

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №6

Пюре картофельное

1. Область применения

Настоящая технологическая карта распространяется на пюре картофельное, реализуемое в общеобразовательных учреждениях.

2. Требования к сырью

Продовольственное сырье, пищевые продукты, используемые для приготовления, должны соответствовать требованиям действующих нормативных и технических документов, иметь сопроводительные документы, подтверждающие их безопасность и качество (сертификат соответствия, санитарно-эпидемиологическое заключение, удостоверение безопасности и качества и пр.).

3. Рецепт

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	брутто, гр.	нетто, гр.	брутто, кг.	нетто, кг.
Картофель	114,0	85,5	11,40	8,55
Молоко	15,8	15,0	1,58	1,50
Масло сливочное	3,5	3,5	0,35	0,35
Соль	1	1	0,1	0,1
Выход	100,0		10,0	

4. Химический состав, витамины и микроэлементы

В 100 граммах данного блюда содержится											
Пищевые вещества г.						Минеральные вещества мг.					
Белки		Жиры		Углеводы		Ca	Mg	P	Fe		
2,34		16,71		3,79		113,59	11,10	73,32	0,25		
Витамины											
A, мг.	B1, мг.	B2, мг.	B5, мг.	B6, мг.	B9, мкг.	B12, мкг.	C, мг.	D, мкг.	E, мг.	H, мкг.	PP, мг.
0,18	0,03	0,17	-	0,03	3,89	0,31	1,01	0,07	0,44	2,49	0,08

Энергетическая ценность (ккал) на 100 гр. данного блюда: 174,02

5. Технологический процесс

Картофель предварительно промывают, тщательно перебирают и очищают. Повторно промывают в проточной питьевой воде в течение 5 минут. Срок хранения очищенного полуфабриката в воде не более 2-3 часов при температуре воды не выше +12°C. Очищенный, промытый картофель заливают горячей кипяченой водой (уровень воды должен быть на 1-1,5 см выше уровня картофеля), солят после закипания и варят до готовности, воду сливают, картофель подсушивают. Вареный горячий картофель протирают. Температура протираемого картофеля должна быть не ниже 80°C, иначе картофельное пюре будет тягучим, что резко ухудшает вкус и внешний вид. В горячую картофельную массу, непрерывно помешивая, добавляют в 2-3 приема горячее кипяченое молоко, прокипяченное сливочное масло. Смесь взбивают до получения пышной однородной массы.

6. Требования к оформлению, реализации и хранению

Подают рис на гарнир. Температура подачи +65°C. Срок реализации – 2 часа с момента приготовления. Срок годности согласно СанПиН 2.4.5.2409-08 – 2 часа с момента приготовления. Подогрев остывших ниже температуры раздачи готовых горячих блюд не допускается.

6.1. Органолептические показатели качества:

Внешний вид — картофель полностью разварен, консистенция пышная однородная.

Цвет — характерный для рецептурных компонентов.

Вкус и запах — запах свойственный отварному картофелю и сливочного масла, вкус характерный для рецептурных компонентов, без посторонних привкусов и запахов.

Номер рецептуры: № 312

Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №7

Макаронны отварные

1. Область применения

Настоящая технологическая карта распространяется на макароны отварные, реализуемые в общеобразовательных учреждениях.

2. Требования к сырью

Продовольственное сырье, пищевые продукты, используемые для приготовления, должны соответствовать требованиям действующих нормативных и технических документов, иметь сопроводительные документы, подтверждающие их безопасность и качество (сертификат соответствия, санитарно-эпидемиологическое заключение, удостоверение безопасности и качества и пр.).

