раствор); III – ополаскивание проточной водой с температурой 40-45°С до удаления остатков дезинфицирующего средства, с последующим выкладыванием в чистую промаркированную посуду. Обработанные яйца хранению не подлежат.

Предварительно обработанные сырые яйца соединяют с молоком, солят, взбивают, процеживают, выливают на смазанный маслом противень слоем 2,5-3,0 см и готовят 8-10 минут при температуре жарочного шкафа 180-200° С. При отпуске поливают растопленным и доведенным до кипения маслом сливочным.

Температура подачи не ниже 65° С.

Требования к качеству

Внешний вид: поверхность омлета полита сливочным маслом.

Консистенция: пышная, сочная.

Цвет: желтый.

Вкус: свежих вареных яиц, молока и сливочного масла.

Запах: свежих вареных яиц, молока и сливочного масла.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 18

Наименование кулинарного изделия (блюда): чай с сахаром и лимоном

Номер рецептуры: 376

Наименование сборника рецептур: Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под ред. М.П. Могильного. – М.: ДеЛи принт, 2005 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов (дети 7-11 лет)			
	1 порц		100 порц	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Чай высшего или 1- го сорта	0,5	0,5	0,05	0,05
Вода	50	50	5,0	5,0
Чай-заварка		50		5,0
Сахар	15	15	1,5	1,5
Лимон свежий	8	7	0,8	0,7
Вода	150	150	15,0	15,0
Выход		200/15/7		

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию (7-11 лет)

Белки (г):	0,06
Жиры (г):	0,01
Углеводы (г):	15,18
Эн. ценность (ккал)	59

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов (дети 12 лет и старше)			
	1 порц		100 порц	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Чай высшего или 1- го сорта	0,5	0,5	0,05	0,05
Вода	54	54	5,4	5,4
Чай-заварка		50		5,0
Сахар	15	15	1,5	1,5
Лимон свежий	8	7	0,8	0,7
Вода	150	150	15,0	15,0
Выход		200/15/7		

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию (12 лет и старше)

Белки (г):	0,06
Жиры (г):	0,01
Углеводы (г):	15,18
Эн. ценность (ккал)	59

Технология приготовления

Предварительно промытый теплой водой лимон, ошпаривают кипятком в течение 1-2 мин. Лимон нарезают тонкими кружочками и кладут в стакан приготовленного чая с сахаром, непосредственно перед отпуском.

Температура подачи не ниже 75° С.

Требования к качеству

Внешний вид: жидкость - золотисто-коричневого цвета, налита в стакан, где плавают кружочек лимона.

Консистенция: однородная, сочная.

Цвет: золотисто-желтоватый.

Вкус: сладкий, с привкусом лимона.

Запах: свойственный чаю и лимона.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 19

Наименование кулинарного изделия (блюда): суп – уха (с рыбной консервой)

Номер рецептуры: 97

Наименование сборника рецептур: Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного. – М.: ДеЛи принт, 2005 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов (дети 7-11 лет)			
	1 порц		100 порц	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Варка бульона				
Рыбная консерва	40	38	4,0	3,8
Крупа рисовая	8	8	0,8	0,8
Бульон или вода	163	163	16,3	16,3
Картофель				
С 1 сентября-31 октября	80	60	8,0	6,0
С 1-ноября-31 декабря	86	60	8,6	6,0
С 1 января-28-29 февраля	92	60	9,2	6,0
С 1 марта	100	60	10,0	6,0
Морковь				
До 1 января	12,5	10	1,25	1,0
С 1 января	13,3	10	1,33	1,0
Лук репчатый	12	10	1,2	1,0
Масло сливочное	4	4	0,4	0,4
Выход		250		25,0

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию (7-11 лет)

Белки (г):	7,52
Жиры (г):	3,77
Углеводы (г):	36,05
Эн. ценность (ккал)	135

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов (дети 12 лет и старше)			
	1 порц		100 порц	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Варка бульона				
Рыбная консерва	40	38	4,0	3,8
Крупа рисовая	8	8	0,8	0,8
Бульон или вода	163	163	16,3	16,3

Картофель				
С 1 сентября-31 октября	80	60	8,0	6,0
С 1-ноября-31 декабря	86	60	8,6	6,0
С 1 января-28-29 февраля	92	60	9,2	6,0
С 1 марта	100	60	10,0	6,0
Морковь				
До 1 января	12,5	10	1,25	1,0
С 1 января	13,3	10	1,33	1,0
Лук репчатый	12	10	1,2	1,0
Масло сливочное	4	4	0,4	0,4
Выход		250		25,0

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию (12 лет и старше)

Белки (г):	7,52
Жиры (г):	3,77
Углеводы (г):	36,05
Эн. ценность (ккал)	135

Технология приготовления

В кипящую воду кладут подготовленную крупу, доводят до кипения, добавляют картофель, нарезанный дольками или кубиками, доводят до кипения, добавляют морковь, лук, припущенные с добавлением масла и варят с добавлением соли при слабом кипении до готовности. За 3 мин до готовности добавляют лавровый лист.

При приготовлении супов с рыбными продуктами их кладут в прогретом виде в порционную посуду с супом перед отпуском.

Температура подачи не ниже 75° С.

Требования к качеству

Внешний вид: овощи сохранили форму нарезки, мягкие. Рыба проварена, мягкая, кусочки некрупные, не разварившаяся.

