

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 39

На: **винегрет овощной**

№ рецептуры по сборнику: № 71, сб. шк. 2004 г

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию					
	до 3 лет		от 3 до 7 лет		от 11 лет и старше	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Картофель очищ. отварной с 1.09 – 31.10	16,8	13,0	22,4	16,8	28,0	21
или с 1.11 – 31.12	19,0	13,0	24,0	16,8	30,0	21
или с 1.01 – 29.02	21,0	13,0	25,8	16,8	32,3	21
или с 1.03	22,0	13,0	28,0	16,8	35,0	21
Свекла очищ. отварная до 1.01	11,3	9,0	15,0	12,0	18,7	15
или свекла с 1.01	12,0	9,0	16,0	12,0	20,0	15
Морковь очищ. отварная до 1.01	7,6	6,0	10,0	8,0	12,5	10
или морковь с 1.01	8,0	6,0	10,7	8,0	13,3	10
Огурцы соленые	11,0	9,0	15,0	12,0	19,0	15
Капуста квашеная	13,0	9,0	16,8	12,0	21,0	15
Лук репчатый	11,0	9,0	14,4	12,0	18,0	15
Заправка для салатов:		6,0		8,0		10
Масло растительное	1,5	1,5	2,0	2,0	2,5	2,5
Кислота лимонная	0,14	0,14	0,18	0,18	0,22	0,22
Вода кипяченая	4,0	4,0	5,9	5,9	7,4	7,4
Сахар-песок	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5
Соль	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2
Выход готового блюда		60		80		100

Технология приготовления

Овощи хорошо промывают и очищают.

Отварные овощи и очищенные соленые огурцы нарезают ломтиками, капусту квашеную перебирают, отжимают, шинкуют. Зеленый лук нарезают длиной 1-1,5 см, а репчатый – полукольцами. Подготовленные овощи соединяют, добавляют заправку или масло растительное и перемешивают. Заправку для салатов готовят как в ТК № 12.

Огурцы соленые можно заменить капустой квашеной, капусту квашеную можно заменить огурцами солеными.

В винегрет можно добавить предварительно прокипяченный в собственном соку консервированный зеленый горошек за счет соответственного уменьшения соленых огурцов или квашеной капусты.

Требования к качеству

Внешний вид: овощи нарезаны мелкими ломтиками, равномерно перемешаны и заправлены растительным маслом

Консистенция: овощей – мягкая, сочная

Цвет: свойственный входящим в состав продуктам

Вкус и запах: свойственный входящим в блюдо продуктам в сочетании с растительным маслом (заправкой)

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г

от 3 лет до 7 лет	0,8	1,4	4,3	33	60
от 7 лет 11 лет	1,0	1,9	5,7	44	80
от 11 лет и старше	1,3	2,3	7,2	54	100

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг
от 3 лет до 7 лет	13,94	9,7	0,41	0,02	0,01	3,11
от 7 лет 11 лет	18,59	12,93	0,54	0,03	0,02	4,14
от 11 лет и старше	23,23	16,16	0,67	0,03	0,03	5,18

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 90

На: гуляш из отварной говядины

№ рецептуры по сборнику: № 141, сб. диет. 2002 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию					
	до 3 лет		от 3 до 7 лет			
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Говядина 1 категории	66	49	88	65	110,0	81,0
Морковь до 1.01	1,5	1,2	2	1,6	2,5	2,0
или морковь с 1.01	1,6	1,2	2,2	1,6	2,7	2,0
Лук репчатый	1,44	1,2	2,0	1,6	2,4	2,0
Масса отварного мяса		30		40		50,0
Томат-паста	1,1	1,1	1,44	1,44	1,8	1,8
Масло растительное	3	3	4	4	5,0	5,0
Мука пшеничная в/с	1,2	1,2	1,6	1,6	2,0	2,0
Морковь до 1.01	7,5	6	10	8	12,5	10,0
или морковь с 1.01	7,98	6	11	8	13,3	10,0
Лук репчатый	7,14	6	9,5	8	11,9	10,0
Масса соуса		30,0		40		50,0
Выход готового блюда		30/30		40/40		50/50

Технология приготовления

Лук шинкуют, вместе с нарезанной морковью, слегка пассеруют или припускают. Затем их смешивают с вареным мясом, нарезанным кубиком и томат – пастой. Мясо с овощами заливают кипящей водой, варят на слабом огне 15-20 минут, после чего бульон сливают и готовят на нем соус, которым заливают мясо и доводят до кипения. Отпускают с соусом и гарниром. Гарниры – каши рассыпчатые, каши вязкие, картофель отварной, пюре картофельное.