3. Рецепт

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	брутто, гр.	нетто, гр.	брутто, кг.	нетто, кг.
Макаронные изделия	35,0	35,0	3,50	3,50
Масло сливочное	3,5	3,5	0,35	0,35
Соль	3,0	3,0	0,3	0,3
Выход	100,0		10,0	

4. Химический состав, витамины и микроэлементы

В 100 граммах данного блюда содержится						
Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
8,77	9,35	57,93	1,55	13,70	73,37	1,55

Витамины											
A, мг.	B1, мг.	B2, мг.	B5, мг.	B6, мг.	B9, мкг.	B12, мкг.	C, мг.	D, мкг.	E, мг.	H, мкг.	PP, мг.
-	0,16	0,03	-	0,16	16,86	-	-	-	5,31	1,68	1,01

Энергетическая ценность (ккал) на 100 гр. данного блюда: 336,51

5. Технологический процесс

Макаронные изделия закладывают в кипящую подсоленную воду и варят в большом количестве воды (6-7 л на 1 кг). Макароны варят 20-30 минут. В процессе варки макаронные изделия набухают, впитывая воду, в результате чего масса увеличивается в 3 раза. Сваренные макаронные изделия откидывают и перемешивают с 1/3 -1/2 частью растопленного сливочного масла, чтобы они не склеивались и не образовывали комков, остальной частью растопленного сливочного масла заправляют непосредственно перед отпуском.

6. Требования к оформлению, реализации и хранению

Подают макароны на гарнир. Температура подачи +65⁰С. Срок реализации – 2 часа с момента приготовления. Срок годности согласно СанПиН 2.4.5.2409-08 – 2 часа с момента приготовления. Подогрев остывших ниже температуры раздачи готовых горячих блюд не допускается.

6.1. Органолептические показатели качества:

Внешний вид — вермишель не разварена, консистенция не слипшаяся.

Цвет — характерный для рецептурных компонентов.

Вкус и запах — запах свойственный отварной вермишели и сливочного масла, вкус характерный для рецептурных компонентов, без посторонних привкусов и запахов.

Номер рецептуры: № 309

Наименование сборника рецептур: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №8

Рис отварной

1. Область применения

Настоящая технологическая карта распространяется на рис отварной, реализуемый в общеобразовательных учреждениях.

2. Требования к сырью

Продовольственное сырье, пищевые продукты, используемые для приготовления, должны соответствовать требованиям действующих нормативных и технических документов, иметь сопроводительные документы, подтверждающие их безопасность и качество (сертификат соответствия, санитарно-эпидемиологическое заключение, удостоверение безопасности и качества и пр.).

3. Рецепттура

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	брутто, гр.	нетто, гр.	брутто, кг.	нетто, кг.
Рис	36,0	36,0	3,60	3,60
Масло сливочное	4,5	4,5	0,45	0,45
Соль	5,0	5,0	0,5	0,5
Выход	100,0		10,0	

4. Химический состав, витамины и микроэлементы

В 100 граммах данного блюда содержится												
Пищевые вещества г.						Минеральные вещества мг.						
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe						
5,82	9,74	50,0	93,84	76,81	261,39	2,39						
Витамины												
A, мг.	B1, мг.	B2, мг.	B5, мг.	B 6, мг.	B9, мкг.	B12, мкг.	C, мг.	D, мкг.	E, мг	H, мкг.	PP, мг	
0,09	0,39	0,08	-	0,39	27,69	-	-	0,01	1,0	9,49	3,01	

Энергетическая ценность (ккал) на 100 гр. данного блюда: 298,47

5. Технологический процесс

Рис перебирают, промывают. Подготовленный рис кладут в кипящую подсоленную воду (6 л воды, 60 г соли на 1 кг риса) и варят при слабом кипении. Когда зерна набухнут и станут мягкими, рис откидывают и промывают горячей кипяченой водой. После стекания воды рис кладут в посуду, заправляют прокипяченным сливочным маслом, перемешивают и прогревают.

6. Требования к оформлению, реализации и хранению

Подают рис на гарнир, а также для приготовления фаршей. Температура подачи +65⁰С. Срок реализации – 2 часа с момента приготовления. Срок годности согласно СанПиН 2.4.5.2409-08 – 2 часа с момента приготовления. Подогрев остывших ниже температуры раздачи готовых горячих блюд не допускается.

6.1. Органолептические показатели качества:

Внешний вид — рис не разварен, консистенция не слипшаяся.

Цвет — характерный для рецептурных компонентов.

Вкус и запах — запах свойственный отварной риса и сливочного масла, вкус характерный для рецептурных компонентов, без посторонних привкусов и запахов.