Консистенция: овощи мягкие, но не проварены, соблюдается соотношение жидкой и плотной части.

Цвет: супа – золотистый, жира на поверхности – светло - оранжевый.

Вкус: рыбы и овощей.

Запах: рыбы и овощей.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 20

Наименование кулинарного изделия (блюда): котлеты, биточки, шницели

Номер рецептуры: 268

Наименование сборника рецептов: Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под ред. М.П. Могильного. – М.: ДеЛи принт, 2005 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов (дети 6-11 лет)			
	1 проц.		100 проц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Масса полуфабриката промышленного производства		125		12,5
Масло растительное	9	9	0,9	0,9
Выход		100		10,0

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию (6-11 лет)

Белки (г):	9,00
Жиры (г):	12,86
Углеводы (г):	15,53
Эн. ценность (ккал)	213,86

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов (дети 12 лет и старше)			
	1 проц.		100 проц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Масса полуфабриката промышленного производства		125		12,5
Масло растительное	9	9	0,9	0,9
Выход		100		10,0

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию (12 лет и старше)

Белки (г):	9,00
Жиры (г):	12,86
Углеводы (г):	15,53
Эн. ценность (ккал)	213,86

Технология приготовления

Полуфабрикаты промышленного производства запекают в жарочном шкафу до готовности при температуре 250 ° С 20-25 минут.

Температура подачи не ниже 65° С.

Требования к качеству

Внешний вид: соответствующая форма.

Консистенция: пышная, сочная, однородная.

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

Вкус и запах: жареного мяса, умеренно соленый.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 21

Наименование кулинарного изделия (блюда): каша гречневая рассыпчатая

Номер рецептуры: 302

Наименование сборника рецептов: Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников» /Под ред. М.П. Могильного. – М.: ДеЛи принт, 2005 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов (дети 7-11 лет)			
	1 порц		100 порц	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Крупа гречневая	69	69	6,9	69
Масса каши		145		14,5
Масло сливочное	5	5	0,5	0,5
Выход с маслом		150		15,0

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию (7-11 лет)

Белки (г):	7,43
Жиры (г):	6,11
Углеводы (г):	36,55
Эн. ценность (ккал)	233,33

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов (дети 12 лет и старше)			
	1 порц		100 порц	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Крупа гречневая	82	82	8,2	8,2
Масса каши		174		17,4
Масло сливочное	6	6	0,6	0,6
Выход с маслом		180		18,0

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию (12 лет и старше)\

Белки (г):	8,92
Жиры (г):	7,33
Углеводы (г):	43,86
Эн. ценность (ккал)	280

Технология приготовления

Подготовленную крупу всыпают в подсоленную кипящую жидкость. Всплывшие пустотелые зерна удаляют. Кашу варят до загустения, помешивая. Когда каша делается густой, перемешивание прекращают, закрывают котел крышкой и дают каше упреть около 2,5 ч. За это время она приобретает своеобразный, приятный запах и цвет. При отпуске горячую рассыпчатую кашу кладут на тарелку и поливают растопленным и доведенным до кипения маслом сливочным.

Температура подачи не ниже 65° С.

Требования к качеству

Внешний вид: зерна крупы полностью набухшие, мягкие, сохраняют форму и упругость. Зерна крупы разделяются. Каша полита маслом.

Консистенция: однородная, крупинки плотные, рассыпчатая.

Цвет: свойственный данному виду крупы.

Вкус: свойственный данному виду крупы (без привкусов прогорклости и затхлости) и др. компонентов соответствии с рецептурой.

Запах: свойственный данному виду крупы.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 22

Наименование кулинарного изделия (блюда): рис отварной

Номер рецептуры: 224

Наименование сборника рецептов: Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного. – М.: ДеЛи принт, 2005 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов (дети 7-11 лет)			
	1 порц		100 порц	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Крупа рисовая	54	54	5,4	5,4
Вода	324	324	32,4	32,4
Масло сливочное	7	7	0,7	0,7
Выход		150		15,0

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию (7-11 лет)

Белки (г):	3,69
Жиры (г):	5,48
Углеводы (г):	30,04
Эн. ценность (ккал)	209

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов (дети 12 лет и старше)			
	1 порц		100 порц	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Крупа рисовая	65	65	6,5	6,5
Вода	390	390	39,0	39,0
Масло сливочное	8	8	0,8	0,8
Выход		180		18,0

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию (12 лет и старше)

Белки (г):	4,43
Жиры (г):	6,31
Углеводы (г):	36,15
Эн. ценность (ккал)	249

Технология приготовления

Рис варят в большом объеме воды (в соотношении не менее 1:6) без последующей промывки готовый отварной рис при отпуске поливают растопленным и доведенным до кипения сливочным маслом.

Температура подачи не ниже 65° С.

Требования к качеству

Внешний вид: зерна крупы целые, хорошо набухшие, легко разделяются.

Консистенция: рассыпчатая, мягкая, однородная.

Цвет: от белого до кремового.

Вкус: отварного риса.