Требования к качеству

Внешний вид: небольшие порционные куски политы соусом, сбоку – гарнир

Консистенция: мяса – сочная, мягкая, соуса – однородная

Цвет: мяса – светло – серый, свойственный овощам и соусу

Вкус и запах: свойственный продуктам, входящим в блюдо.

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 3 лет до 7 лет	8,4	8,5	2,0	119	60
от 7 лет 11 лет	11,3	11,4	2,6	159	80
от 11 лет и старше	14,1	14,2	3,2	199	100

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг
от 3 лет до 7 лет	9,3	14,8	1,47	0,03	0,06	0,8
от 7 лет 11 лет	12,50	19,75	1,96	0,04	0,08	1,02
от 11 лет и старше	15,6	24,7	2,45	0,05	0,1	1,3

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 163

На: каша пшеничная рассыпчатая

№ рецептуры по сборнику: № 297, сб. шк. 2004 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	от 7 лет до 11 лет		от 11 лет и старше	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Крупа пшеничная	72,0	72,0	80,0	80,0
Вода	129,0	129,0	143,0	143,0
Каша рассыпчатая		180,0		200,0
Масло сливочное	5,0	5,0	5,0	5,0
Выход готового блюда		180/5		200/5

Технология приготовления

Крупы перебирают, моют и всыпают в подсоленную воду, доводят до кипения, закрывают крышкой, ставят в водяную баню или жарочный шкаф и доводят до готовности.

Заправляют растопленным сливочным маслом и перемешивают. Подают как гарнир к мясным соусным блюдам.

Требования к качеству

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

Консистенция: рассыпчатая, мягкая, однородная

Цвет: желтоватый

Вкус и запах: каши из данного вида крупы, умеренно соленый, без признаков затхлости и горечи.

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 7 лет 11 лет	7,8	6,3	43,6	266	180/5
от 11 лет и старше	8,7	7,0	39,3	296	200/5

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг
от 7 лет 11 лет	18,68	54,48	1,82	0,25	0,03	0,00
от 11 лет и старше	20,76	60,53	2,81	0,28	0,03	0,00

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 7 лет 11 лет	1,44	4,56	10,0	87	200/5
от 11 лет и старше	1,8	5,7	12,5	107	250/10

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг
от 7 лет 11 лет	26,0	17,71	0,86	0,04	0,04	6,35
от 11 лет и старше	32,5	22,14	1,07	0,05	0,05	7,94

Утверждаю
ин. К. Иванова
с. Базлык
Руководитель ОУ

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 98

На: жаркое по-домашнему
№ рецептуры по сборнику: № 436, сб. шк. 2004 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	от 3 до 7 лет		от 7 до 11 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Говядина 1 категории	64,2	47,4	107,0	79,0
Масса тушеного мяса		30,0		50,0
Картофель молодой до 1.09	100,0	96,0	150,0	120,0
или с 1.09 – 31.10	128,0	96,0	160,0	120,0
или с 1.11 – 31.12	137,0	96,0	170,0	120,0
или с 1.01 – 29.02	148,0	96,0	184,0	120,0
или с 1.03	154,0	96,0	193,0	120,0
Лук репчатый	14,0	12,0	18,0	15,0
Масло растительное	4,3	4,3	6,0	6,0
Томат-паста	2,4	2,4	3,0	3,0
Масса гот. Овощей		120,0		150,0
Выход готового блюда		30/120		50/150

Технология приготовления

Овощи хорошо промывают и очищают.
Подготовленное мясо (см. ТК № 94) нарезают по 2-4 куса на порцию массой по 30-40 г, картофель и лук – дольками, затем мясо и овощи тушат по отдельности.

Тушеное мясо и овощи кладут в посуду слоями, чтобы снизу и сверху мяса были овощи, добавляют томат-пасту, соль и бульон, закрывают крышкой и тушат до готовности. За 5-10 мин до окончания тушения кладут лавровый лист. Отпускают жаркое вместе с бульоном и гарниром в горшочках. Блюдо можно готовить без томат-пасты.