Номер рецептуры: № 304

Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №9

Гречка отварная рассыпчатая

1. Область применения

Настоящая технологическая карта распространяется на гречку отварную рассыпчатую, реализуемая в общеобразовательных учреждениях.

2. Требования к сырью

Продовольственное сырье, пищевые продукты, используемые для приготовления, должны соответствовать требованиям действующих нормативных и технических документов, иметь сопроводительные документы, подтверждающие их безопасность и качество (сертификат соответствия, санитарно-эпидемиологическое заключение, удостоверение безопасности и качества и пр.).

3. Рецепттура

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	брутто, гр.	нетто, гр.	брутто, кг.	нетто, кг.
Гречка	45,9	45,9	4,59	4,59
Масло сливочное	3,5	3,5	0,35	0,35
Соль	1	1	0,1	0,1
Выход	100,0		10,0	

4. Химический состав, витамины и микроэлементы

В 100 граммах данного блюда содержится											
Пищевые вещества г.						Минеральные вещества мг.					
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe					
0,38	64,16	0,62	91,11	0,95	14,77	0,80	Витамины				
A, мг.	B1, мг.	B2, мг.	B5, мг.	B 6, мг.	B9, мкг.	B12, мкг.	C, мг.	D, мкг.	E, мг	H, мкг.	PP, мг
0,77	-	0,07	-	-	-	-	-	0,15	1,71	-	0,03

Энергетическая ценность (ккал) на 100 гр. данного блюда: 581,38

5. Технологический процесс

Перед варкой каши крупу просеивают, перебирают. Подготовленную крупу всыпают в подсоленную кипящую воду, варят до загустения, помешивая, затем перемешивание прекращают, закрывают котел крышкой и дают упреть около 2,5 часов.

6. Требования к оформлению, реализации и хранению

При отпуске горячую кашу кладут на тарелку и поливают растопленным маслом или посыпают сахаром. Молоко к каше отпускают в глубокой тарелке вместе или подают отдельно в стакане. Температура подачи +65⁰С. Срок реализации – 2 часа с момента приготовления. Срок годности согласно СанПиН 2.4.5.2409-08 – 2 часа с момента приготовления. Подогрев остывших ниже температуры раздачи готовых горячих блюд не допускается.

6.1. Органолептические показатели качества:

Внешний вид — гречка полностью разварена, консистенция рассыпчатая.

Цвет — характерный для рецептурных компонентов.

Вкус и запах — запах свойственный отварной гречке и сливочного масла, вкус характерный для рецептурных компонентов, без посторонних привкусов и запахов.

Номер рецептуры: № 302

Наименование сборника рецептур: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 10

Капуста тушеная

1. Область применения

Настоящая технологическая карта распространяется на капусту тушенную, реализуемая в общеобразовательных учреждениях.

2. Требования к сырью

Продовольственное сырье, пищевые продукты, используемые для приготовления, должны соответствовать требованиям действующих нормативных и технических документов, иметь сопроводительные документы, подтверждающие их безопасность и качество (сертификат соответствия, санитарно-эпидемиологическое заключение, удостоверение безопасности и качества и пр.).

3. Рецепттура

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	брутто, гр.	нетто, гр.	брутто, кг.	нетто, кг.
Капуста свежая	143,3	114,6	14,33	114,6
или квашенная	142,9	100,0	14,29	100,0
Масло сливочное	3,5	3,5	0,35	3,5
Морковь	2,5	2,0	0,25	2,0
Лук репчатый	4,8	4,0	0,48	0,4
Томатное пюре	6,0	6,0	0,6	0,6
Раствор лимонной кислоты 3%	3,0	3,0	0,3	0,3
Мука пшеничная	1,2	1,2	0,12	0,12
Перец черный горошек	0,2	0,2	0,02	0,02
Лавровый лист	0,1	0,1	0,01	0,01
Соль	1	1	0,1	0,1
Выход	100,0		10,0	