Запах: отварного риса.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 23

Наименование кулинарного изделия (блюда): каша жидкая молочная рисовая

Номер рецептуры: 182

Наименование сборника рецептур: Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного. – М.: ДеЛи принт, 2005 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов (дети 7-11 лет)			
	1 порц		100 порц	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Крупа рисовая	30	30	3,0	3,0
Вода	20	20	2,0	2,0
Молоко	150	150	15,0	15,0
Сахар	6	6	0,6	0,6
Масса каши		193		19,3
Масло сливочное	7	7	0,7	0,7
Выход с маслом		200		20,0

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию (7-11 лет)

Белки (г):	6,27
Жиры (г):	10,87
Углеводы (г):	33,83
Эн. ценность (ккал)	258

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов (дети 12 лет и старше)			
	1 порц		100 порц	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Крупа рисовая	30	30	3,0	3,0
Вода	20	20	2,0	2,0
Молоко	150	150	15,0	15,0
Сахар	6	6	0,6	0,6
Масса каши		193		19,3
Масло сливочное	7	7	0,7	0,7
Выход с маслом		200		20,0

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию (12 лет и старше)

Белки (г):	6,27
Жиры (г):	10,87
Углеводы (г):	33,83
Эн. ценность (ккал)	258

Технология приготовления

В кипящую воду всыпают подготовленную крупу и варят, периодически помешивая 20 мин. После этого добавляют горячее молоко, соль, сахар и продолжают варку до готовности. Горячую кашу отпускают с растопленным и доведенным до кипения маслом сливочным.

Температура подачи не ниже 65° С.

Требования к качеству

Внешний вид: зерна крупы набухшие, полностью разварившиеся, каша заправлена сливочным маслом.

Консистенция: однородная, вязкая, зерна - мягкие.

Цвет: свойственный виду каши.

Вкус: умеренно сладкий и соленый, с выраженным вкусом молока и привкусом сливочного масла.

Запах: свойственный виду каши в сочетании с молоком и маслом.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 24

Наименование кулинарного изделия (блюда): чай с сахаром

Номер рецептуры: 376

Наименование сборника рецептов: Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под ред. М.П. Могильного. – М.: ДеЛи принт, 2005 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов (дети 7-11 лет)			
	1 порц		100 порц	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Чай высшего или 1- го сорта	0,5	0,5	0,05	0,05
Вода	50	50	5,0	5,0
Чай-заварка		50		5,0
Сахар	15	15	1,5	1,5
Вода	150	150	15,0	15,0
Выход с сахаром		200/15		

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию (7-11 лет)

Белки (г):	0
Жиры (г):	0
Углеводы (г):	14,97
Эн. ценность (ккал)	57

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов (дети 12 лет и старше)			
	1 порц		100 порц	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Чай высшего или 1- го сорта	0,5	0,5	0,05	0,05
Вода	54	54	5,4	5,4
Чай-заварка		50		5,0
Сахар	15	15	1,5	1,5
Вода	150	150	15,0	15,0
Выход с сахаром		200/15		

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию (12 лет и старше)

Белки (г):	0
Жиры (г):	0
Углеводы (г):	14,97
Эн. ценность (ккал)	57

Технология приготовления

В стакан или чашку заливают заварку чая и доливают кипятком. Сахар кладут в стакан или чашку или подают отдельно.

Температура подачи не ниже 75° С.

Требования к качеству

Внешний вид: жидкость – золотисто - коричневого цвета, налита в стакан.

Консистенция: жидкая.

Цвет: золотисто-коричневый

Вкус: сладкий, чуть терпкий.

Запах: свойственный чаю.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 25

Наименование кулинарного изделия (блюда): батон с маслом

Номер рецептуры: 1

Наименование сборника рецептов: Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под ред. М. П. Могильного. – М.: ДеЛи принт, 2005 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов (дети 7-11 лет)			
	1 порц		100 порц	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Масло сливочное	4	4	0,4	0,4
Батон	35	35	3,5	3,5
Выход		35/4		

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию (7-11 лет)

Белки (г):	2,69
Жиры (г):	3,14
Углеводы (г):	17,27
Эн. ценность (ккал)	108

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов (дети 12 лет и старше)			
	1 порц		100 порц	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Масло сливочное	5	5	0,5	0,5
Батон	40	40	4,0	4,0
Выход		40/5		

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию (12 лет и старше)

Белки (г):	3,08
Жиры (г):	3,89
Углеводы (г):	19,74
Эн. ценность (ккал)	126

Технология приготовления

Батон сверху намазывают маслом.

Требования к качеству

Внешний вид: ровные ломтики батона, намазанные маслом.

Консистенция: мягкая.

Цвет: батона, масла.

Вкус: батона, масла.

Запах: масла в сочетании со свежим батоном.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 26

Наименование кулинарного изделия (блюда): суп картофельный с мясными фрикадельками

Номер рецептуры: 104,105

Наименование сборника рецептур: Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под ред. М.П. Могильного. – М.: ДеЛи принт, 2005 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов (дети 7-11 лет)			
	1 порц		100 порц	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Картофель				
С 1 сентября-31 октября	122	92	12,2	9,2
С 1-ноября-31 декабря	132	92	13,2	9,2
С 1 января-28-29 февраля	142	92	14,2	9,2
С 1 марта	154	92	15,4	9,2
Морковь				
До 1 января	11	9	1,1	0,9
С 1 января	12	9	1,2	0,9
Лук репчатый	11	9	1,1	0,9
Томатное пюре	3	3	0,3	0,3
Масло сливочное	4	4	0,4	0,4
Бульон или вода	161	161	16,1	16,1
Выход		230		23
Масса полуфабриката промышленного производства		40		4
Фрикадельки мясные готовые		20		2
Выход с мясными фрикадельками		250		25