Требования к качеству

Внешний вид: кусочки мяса одинаково нарезаны, овощи сохранили форму нарезки

Консистенция: мяса сочная, мягкая, овощей мягкая

Цвет: серый, свойственный овощам и соусу

Вкус и запах: свойственный продуктам, входящим в блюдо

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 3 до 7 лет	14,5	14,9	14,2	271	150
от 7 до 11 лет	19,3	19,9	18,9	334	200

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг
от 3 до 7 лет	17,91	36,26	2,69	0,12	0,14	6,56
от 7 до 11 лет	23,88	48,35	3,59	0,16	0,18	8,75



ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 306

На: **какао с молоком**

№ рецептуры по сборнику: №693 сб.шк.2004г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию	
	от 3 лет до 18 лет	
	брутто, г	нетто, г
Какао-порошок	4	4
Молоко	100	100
Вода	115	115
Сахар-песок	10,0	10,0
Выход готового блюда	200	

Технология приготовления

Какао-порошок смешивают с сахаром, добавляют небольшое количество кипятка и растирают в однородную массу, затем при непрерывном помешивании выливают горячее молоко, остальной кипятком и доводят до кипения.

Требования к качеству

Внешний вид: стакан с жидкостью светло – шоколадного цвета

Консистенция: жидкая

Цвет: светло - шоколадный

Вкус и запах: сладкий, с выраженным ароматом и привкусом какао и молока

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 7 до 18 лет	3,6	3,3	13,7	98	200

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг
от 7 до 18 лет	110,37	26,97	0,88	0,03	0,13	0,52

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 131

На: картофель отварной с маслом

№ рецептуры по сборнику: № 203, сб. шк. 2004 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	до 7 лет до 11 лет		от 11 лет и старше	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Картофель молодой до 1.09	232,0	186,0	258,0	207,0
или с 1.09 – 31.10	248,0	186,0	275,0	207,0
или с 1.11 – 31.12	266,0	186,0	295,0	207,0
или с 1.01 – 29.02	286,2	186,0	318,0	207,0
или с 1.03	310,0	186,0	344,0	207,0
Масса отварного картофеля		150,0		200,0
Масло сливочное	5,0	5,0	5,0	5,0
Выход готового блюда		180/5		200/5

Технология приготовления

Промытый и очищенный картофель нарезают крупными кубиками, кладут в подсоленную кипящую воду, варят до готовности. Отвар сливают и картофель подсушивают.

Картофель отпускают горячим и поливают растопленным сливочным маслом.

Требования к качеству

Внешний вид: очищенный картофель, клубни целые, не разваренные

Консистенция: плотная, рыхлая, но не разварившаяся

Цвет: белый с кремовым оттенком

Вкус и запах: свойственный продуктам, входящим в состав блюда

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
до 7 лет до 11 лет	3,5	3,9	26,5	159	180/5
от 11 лет и старше	3,9	4,3	29,4	177	200/5

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг
до 7 лет до 11 лет	16,88	37,73	1,48	0,15	0,10	7,29
от 11 лет и старше	18,76	41,92	1,64	0,17	0,11	8,10

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 99

На: котлеты, биточки, шницели

№ рецептуры по сборнику: № 451, сб. шк. 2004 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию					
	от 3 до 7 лет		от 7 до 11 лет		от 11 лет и старше	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Котлетное мясо (говядина)	60,4	44,4	80,5	59,2	100,6	74,0
Молоко или вода	14,4	14,4	19,2	19,2	24,0	24,0
Хлеб пшеничный	10,8	10,8	14,4	14,4	18,0	18,0
Сухари пшен. панировочные	6,0	6,0	8,0	8,0	10,0	10,0
Масса полуфабриката		74,4		99,2		124,0
Масло растительное	3,6	3,6	4,8	4,8	6,0	6,0
Масса готового блюда		60,0		80,0		100,0
Соус:						
Сметана	5,0	5,0	7,5	7,5	10,0	10,0
Мука пшеничная в/с	1,5	1,5	2,2	2,2	3,0	3,0
Бульон	15	15	22,5	22,5	30,0	30,0
Соус сметанный		20,0		30,0		40
Томат - паста	0,8	0,8	1,2	1,2	1,6	1,6
Выход сметанный с томатом		20,0		30,0		40,0
Выход с соусом		60/20		80/30		100/40

Технология приготовления

Подготовленную говядину (см. ТК № 94) нарезают на куски, дважды пропускают через мясорубку вместе с замоченным в молоке хлебом, солят, отбивают, дозируют и формируют котлеты, биточки или шницели; панируют их в сухарях, подготовленные изделия кладут на противень, смазанный маслом, и запекают при температуре 180-200°C до готовности (12-15 мин). При отпуске изделий их гарнируют и поливают соусом.