4. Химический состав, витамины и микроэлементы

В 100 граммах блюда со свежей капустой. Энерг. ценность (ккал): 46,31											
Пищевые вещества г.						Минеральные вещества мг.					
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe					
1,88	1,93	5,90	46,63	15,35	31,15	0,59					
Витамины											
А, мг.	В1, мг.	В2, мг.	В5, мг.	В 6, мг.	В9, мкг.	В12, мкг.	С, мг.	Д, мкг.	Е, мг	Н, мкг.	РР, мг
0,17	0,03	0,03	-	0,09	9,48	-	40,32	0	0,15	0,13	0,65
В 100 граммах блюда с квашеной капустой. Энерг. ценность (ккал): 40,77											
Пищевые вещества г.						Минеральные вещества мг.					
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe					
1,88	1,94	4,39	46,62	15,35	31,15	0,59					
Витамины											
А, мг.	В1, мг.	В2, мг.	В5, мг.	В 6, мг.	В9, мкг.	В12, мкг.	С, мг.	Д, мкг.	Е, мг	Н, мкг.	РР, мг
0,16	0,02	0,02	-	0	0,61	-	27,0	0	0,08	0,04	0,38

5. Технологический процесс

Капусту нарезают соломкой, кладут в котел слоем до 30 см, добавляют воду, лимонную кислоту, сливочное масло, пассированное томатное пюре и тушат до готовности, периодически помешивая. Затем добавляют пассированные нарезанные соломкой морковь, лук и тушат до готовности. За 5 минут до конца тушения добавляют мучную пассировку, сахар, перец, лавровый лист, соль и доводят до кипения.

6. Требования к оформлению, реализации и хранению

Температура подачи +65⁰С. Срок реализации – 2 часа с момента приготовления. Срок годности согласно СанПиН 2.4.5.2409-08 – 2 часа с момента приготовления. Подогрев остывших ниже температуры раздачи готовых горячих блюд не допускается.

6.1. Органолептические показатели качества:

Внешний вид — консистенция капусты мягкая.

Цвет — характерный для рецептурных компонентов.

Вкус и запах — запах свойственный капусте тушенной, вкус характерный для рецептурных компонентов, без посторонних привкусов и запахов.

Номер рецептуры: № 321

Наименование сборника рецептур: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 11

Сосиски, сардельки отварные

1. Область применения

Настоящая технологическая карта распространяется на сосиски, сардельки отварные, реализуемые в общеобразовательных учреждениях.

2. Требования к сырью

Продовольственное сырье, пищевые продукты, используемые для приготовления, должны соответствовать требованиям действующих нормативных и технических документов, иметь сопроводительные документы, подтверждающие их безопасность и качество (сертификат соответствия, санитарно-эпидемиологическое заключение, удостоверение безопасности и качества и пр.).

3. Рецепттура

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	брутто, гр.	нетто, гр.	брутто, кг.	нетто, кг.
Сосиски или сардельки	51	50	5,1	5,0
Масло сливочное	5	5	0,5	0,5
Выход	55		5,5	

4. Химический состав, витамины и микроэлементы

В 50 граммах данного блюда содержится											
Пищевые вещества г.						Минеральные вещества мг.					
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe					
8,69	22,84	1,80	7,44	15,51	137,39	1,74	Витамины				
A, мг.	B1, мг.	B2, мг.	B5, мг.	B 6, мг.	B9, мкг.	B12, мкг.	C, мг.	D, мкг.	E, мг	H, мкг.	PP, мг
0,08	-	0	-	-	-	-	-	0,01	0,19	-	0

Энергетическая ценность (ккал) на 50 гр. данного блюда: 247,15

5. Технологический процесс

Предварительно очищенные от искусственной оболочки сосиски или сардельки опускают в кипящую воду, доводят до кипения и варят при слабом кипении 3-5 минут.

6. Требования к оформлению, реализации и хранению

Во избежание повреждения натуральной оболочки и ухудшения вкуса сосиски или сардельки не следует хранить в горячей воде. Отпускают с гарниром, сбоку на тарелку кладут сосиску или сардельку. Температура отпуска блюда +65⁰С.

Гарнир. Картофельное пюре, капуста тушеная, каша гречневая, макаронные изделия отварные.