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию (7-11 лет)

Белки (г):	6,15
Жиры (г):	5,96
Углеводы (г):	14,09
Эн. ценность (ккал)	153

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов (дети 12 лет и старше)			
	1 порц		100 порц	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Картофель				

С 1 сентября-31 октября	122	92	12,2	9,2
С 1-ноября-31 декабря	132	92	13,2	9,2
С 1 января-28-29 февраля	142	92	14,2	9,2
С 1 марта	154	92	15,4	9,2
Морковь				
До 1 января	11	9	1,1	0,9
С 1 января	12	9	1,2	0,9
Лук репчатый	11	9	1,1	0,9
Томатное пюре	3	3	0,3	0,3
Масло сливочное	4	4	0,4	0,4
Бульон или вода	161	161	16,1	16,1
Выход		230		23
Масса полуфабриката промышленного производства		40		4
Фрикадельки мясные готовые		20		2
Выход с мясными фрикадельками		250		25

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию (12 лет и старше)

Белки (г):	6,15
Жиры (г):	5,96
Углеводы (г):	14,09
Эн. ценность (ккал)	153

Технология приготовления

В кипящий бульон или воду кладут картофель, нарезанный кубиками, доводят до кипения, добавляют нарезанные кубиками пассированные овощи и варят до готовности. За 5-10 мин до окончания варки добавляют пассированное томатное пюре, соль.

Фрикадельки припускают отдельно в небольшом количестве бульона или воды до готовности и кладут в суп при отпуске. Бульон после припускания фрикаделек добавляют в суп. Суп можно готовить без томатного пюре.

Температура подачи не ниже 75° С.

Требования к качеству

Внешний вид: в жидкой части супа картофель и овощи, нарезанные кубиками, сохранившие форму нарезки (не разрезаны и не помяты). Фрикадельки одинакового размера

Консистенция: картофель и овощи мягкие; фрикадельки упругие, сочные, соблюдается соотношение жидкой и плотной части.

Цвет: супа - золотистый, жира на поверхности - светло-оранжевый.

Вкус: умеренно соленый, картофеля и пассированных овощей.

Запах: мясных экстрактивных веществ, пассированных овощей и картофеля.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 27

Наименование кулинарного изделия (блюда): мясные фрикадельки

Номер рецептуры: 105

Наименование сборника рецептов: Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под ред. М.П. Могильного. – М.: ДеЛи принт, 2005 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов (дети 7-11 лет)			
	1 порц		100 порц	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Масса полуфабриката промышленного производства		40		4
Фрикадельки мясные готовые		20		2

Технология приготовления

Фрикадельки промышленного производства припускают в бульоне до готовности.

Хранят фрикадельки на мармите в бульоне.

Требования к качеству

Внешний вид: изделия в форме шариков одинакового размера. *Консистенция:* мягкая, нежная.

Цвет: фрикаделек – серый.

Вкус: свойственный свежеприготовленному изделию из котлетной массы.

Запах: соответствующий изделию из котлетной массы.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 28

Наименование кулинарного изделия (блюда): вареники с картофелем отварные с маслом сливочным

Номер рецептуры: 395

Наименование сборника рецептур: Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/ Под ред. М. П. Могильного. - М.:ДеЛи принт, 2005 г.

Наименование сырья	Масса			
	(дети с 6-11 лет)		(дети с 12 лет и старше)	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Вареники полуфабрикат (промышленного производства)		132		176
Масса вареных вареников		150		200
Масло сливочное (без содержания растительных жиров)	5	5	7	7
Выход с маслом сливочным		150/5		200/7

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию (6-11 лет)

Белки (г):	6,52
Жиры (г):	7,39
Углеводы (г):	38,60
Эн. ценность (ккал)	257,0

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию (12 лет и старше)

Белки (г):	8,71
Жиры (г):	9,87
Углеводы (г):	51,55
Эн. ценность (ккал)	343,22

Технология приготовления

Вареники промышленного производства отпускают в кипящую подсоленную воду и варят при слабом кипении 5-7 минут.

Подают вареники с растопленным и доведенным до кипения сливочным маслом.

Температура подачи не ниже 65° С.

Требования к качеству

Внешний вид: вареники полукруглой формы, политы растопленным сливочным малом.

Консистенция: фарша-мягкая, теста-слегка плотная.

Цвет: светло-желтый или светло-кремовый.

Вкус: солоноватый, свойственный для пресного теста и фарша.

Запах: свойственный для пресного теста и фарша.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 29

Наименование кулинарного изделия (блюда): блинчики с джемом или повидлом

Номер рецептуры: 399

Наименование сборника рецептов: Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/ Под ред. М. П. Могильного. - М.:ДеЛи принт, 2005 г.

Наименование сырья	Масса			
	(дети с 6-11 лет)		(дети с 12 лет и старше)	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Масса блинчиков (полуфабрикат промышленного производства)		150		200
Масло сливочное	5	5	7	7
Масса готовых блинчиков		150		200
Джем или повидло	15	15	20	20
Выход готовых блинчиков с джемом (или повидлом)		150/15		200/20

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию (6-11 лет)

Белки (г):	11,75
Жиры (г):	10,24
Углеводы (г):	60,51
Эн. ценность (ккал)	379,27

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию (12 лет и старше)

Белки (г):	15,67
Жиры (г):	13,65
Углеводы (г):	80,68
Эн. ценность (ккал)	505,70

Технология приготовления

Блинчики (полуфабрикат промышленного производства) подогревают со сливочным маслом. Отпускают готовые блинчики с джемом (или повидлом).