Соусы - томатный (см. ТК № 248) или сметанный (см. ТК № 249).

Требования к качеству

Внешний вид: форма котлеты – овально – приплюснутая с заостренным концом, биточков – кругло – приплюснутая, сбоку подлит соус или масло и уложен гарнир

Консистенция: мяса – сочная, пышная, однородная

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

Вкус и запах: свойственный продуктам, входящим в блюдо

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 3 до 7 лет	12,2	10,9	10,4	189	60/20
от 7 до 11 лет	16,2	14,5	13,9	252	80/30
от 11 лет и старше	20,6	18,3	17,5	320	100/40

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг
от 3 до 7 лет	25,98	21,42	1,11	0,06	0,09	0,22
от 3 до 11 лет	34,65	28,56	1,48	0,07	0,12	0,29
от 11 лет и старше	43,35	35,77	1,85	0,08	0,15	0,38



ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 146

На: **картофельное пюре**

№ рецептуры по сборнику: № 520, сб. шк. 2004 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию					
	от 3 до 7 лет		от 7 лет до 11 лет		11 лет и старше	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	Нетто
Картофель с 1.09 – 31.10	171,0	128,0	205,2	153,9	228,0	171
или с 1.11 – 31.12	183,3	128,0	219,9	153,9	244,3	171
или с 1.01 – 29.02	197,0	128,0	236,8	153,9	263,1	171
или с 1.03	213,0	128,0	256,5	153,9	285	171
Молоко кипяченое	23,7	22,5	28,4	27,0	32	30
Масло сливочное	5,3	5,3	6,3	6,3	7	7
Выход готового блюда	150		180		200	

Технология приготовления

Промытый и очищенный картофель отваривают. Воду сливают, картофель подсушивают, протирают, добавляют горячее кипяченое молоко и растопленное сливочное масло, тщательно перемешивают, взбивают до образования пышной массы.

Требования к качеству

Внешний вид: протертая картофельная масса

Консистенция: густая, пышная, однородная

Цвет: котлет или биточкой – светло – серый, гарнира – используемых овощей

Вкус и запах: рыбной котлетной массы, умеренно соленый

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 3 лет до 7 лет	3,1	4,6	20,1	137	150
от 7 лет 11 лет	3,7	5,9	24,0	166	180
от 11 лет и старше	4,1	8,0	26,7	185	200

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг
от 3 лет до 7 лет	35,6	28,40	1,03	0,12	0,10	10,38
от 7 лет 11 лет	42,72	34,08	1,24	0,14	0,12	12,45
от 11 лет и старше	47,47	37,87	1,38	0,16	0,13	13,83



ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 183

На: каша гречневая рассыпчатая

№ рецептуры по сборнику: № 297, сб. шк. 2004 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию					
	от 3 до 7 лет		от 7 лет до 11 лет		11 лет и старше	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Крупа гречневая	71,4	71,4	85,7	85,7	95,2	95,2
Вода	107	107	127,8	127,8	142	142
Масло сливочное	5,0	5,0	5,0	5,0	10	10
Выход готового блюда	150/5		180/5		200/10	

Технология приготовления

Крупы перебирают, моют и всыпают в подсоленную воду, доводят до кипения, закрывают крышкой, ставят в водяную баню или жарочный шкаф и доводят до готовности.

Заправляют растопленным сливочным маслом и перемешивают. Подают как гарнир к мясным соусным блюдам.

Крупы перебирают, моют и всыпают в подсоленную воду, доводят до кипения, закрывают крышкой, ставят в водяную баню или жарочный шкаф и доводят до готовности.

Заправляют растопленным сливочным маслом и перемешивают. Подают как гарнир к мясным соусным блюдам.

Требования к качеству

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

Консистенция: рассыпчатая, мягкая, однородная

Цвет: от светло – коричневого до коричневого

Вкус и запах: каши из данного вида крупы, умеренно соленый, без признаков затхлости и горечи.