Срок реализации – 2 часа с момента приготовления. Срок годности согласно СанПиН 2.4.5.2409-08 – 2 часа с момента приготовления. Подогрев остывших ниже температуры раздачи готовых горячих блюд не допускается.

6.1. Органолептические показатели качества:

Внешний вид — характерный для отварных сосисок или сарделек, не разварены.

Цвет — характерный для рецептурных компонентов.

Вкус и запах — приятный запах свежих продуктов, вкус характерный для рецептурных компонентов, без посторонних привкусов и запахов.

Номер рецептуры: № 243

Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 12
Куры, тушенные в сметанном соусе

1. Область применения

Настоящая технологическая карта распространяется на куры, тушеные в сметанном соусе, реализуемые в общеобразовательных учреждениях.

2. Требования к сырью

Продовольственное сырье, пищевые продукты, используемые для приготовления, должны соответствовать требованиям действующих нормативных и технических документов, иметь сопроводительные документы, подтверждающие их безопасность и качество (сертификат соответствия, санитарно-эпидемиологическое заключение, удостоверение безопасности и качества и пр.).

3. Рецепттура

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	брутто, гр.	нетто, гр.	брутто, кг.	нетто, кг.
Курица	109	75	10,9	7,5
Масло растительное	2	2	0,2	0,2
Соус сметанный		50		5,0
Соль	4	4	0,4	0,4
Выход	100,0		10,0	

4. Химический состав, витамины и микроэлементы

В 100 граммах данного блюда содержится						
Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
12,75	22,45	1,40	45,24	20,02	168,49	2,14

Витамины											
A, мг.	B1, мг.	B2, мг.	B5, мг.	B6, мг.	B9, мкг.	B12, мкг.	C, мг.	D, мкг.	E, мг.	H, мкг.	PP, мг.
0,16	0,05	0,16	-	0,35	5,41	0,51	1,43	0,06	0,82	7,69	2,46

Энергетическая ценность (ккал) на 100 гр. данного блюда: 258,34

5. Технологический процесс

Обработанную куриную тушку обжаривают до образования корочки, разрубают на порционные куски, заливают соусом и тушат 10-15 минут.

6. Требования к оформлению, реализации и хранению

Отпускают с гарниром и поливают соусом, в котором тушилась курица. Температура подачи +65⁰С. Срок реализации – 2 часа с момента приготовления. Срок годности согласно СанПиН 2.4.5.2409-08 – 2 часа с момента приготовления. Подогрев остывших ниже температуры раздачи готовых горячих блюд не допускается.

6.1. Органолептические показатели качества:

Внешний вид — консистенция мякоти курицы нежная, сочная, не волокнистая;

Цвет — характерный для рецептурных компонентов.

Вкус и запах — запах свойственный тушеной курице в сметанном соусе, вкус характерный для рецептурных компонентов, без посторонних привкусов и запахов.

Номер рецептуры: № 290

Наименование сборника рецептур: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 13

Плов

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто,	нетто, г	брутто,	нетто, кг
КУРЫ С/М	120	100	12	10
КРУПА РИСОВАЯ	50	48,6	5	4,86
МОРКОВЬ	15	13	1,5	1,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	7,8	8	7,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,5	0,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,4	0,4
СОЛЬ	1,5	1,5	0,15	0,15
Выход: 250				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	17,98
Жиры, г	21,8
Углеводы, г	46,92
Энергетическая	455,0

В1, мг	0
С, мг	18,2
А, мг	0
Е, мг	3,6

Са,	56,6
Mg,	30,6
P, мг	138,7
Fe,	2,5

Технология приготовления:

Подготовленные овощи шинкуют кубиками и припускают в подсоленной воде. Лук нарезают кубиками, пассеруют.

Мясо режут на порционные куски, обжаривают на противне.

К мясу добавляют сваренный в подсоленной воде рассыпчатый рис, пассерованный лук, припущенную лавровый лист, тушат до готовности.

Правила оформления, подачи блюд:

Плов укладывают на подогретую тарелку. Оптимальная температура подачи 65° С.