Температура подачи не ниже 65° С.

Требования к качеству

Внешний вид: блинчики уложены на тарелочку с джемом (или повидлом). *Консистенция:* эластичная, мягкая, пористая.

Цвет: поверхности-золотистый, на разрезе-желтоватый.

Вкус: блинчиков в сочетании с джемом (или повидлом), сладковатый.

Запах: блинчиков в сочетании с джемом (или повидлом).

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 30

Наименование кулинарного изделия (блюда): макаронные изделия отварные с сыром
Номер рецептуры: 295

Наименование сборника рецептов: Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, под общ. ред. проф. А. Я. Первалова, г. Пермь, 2013 г.

Наименование сырья	Масса			
	(дети с 6-11 лет)		(дети с 12 лет и старше)	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Макаронные изделия (макароны)	43	43	58	58
Вода	258	258	348	348
Масса макаронных изделий		124		165
Масло сливочное (без содержания растительных жиров)	4	4	5	5
Сыр	25	23	32	30
Выход		150		200

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию (6-11 лет)

Белки (г):	10,22
Жиры (г):	10,23
Углеводы (г):	27,41
Эн. ценность (ккал)	230,63

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию (12 лет и старше)

Белки (г):	13,63
Жиры (г):	13,64
Углеводы (г):	36,54
Эн. ценность (ккал)	307,5

Технология приготовления

Макаронные изделия варят в большом количестве кипящей подсоленной воды (на 1 кг макаронных изделий берут 6 л воды, 50 г соли) без последующей промывки. Макароны варят 20-30 мин без последующей промывки. При отпуске макаронные изделия поливают растопленным и доведенным до кипения маслом сливочным и посыпают тертым сыром непосредственно перед подачей.

Температура подачи не ниже 65° С.

Требования к качеству

Внешний вид: порционные кусочки запеченных макаронных изделий с сыром.

Консистенция: мягкая.

Цвет: белый или кремовый.

Вкус: свойственный отварным макаронным изделиям с маслом сливочным и сыром, умеренно соленый.

Запах: отварных макаронных изделий в сочетании с маслом сливочным и сыром.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 31

Наименование кулинарного изделия (блюда): капуста тушеная с куриным фаршем

Номер рецептуры: 423, 404

Наименование сборника рецептов: Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, под общ. ред. проф. А. Я. Перевалова, Уральский региональный центр питания, 2013 г.

Наименование сырья	Масса			
	(дети с 6-11 лет)		(дети с 12 лет и старше)	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Фарш куриный	69	69	69	69
Масса отварного куриного фарша		50		50
Капуста свежая	199	159	199	159
Масло сливочное	7	7	7	7
Томатное пюре	12	12	12	12
Или томатная паста	4,8	4,8	4,8	4,8
Морковь				
До 1 января	11	9	11	9
С 1 января	12	9	12	9
Лук репчатый	11	9	11	9
Мука пшеничная	1,7	1,7	1,7	1,7
Сахар	4	4	4	4
Выход капусты тушеной		150		150
Выход капусты тушеной с куриным фаршем		200		200

Химический состав на 1 порцию

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.ценность, ккал
дети с 6-11 лет			
11,89	10,69	11,96	204
дети с 12 лет и старше			
11,89	10,69	11,96	204

Технология приготовления

При обработке белокочанной капусты необходимо обязательно удалить 3-4 наружных листа.

Фарш куриный предварительно отваривают.

Нарезанную соломкой свежую капусту кладут в котел слоем до 30 см, добавляют бульон или воду (20-30% к массе сырой капусты), добавляют растопленное сливочное масло и

тушат до полуготовности при помешивании. Затем добавляют пассерованные, нарезанные соломкой морковь, репчатый лук, предварительно бланшированный, томатно пюре (пасту) и тушат до готовности 40-45 минут. За 10 минут до конца тушения капусту заправляют солью, сахаром, подсушенной мукой, растертой со сливочным маслом и разведенной в небольшом количестве воды, добавляют предварительно подготовленный фарш куриный.

Капусту тушеную отпускают с куриным фаршем.

Температура подачи не ниже 65° С.

Требования к качеству

Внешний вид: смесь тушеной капусты с овощами с мясом птицы.

Консистенция: сочная, слабо хрустящая.

Цвет: светло-коричневый.

Вкус: кисло-сладкий, умеренно соленый.