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 3 до 7 лет	8,7	5,7	37,8	240	150/5
от 7 до 11 лет	10,4	6,8	45,4	288	180/5
от 11 лет и старше	11,6	7,6	50,4	320	200/5

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг
от 3 до 7 лет	14,06	132,95	4,6	0,26	0,13	0,00
от 7 до 11 лет	16,88	159,54	5,47	0,31	0,16	0,00
от 11 лет и старше	18,76	177,26	6,07	0,34	0,17	0,00



ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 284

На: панезжка наливная

№ рецептуры по сборнику: № 117, сб. 2010 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	от 7 лет до 11 лет		от 11 лет и старше	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Мука пшеничная в/с	34,3	34,3	45,3	45,3
Дрожжи сухие	0,25	0,25	0,33	0,33
Соль	0,47	0,47	0,7	0,7
Сахар-песок	1,8	1,8	2,4	2,4
Масло сливочное	1,5	1,5	2,0	2,0
Яйца	1/22	1,8	1/20	2,4
Вода	14,0	14,0	18	18
Тесто дрожжевое		53,04		70,7
Мука пшеничная в/с	9,64	9,64	13,3	13,3
Сметана	20,4	20,4	26,7	26,7
Сахар-песок	0,96	0,96	1,3	1,3
Начинка		31,1		41,3
Яйца (на смазку)	1,5	1,5	2,0	2,0
Выход готового блюда		75		100

Технология приготовления

Тесто готовят опарным или безопарным способом (см. ТК № 263), растаивают, затем раскладывают в круглые лепешки. Поверхность равномерно покрывают сметанной заливкой. После расстойки в течение 80-120 мин смазывают яйцом (см. ТК № 9) и выпекают при температуре 200-210°C в течение 17-20 мин.

Для сметанной заливки сметану жирностью 20% соединяют с сахаром и мукой и перемешивают до однородной массы.

Требования к качеству

Внешний вид: изделие круглой формы, равномерно выпеченное, сверху покрыто зарумянившейся сметаной заливкой

Консистенция: мелко пористая, равномерная

Цвет: светло – желтый, корочки – золотистый

Вкус и запах: свойственный свежеслепеченным изделиям из теста

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 7 лет 11 лет	5,0	4,6	21,1	184	75
от 11 лет и старше	6,6	6,1	40,2	245	100

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг
от 7 лет 11 лет	10,41	6,56	0,56	0,05	0,03	0,00
от 11 лет и старше	13,88	8,74	0,74	0,07	0,04	0,00



ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 210

На: **Каша молочная "Дружба"**

№ рецептуры по сборнику: № 311, сб. шк. 2004 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	до 7 лет до 11 лет		от 11 и старше	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Крупа рисовая	12,0	12,0	16,0	16,0
Крупа пшено	15,0	15,0	20,0	20,0
Молоко	77,4	77,4	103,0	103,0
Вода	52,0	52,0	69,0	69,0
Сахар-песок	3,8	3,8	5,0	5,0
Каша молочная жидкая		150,0		200,0
Масло сливочное	5,0	5,0	10,0	10,0
Выход готового блюда	150/5		200/10	

Технология приготовления

Крупы перебирают, промывают. Рис засыпают в кипящую, подсоленную воду, перемешивают, варят 10-15 мин, заливают горячее кипящее молоко и засыпают пшено, сахар, соль, перемешивают и варят до готовности, периодически помешивая.

Кашу можно готовить на цельном молоке.

При отпуске поливают растопленным сливочным маслом.

Требования к качеству

Внешний вид: зерна крупы, полностью разварившиеся и утратившие свою форму

Консистенция: жидкая

Цвет: кремовый

Вкус и запах: каши из данного вида крупы, умеренно соленый, без признаков затхлости и горечи

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса , г
до 7 лет до 11 лет	4,7	6,1	25,1	174	150/5
от 11 и старше	6,3	8,1	33,5	232	200/5

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг
до 7 лет до 11 лет	95,32	27,80	0,60	0,09	0,12	0,40
от 11 и старше	127,10	37,07	0,80	0,12	0,16	0,53



ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 258

На: **чай с сахаром и лимоном**

№ рецептуры по сборнику: ТТК № 12

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию	
	от 7 до 18 лет	
	брутто, г	нетто, г
Чай	0,57	0,57
Вода	190	190
Сахар-песок	15	15
Лимон	8	7
Выход готового блюда	200	

Технология приготовления

Чай заваривают в чайниках. Чайник ополаскивают горячей водой, насыпают чай, заливают кипятком примерно на 1/3 объема и настаивают 5-10 мин, накрыв салфеткой, после чего доливают кипятком.