Характеристика изделия по органолептическим показателям:

- Внешний вид — зерна риса целые, полностью набухшие, мягкие, сохранившие форму и упругость, хорошо отделяются друг от друга, морковь, лук и курица равномерно перемешаны;
- цвет — томатная паста придает блюду красно-коричневый цвет, со вкраплениями характерного для входящих ингредиентов цвета: мяса — серо-коричневый, капусты и лука — белый, риса — сероватый;
- вкус, запах — тушеного мяса, риса, моркови с привкусом и ароматом пассерованного лука;
- консистенция — мягкая, рассыпчатая.

Источник рецептуры:

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 14

Тефтели мясные с соусом

Наименование продукта	Норма расхода продуктов на 1 порцию массой нетто 100 г	
	Масса брутто, г	Масса нетто, г
Говядина котлетное мясо ДП охлажденное <i>или</i> Говядина котлетное мясо ДП замороженное	35,53 38,5	35 35
Хлеб пшеничный 1с ДП	7	7
Молоко ультрапастеризованное ДП 3,2% жирности	11	11
Лук репчатый свежий очищенный полуфабрикат <i>или</i> Лук репчатый свежий	18 21,5	18 18
Масло сливочное	2	2
Соль поваренная пищевая йодированная	0,6	0,6
Мука Пшеничная 1 сорта	4	4
Масса полуфабриката:	-	66
Масло сливочное	5	5
Масса тефтелей готовых:	-	55
Вода питьевая	45	45
Масло сливочное	1,3	1,3
Мука пшеничная 1 сорта	2,25	2,25
Томат-паста	2,25	2,25
Морковь столовая очищенная полуфабрикат <i>или</i> Морковь столовая свежая	3,6	3,6
до 01.01	4,5	3,6
с 01.01	4,8	3,6
Лук репчатый свежий очищенный полуфабрикат <i>или</i> Лук репчатый свежий	1,8 2,1	1,8 1,8
Сахар-песок	1,2	1,2
Лист лавровый	0,1	0,1
Соль обогащенная с пониженным содержанием натрия	0,15	0,15
Коренья петрушки сушеные	0,3	0,3
Масса соуса:	-	45
Выход:	-	100

В 100 граммах данного блюда содержится:

Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
7,61	9,37	9,87

Минеральные вещества, мг			
Ca	Mg	P	Fe
23,88	16,85	72,46	0,93

Витамины, мг					
A	B1	B2	PP	C	E
0,03	0,09	0,1	2,06	5,01	0,27

Энергетическая ценность (ккал)
158,91

Технология приготовления: подготовленное мясо котлетное нарезают на куски, пропускают через мясорубку вместе с хлебом пшеничным, предварительно размоченным в молоке. Лук репчатый очищенный мелко нарезают и припускают в небольшом количестве воды с добавлением масла

сливочного, охлаждают. В мясной фарш с хлебом добавляют соль, лук репчатый припущенный, повторно пропускают через мясорубку и тщательно перемешивают. Из фарша формируют тефтели в виде шариков по 1-й штуке на порцию, шарики панируют в просеянной пшеничной муке и запекают со всех сторон в жарочном шкафу до готовности при температуре 220-250°C в течение 5-8 минут с каждой стороны. Запеченные тефтели перекладывают в неглубокую посуду, заливают соусом красным основным, добавляют воду (10-20 г на порцию) и тушат до готовности при слабом кипении в течение 8-10 минут.

При отпуске тефтели поливают соусом, в котором они тушились.

Соус красный основной: очищенные морковь, лук репчатый нарезают мелкой соломкой и припускают вместе с сушеным корнем петрушки в небольшом количестве воды, с добавлением масла сливочного в течение 10-15 минут, затем вводят томат-пасту и при слабом кипении припускают еще 10-15 минут. Муку пшеничную просеивают, подсушивают при температуре 150-160°C, периодически помешивая, в наплитной посуде или на противне в жарочном шкафу до приобретения светло-желтого цвета, охлаждают до температуры 70-80°C и разводят теплой водой в соотношении 1:4, тщательно размешивают и вводят в кипящую воду, затем добавляют припущенные с томат-пастой овощи и при слабом кипении варят в течение 45 - 60 минут. В конце варки добавляют соль, сахар-песок. Соус процеживают, протирая в него разварившиеся овощи, и доводят до кипения.