Запах: тушеной капусты с ароматом томата, овощей и мяса птицы.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 32

Наименование кулинарного изделия (блюда): какао с молоком

Номер рецептуры: 269, 270

Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, г. Пермь, 2008 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов (дети 7-11 лет)			
	1 порц		100 порц	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Какао	5	5	0,5	0,5
Молоко	150	150	15,0	15,0
Вода	65	65	6,5	6,5
Сахар	15	15	1,5	1,5
Выход		200		20,0

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию (7-11 лет)

Белки (г):	5,56
Жиры (г):	5,55
Углеводы (г):	22,53
Эн. ценность (ккал)	164

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов (дети 12 лет и старше)			
	1 порц		100 порц	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Какао	5	5	0,5	0,5
Молоко	130	130	13,0	13,0
Вода	80	80	8,0	8,0
Сахар	20	20	2,0	2,0
Выход		200		20,0

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию (12 лет и старше)

Белки (г):	4,98
Жиры (г):	4,91
Углеводы (г):	26,58
Эн. ценность (ккал)	172

Технология приготовления

Какао кладут в посуду, смешивают с сахаром, добавляют небольшое количество кипятка и растирают до однородной массы, затем вливают при постоянном помешивании кипяченое горячее молоко и доводят до кипения.

Температура подачи не ниже 75° С.

Требования к качеству

Внешний вид: жидкость светло-шоколадного цвета, налита в стакан.

Консистенция: жидкая.

Цвет: светло-шоколадный.

Вкус: сладкий, с привкусом какао и молока.

Запах: свойственный какао.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 33

Наименование кулинарного изделия (блюда): щи с мясом и со сметаной

Номер рецептуры: 88

Наименование сборника рецептов: Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под ред. М.П. Могильного. – М.: ДеЛи принт, 2005 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов (дети 7-11 лет)			
	1 порц		100 порц	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Варка бульона				
Говядина на кости 1 категории	50	37	5,0	3,7
Или говядина жилованная 1 категории	41	37	4,1	3,7
Или говядина тушеная (консервы)	37	37	3,7	3,7
Морковь				
До 1 января	8,8	7	0,88	0,7
С 1 января	9,3	7	0,93	0,7
Лук репчатый	5	4	0,5	0,4
Вода	250	250	25	25
Варка супа				
Капуста белокочанная свежая	63	50	6,3	5,0
Картофель				
С 1 сентября-31 октября	40	30	4,0	3,0
С 1-ноября-31 декабря	43	30	4,3	3,0
С 1 января-28-29 февраля	46	30	4,6	3,0
С 1 марта	50	30	5,0	3,0
Морковь				
До 1 января	16	13	1,6	1,3
С 1 января	17	13	1,7	1,3
Лук репчатый	12	10	1,2	1,0
Томатное пюре	3	3	0,3	0,3
Масло сливочное	4	4	0,4	0,4
Или заправка консервированная для щей	40	38	4,0	3,8
Бульон или вода	200	200	20	20
Выход супа		240		24,0

Говядина отварная		122		2,2
Сметана	5	5	0,5	0,5
Выход супа с мясом и со сметаной		240/22/5 (267)		26,7

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию (7-11 лет)

Белки (г):	6,36
Жиры (г):	9,72
Углеводы (г):	8,33
Эн. ценность (ккал)	151

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов (дети 7-11 лет)			
	1 порц		100 порц	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Варка бульона				
Говядина на кости 1 категории	50	37	5,0	3,7
Или говядина жилованная 1 категории	41	37	4,1	3,7
Или говядина тушеная (консервы)	37	37	3,7	3,7
Морковь				
До 1 января	8,8	7	0,88	0,7
С 1 января	9,3	7	0,93	0,7
Лук репчатый	5	4	0,5	0,4
Вода	250	250	25	25
Варка супа				
Капуста белокочанная свежая	63	50	6,3	5,0
Картофель				
С 1 сентября-31 октября	40	30	4,0	3,0
С 1-ноября-31 декабря	43	30	4,3	3,0
С 1 января-28-29 февраля	46	30	4,6	3,0
С 1 марта	50	30	5,0	3,0
Морковь				
До 1 января	16	13	1,6	1,3
С 1 января	17	13	1,7	1,3
Лук репчатый	12	10	1,2	1,0
Томатное пюре	3	3	0,3	0,3
Масло сливочное	4	4	0,4	0,4

Или заправка консервированная для щей	40	38	4,0	3,8
Бульон или вода	200	200	20	20
Выход супа		240		24,0
Говядина отварная		122		2,2
Сметана	5	5	0,5	0,5
Выход супа с мясом и со сметаной		240/22/5 (267)		26,7

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию (12 лет и старше)

Белки (г):	4,55
Жиры (г):	8,54
Углеводы (г):	8,33
Эн. ценность (ккал)	133

Технология приготовления

Говядину тушеную (консервы) можно использовать в виде исключения при отсутствии мяса для приготовления первых блюд. Банки с консервами обмывают, вытирают, вскрывают, содержимое выкладывают в суп за 10-15 минут до готовности супа.

Варка бульона: подготовленное мясо закладывают в холодную воду и варят при слабом кипении. В процессе варки с поверхности бульона снимают пену и жир. Продолжительность варки бульона 3,5-4 ч. Более длительная варка ухудшает вкусовые и ароматические качества бульона. За 30-40 мин до окончания варки в бульон добавляют петрушку (корень), лук репчатый и морковь, соль. Готовый бульон процеживают. Готовность мяса определяют поварской иглой. В сварившееся мясо она входит легко, при этом выделяется бесцветный сок.

Готовое мясо нарезают поперек волокон по 1-2 куса на порцию, закрывают небольшим количеством бульона, подвергают вторичному кипячению в бульоне в течение 5-7 минут и хранят до отпуска в этом же бульоне при температуре 75° С в закрытой посуде до раздачи не более 1 ч.

Капусту нарезают шашками, картофель - дольками.

В кипящий бульон или воду закладывают капусту, доводят до кипения, затем кладут картофель, добавляют пассированные морковь, лук и варят до готовности. За 5-10 мин до окончания варки в щи добавляют пассированное томатное пюре, затем сметану и кипятят. При приготовлении щей из ранней капусты, ее закладывают после картофеля.

При приготовлении щей из консервированной заправки: в кипящий бульон или воду кладут нашинкованный картофель и варят до полуготовности (15-20 минут). Затем добавляют консервированную заправку для щей, доводят до кипения и варят еще 10-12 минут при слабом кипении. За 5-10 мин до окончания варки добавляют сметану и кипятят.

Отпускают суп с мясом.

Температура подачи не ниже 75° С.

Требования к качеству

Внешний вид: в жидкой части щей - капуста, нарезанная шашками, морковь, лук, картофель - дольками.

Консистенция: капуста упругая, овощи мягкие, соблюдается соотношение жидкой и плотной части.

Цвет: желтый, жира на поверхности - оранжевый; овощей - натуральный.

Вкус: капусты в сочетании с входящими в состав овощами, умеренно соленый.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 34

Наименование кулинарного изделия (блюда): капуста тушеная

Номер рецептуры: 139

Наименование сборника рецептов: Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под ред. М.П. Могильного. – М.: ДеЛи принт, 2005 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов (дети 7-11 лет)			
	1 порц		100 порц	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Капуста свежая	214	171	21,4	17,1
Масло растительное	4	4	0,4	0,4
Томатное пюре	6	6	0,6	0,6
Морковь				
До 1 января	5	4	0,5	0,4
С 1 января	5,3	4	0,53	0,4
Лук репчатый	7	6	0,7	0,6
Лавровый лист	0,012	0,012	0,0012	0,0012
Мука пшеничная	1	1	0,1	0,1
Сахар	0,7	0,7	0,07	0,07
Выход		150		15,0

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию (7-11 лет)

Белки (г):	8,13
Жиры (г):	10,31
Углеводы (г):	13,0
Эн. ценность (ккал)	185

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов (дети 12 лет и старше)			
	1 порц		100 порц	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Капуста свежая	256	205	25,6	20,5
Масло растительное	5	5	0,5	0,5
Томатное пюре	7	7	0,7	0,7
Морковь				
До 1 января	6	5	0,6	0,5
С 1 января	7	5	0,7	0,5
Лук репчатый	8	7	0,8	0,7
Лавровый лист	0,0144	0,0144	0,00144	0,00144
Мука пшеничная	2	2	0,2	0,2
Сахар	0,8	0,8	0,08	0,08
Выход		180		18,0

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию (12 лет и старше)

Белки (г):	9,76
Жиры (г):	12,38
Углеводы (г):	15,6
Эн. ценность (ккал)	222

Технология приготовления

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

Если свежая капуста горчит, ее перед тушением ошпаривают в течение 3-5 мин. При отпуске можно посыпать мелко нарубленной зеленью.

Температура подачи не ниже 65° С.

Требования к качеству

Внешний вид: смесь тушеной капусты с овощами. Капуста, лук, морковь в виде соломки.

Консистенция: сочная, слабо хрустящая.

Цвет: светло-коричневый.

Вкус: кисло-сладкий, умеренно соленый.

Запах: тушеной капусты с ароматом томата, овощей.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 35

Наименование кулинарного изделия (блюда): капуста тушеная с куриным фаршем

Номер рецептуры: 423, 404

Наименование сборника рецептов: Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, под общ. ред. проф. А. Я. Перевалова, Уральский региональный центр питания, 2013 г.

Наименование сырья	Масса			
	(дети с 6-11 лет)		(дети с 12 лет и старше)	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Фарш куриный	69	69	69	69
Масса отварного куриного фарша		50		50
Капуста свежая	305	244	348	278
Масло сливочное	10	10	12	12
Томатное пюре	19	19	21	21
Или томатная паста	7,6	7,6	8,4	8,4
Морковь				
До 1 января	18	14	20	16
С 1 января	19	14	21	16
Лук репчатый	17	14	19	16
Мука пшеничная	2,7	2,7	3	3
Сахар	6	6	7	7
Выход капусты тушеной		230		263
Выход капусты тушеной с фаршем куриным		280		313

Химический состав на 1 порцию

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.ценность, ккал
дети с 6-11 лет			
19,02	17,1	19,14	226,4
дети с 12 лет и старше			
20,81	18,71	20,93	357,0

Технология приготовления

При обработке белокочанной капусты необходимо обязательно удалить 3-4 наружных листа.

Фарш куриный предварительно отваривают.

Нарезанную соломкой свежую капусту кладут в котел слоем до 30 см, добавляют бульон или воду (20-30% к массе сырой капусты), добавляют растопленное сливочное масло и тушат до полуготовности при помешивании. Затем добавляют пассированные, нарезанные соломкой морковь, репчатый лук, предварительно бланшированный, томатное пюре (пасту) и тушат до готовности 40-45 минут. За 10 минут до конца тушения капусту заправляют солью, сахаром, подсушенной мукой, растертой со сливочным маслом и разведенной в небольшом количестве воды, добавляют предварительно подготовленный фарш куриный.

Капусту тушеную отпускают с куриным фаршем.

Температура подачи не ниже 65° С.