Температура подачи: 65±5°C.

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

Источник рецептуры:

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 15

Котлеты (биточки)

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто,	нетто, г	брутто,	нетто, кг
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	86	64,5	8,6	6,45
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.	9	9	0,9	0,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	13	13	1,3	1,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,2	0,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0,1	0,1
Выход: 50				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	12,4	В1,	0	Ca,	24,4
Жиры, г	14,5	С,	0,6	Mg,	12,9
Углеводы, г	5,1	А,	0,1	P,	111,0
Энергетическая ценность, ккал	200,5	Е,	0,1	Fe,	1,0
		МГ		МГ	

Технология приготовления:

Мякоть тушек птицы нарезают на кусочки и пропускают через мясорубку. Измельченное мясо соединяют с замоченным в молоке или воде хлебом, кладут соль, хорошо перемешивают, пропускают через мясорубку, добавляют сливочное масло и выбивают. Готовую котлетную массу разделяют на биточки (1-2 штуки на порцию), припускают в бульоне с добавлением сливочного масла 20-25 мин.

Правила оформления, подачи блюд:

Котлеты укладывают на подогретую тарелку, поливают соусом, сбоку укладывают гарнир. Оптимальная температура подачи 65° С. Гарниры — рис отварной или припущенный, пюре картофельное. Соусы — паровой, белый с яйцом.

Характеристика изделия по органолептическим показателям:

- Внешний вид — котлеты правильной округло-приплюснутой формы, поверхность и края ровные, без трещин, политы соусом; сбоку уложен гарнир;
- цвет — поверхности — светло-кремовый, в разрезе серовато-белый или серовато-кремовый;
- вкус, запах — характерный для припущенных изделий из рубленой птицы, с привкусом и ароматом белого соуса; в меру соленый;
- консистенция — мягкая, сочная; соуса — эластичная.

Источник рецептуры:

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 16
Рыба, тушеная в томате с овощами

1. Область применения

Настоящая технологическая карта распространяется на рыбу, тушенную в томате с овощами, реализуемая в общеобразовательных учреждениях.

2. Требования к сырью

Продовольственное сырье, пищевые продукты, используемые для приготовления, должны соответствовать требованиям действующих нормативных и технических документов, иметь сопроводительные документы, подтверждающие их безопасность и качество (сертификат соответствия, санитарно-эпидемиологическое заключение, удостоверение безопасности и качества и пр.).

3. Рецепт

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	брутто, гр.	нетто, гр.	брутто, кг.	нетто, кг.
Филе рыбы	64	61	6,4	6,1
Вода или бульон	19	19	1,9	1,9
Масло растительное	5	5	0,5	0,5
Морковь	23	18	2,3	1,8
Лук репчатый	17,5	14	1,75	1,4
Томатное пюре	10	10	1,0	1,0
Раствор лимонной кислоты 3%	2,5	2,5	0,25	0,25
Сахар	2	2	0,2	0,2
Лавровый лист	0,1	0,1	0,01	0,01
Соль	3	3	0,3	0,3
Масса тушеной рыбы		50		5,0
Масса готовой рыбы с тушенными овощами и соусом		50		5,0
Выход		100,0		10,0

4. Химический состав, витамины и микроэлементы

В 100 граммах данного блюда содержится											
Пищевые вещества г.						Минеральные вещества мг.					
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe					
7,88	4,14	3,74	35,49	34,14	129,61	0,66	Витамины				
А, мг.	В1, мг.	В2, мг.	В5, мг.	В6, мг.	В9, мкг.	В12, мкг.	С, мг.	Д, мкг.	Е, мг.	Н, мкг.	РР, мг.
1,52	0,06	0,06	-	0,07	4,98	-	2,36	-	1,81	0,12	0,80

Энергетическая ценность (ккал) на 100 гр. данного блюда: 82,78

5. Технологический процесс

Для приготовления блюда используется филе рыбное без костей и кожи промышленного производства. Подготовленное филе рыбное промывают, нарезают на порционные куски, укладывают в посуду в два слоя, чередуя со слоями нашинкованных овощей. Заливают водой или бульоном, добавляют масло растительное, томат-пюре, кислоту лимонную 2%-ную (в 100 мл раствора содержится 98 мл воды, 2 г кислоты лимонной), сахар-песок, соль поваренную йодированную. Посуду закрывают крышкой и тушат до готовности в течение 45-60 мин. За 5-7 минут до окончания тушения добавляют специи. Допускается рыбу готовить без кислоты лимонной.