Требования к качеству

Внешний вид: смесь тушеной капусты с овощами с мясом и с куриным фаршем.

Консистенция: сочная, слабо хрустящая.

Цвет: светло-коричневый.

Вкус: кисло-сладкий, умеренно соленый.

Запах: тушеной капусты с ароматом томата, овощей и и куриного фарша.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 36

Наименование кулинарного изделия (блюда): рыба, тушенная в сметанном соусе

Номер рецептуры: 171,263

Наименование сборника рецептов: Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, г. Пермь, 2008 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов (дети 7-11 лет)			
	1 порц		100 порц	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Из филе, выпускаемого промышленностью:				
Рыба-филе	64	61	6,4	6,1
Или горбуша потрошенная без головы	78	61	7,8	6,1
Или минтай потрошенный без головы	94	61	9,4	6,1
Лук репчатый	12	10	1,2	1,0
Морковь				
До 1 января	21	17	2,1	1,7
С 1 января	23	17	2,3	1,7
Масло растительное	4	4	0,4	0,4
Соус сметанный		29		2,9
Мука пшеничная	1	1	0,1	0,1
Масло сливочное	1	1	0,1	0,1
Вода	16	16	1,6	1,6
Масса соуса		15		1,5
Сметана	15	15	1,5	1,5
Масса тушеной рыбы		50		5,0
Масса готовой рыбы с овощами и соусом		100		10,0
Выход		100		10,0

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию (7-11 лет)

Белки (г):	16,04
Жиры (г):	8,65
Углеводы (г):	49,47
Эн. ценность (ккал)	161

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов (дети 12 лет и старше)			
	1 порц		100 порц	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Из филе, выпускаемого промышленностью:				

Рыба-филе	76	73	7,6	7,3
Или горбуша потрошенная без головы	93	73	9,3	7,3
Или минтай потрошенный без головы	112	73	11,2	7,3
Лук репчатый	14	12	1,4	1,2
Морковь				
До 1 января	25	20	2,5	2,0
С 1 января	27	20	2,7	2,0
Масло растительное	5	5	0,5	0,5
Соус сметанный		35		3,5
Мука пшеничная	2	2	0,2	0,2
Масло сливочное	2	2	0,2	0,2
Вода	19	19	1,9	1,9
Масса соуса		18		1,8
Сметана	18	18	1,8	1,8
Масса тушеной рыбы		60		6,0
Масса готовой рыбы с овощами и соусом		120		12,0
Выход		120		12,0

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию (12 лет и старше)

Белки (г):	13,04
Жиры (г):	13,67
Углеводы (г):	3,85
Эн. ценность (ккал)	192

Технология приготовления

Рыбу разделяют на чистое филе (без кожи и костей), нарезают порционными кусочками под углом 90°С, укладывают на лоток или противень, смазанный маслом, на слой шинкованных овощей, добавляют горячий рыбный бульон или воду на 1/3 высоты занимаемой рыбой, соль и припускают при закрытой крышке 10-15 минут, затем бульон сливают, на его основе (или воде) готовят соус сметанный.

Заливают рыбу сметанным соусом, тушат 10 минут, за 3 минуты до готовности кладут лавровый лист.

Для приготовления соуса сметанного: муку подсушивают при температуре 10-120°С, охлаждают до 60-70°С, растирают со сливочным маслом, вливают постепенно ¼ горячего бульона или воды и вымешивают до образования однородной массы, затем добавляют оставшийся бульон или воду и варят 25-30 минут. В конце варки добавляют соль, процеживают и доводят до кипения.

Температура подачи не ниже 65° С.

Требования к качеству

Внешний вид: рыба с овощами в сметанном соусе уложена на тарелочку.

Консистенция: мягкая.

Цвет: рыбы на разрезе - белый. Соуса сметанного, лука репчатого-белый, моркови-оранжевый.

Вкус и запах: рыбы в сочетании с овощами в сметанном соусе, умеренно соленый.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 37

Наименование кулинарного изделия (блюда): каша жидкая молочная из манной крупы

Номер рецептуры: 181

Наименование сборника рецептов: Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного. – М.: ДеЛи принт, 2005 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов (дети 7-11 лет)			
	1 порц		100 порц	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Крупа манная	30	30	3,0	3,0
Молоко	150	150	15,0	15,0
Вода	20	20	2,0	2,0
Сахар	6	6	0,6	0,6
Масса каши		193		19,3
Масло сливочное	7	7	0,7	0,7
Выход		200		20,0

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию (7-11 лет)

Белки (г):	7,25
Жиры (г):	10,87
Углеводы (г):	32,74
Эн. ценность (ккал)	257

Технология приготовления

В кипящую жидкость (молоко с водой) добавляют соль, сахар и перемешивают. Затем тонкой струйкой всыпают подготовленную манную крупу при непрерывном помешивании и варят 20 мин.

Кашу отпускают с растопленным и доведенным до кипения маслом сливочным.

Температура подачи 65° С

Требования к качеству

Внешний вид: зерна крупы полностью разварившиеся, утратили форму.

Консистенция: жидкая, на тарелке расплывается, но ложка, положенная выпуклой стороной на поверхность каши, не тонет.

Цвет: белый или светло-кремовый.

Вкус: умеренно сладкий и соленый, с выраженным вкусом молока и привкусом сливочного масла.

Запах: манной каши в сочетании с молоком и маслом.