6. Требования к оформлению, реализации и хранению

При отпуске рыбу поливают соусом с овощами, в котором она тушилась. Температура подачи +65⁰С. Срок реализации – 2 часа с момента приготовления. Срок годности согласно СанПиН 2.4.5.2409-08 – 2 часа с момента приготовления. Подогрев остывших ниже температуры раздачи готовых горячих блюд не допускается.

6.1. Органолептические показатели качества:

Внешний вид — соответствует рыбе, тушенной в томате с овощами.

Цвет — характерный для рецептурных компонентов.

Вкус и запах — запах свойственный рыбе, тушенной в томате с овощами, вкус характерный для рецептурных компонентов, без посторонних привкусов и запахов.

Номер рецептуры: №229

Наименование сборника рецептур: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 17

Соус сметанный с томатом

1. Область применения

Настоящая технологическая карта распространяется на соус сметанный с томатом, реализуемый в общеобразовательных учреждениях.

2. Требования к сырью

Продовольственное сырье, пищевые продукты, используемые для приготовления, должны соответствовать требованиям действующих нормативных и технических документов, иметь сопроводительные документы, подтверждающие их безопасность и качество (сертификат соответствия, санитарно-эпидемиологическое заключение, удостоверение безопасности и качества и пр.).

3. Рецепттура

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	брутто, гр.	нетто, гр.	брутто, кг.	нетто, кг.
Сметана	25,0	25,0	2,50	2,50
Вода	75,0	75,0	7,50	7,50
Мука пшеничная	7,5	7,5	0,75	0,75
Томатное пюре	10,0	10,0	1,0	1,0
Выход	100,0		10,0	

4. Химический состав, витамины и микроэлементы

В 100 граммах данного блюда содержится											
Пищевые вещества г.						Минеральные вещества мг.					
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe					
1,27	7,05	5,52	21,02	2,74	19,72	0,15					
Витамины											
A, мг.	B1, мг.	B2, мг.	B5, мг.	B6, мг.	B9, мкг.	B12, мкг.	C, мг.	D, мкг.	E, мг.	H, мкг.	PP, мг.
0,09	0,01	0,02	-	0,03	3,86	0,09	0,18	0,04	0,32	0,97	0,10

Энергетическая ценность (ккал) на 100 гр. данного блюда: 89,31

5. Технологический процесс

Томатное пюре уваривают до половины первоначального объема и соединяют с соусом сметанным. Соус проваривают, процеживают и доводят до кипения. Для приготовления соуса сметанного муку пассируют при непрерывном помешивании до светло-кремового цвета, охлаждают до 60-70 градусов и выливают $\frac{1}{4}$ часть горячей воды или овощного отвара. Вымешивают, кладут прокипяченную сметану, соль и кипятят 3-5 минут, процеживают и доводят до кипения.

6. Требования к оформлению, реализации и хранению

При отпуске рыбу поливают соусом с овощами, в котором она тушилась. Температура подачи +75⁰С. Срок реализации – 2 часа с момента приготовления. Срок годности согласно СанПиН 2.4.5.2409-08 – 2 часа с момента приготовления. Подогрев остывших ниже температуры раздачи готовых горячих блюд не допускается.

6.1. Органолептические показатели качества:

Внешний вид — Консистенция однородная, вязкая, без комков.

Цвет — характерный соусу сметанному с томатом.

Вкус и запах — запахи свойственные нежному аромату сметаны, томата, вкус характерный для рецептурных компонентов, без посторонних привкусов и запахов.

Номер рецептуры: № 331

Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.