При отпуске в стаканы или бокалы насыпают сахар кладут тонкий кружочек лимона и заливают чаем. Отпускают горячим 60-70°C.

Требования к качеству

Внешний вид: стакан с жидкостью золотисто – коричневого цвета, где плавает кусочек лимона

Консистенция: жидкая

Цвет: золотисто – коричневый

Вкус и запах: сладкий, свойственный чаю с привкусом лимона

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 7 до 18 лет	0,1	0,00	9,3	37	200

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг
от 7 до 18 лет	2,73	0,073	0,06	0,00	0,00	1,12



ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 195

На: Каша пшеничная «Артек» вязкая ГОСТ
№ рецептуры по сборнику: № 302, сб. шк. 2004 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	до 7 лет до 11 лет		от 11 и старше	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Крупа «Артек»	45,0	45,0	57,5	57,5
Молоко	86,4	86,4	110,4	110,4
Вода	57,6	57,6	73,6	73,6
Сахар-песок	4,5	4,5	5,8	5,8
Масса каши		180,0		230,0
Масло сливочное	5,0	5,0	7,0	7,0
Выход готового блюда		180/5		230/7

Технология приготовления

Крупы засыпают в кипящее молоко с водой, добавляют сахар, перемешивают и варят до готовности. При отпуске поливают растопленным сливочным маслом (доведенным до кипения).

Требования к качеству

Внешний вид: зерна частично разварены, не разделяются, каша уложенная горкой, сохраняет форму.

Консистенция: вязкая

Цвет: от желтого до кремового

Вкус и запах: каши из данного вида крупы, умеренно соленый, без признаков затхлости и горечи

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса , г
до 7 лет до 11 лет	7,2	7,2	36,8	242	180/5
от 11 и старше	9,2	9,2	47,0	309	230/7

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг
до 7 лет до 11 лет	116,39	36,40	2,11	0,14	0,16	0,44
от 11 и старше	148,72	46,51	2,69	0,18	0,20	0,56



ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 286

На: плюшка новомосковская
№ рецептуры по сборнику: № 87, сб. 2010 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	от 7 лет до 11 лет		от 11 лет и старше	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Мука пшеничная в/с	42,4	42,4	70,7	70,7
Дрожжи сухие	0,21	0,21	0,35	0,35
Соль	0,66	0,66	1,1	1,1
Сахар-песок	4,3	4,3	7,1	7,1
Масло сливочное	3,8	3,8	6,4	6,4
Яйца	1,3	1,3	1/20шт	2,1
Молоко	4,3	4,3	7,1	7,1
Вода	16,8	16,8	28,0	28,0
Масса полуфабриката		70,92		118,2
Выход готового блюда		60		100

Технология приготовления

Тесто дрожжевое готовят опарным способом (см. ТК № 263), скатывают шарики, расстаивают 5 мин, слегка прокатывают на смазанном маслом столе в продолговатую лепешку. Ее скатывают по длине, образуется слоистый жгут теста, который перегибают пополам, концы накладывают один на другой и скрепляют. Затем нарезают жгут, оставляя концы 1,5-2см. При укладке на листы заготовку разворачивают в обе стороны по линии разреза. Расстаивают 60- 100мин. Перед выпечкой смазывают яйцом (см. ТК №9) и выпекают при температуре 200 -220С в течение 17-21 мин.

Требования к качеству

Внешний вид: изделие формы кренделя, равномерно выпеченное

Консистенция: мелко пористая, равномерная

Цвет: светло – желтый, корочки – золотистый

Вкус и запах: свойственный свежесвепеченным изделиям из теста

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 7 лет 11 лет	4,7	3,5	20,6	175	60
от 11 лет и старше	7,8	5,8	51,0	291	100

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг
от 7 лет 11 лет	14,21	6,66	0,50	0,05	0,02	0,02
от 11 лет и старше	23,69	11,10	0,84	0,09	0,04	0,04

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 207

На: **Каша рисовая молочная жидкая**
№ рецептуры по сборнику: № 311, сб. шк. 2004 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	до 7 лет до 11 лет		от 11 и старше	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Крупа рисовая	27,7	27,7	30,8	30,8
Молоко	95,0	95,0	106,0	106,0
Вода	63,4	63,4	70,0	70,0
Сахар-песок	4,5	4,5	5,0	5,0
Масса каши		180,0		200,0
Масло сливочное	5,0	5,0	10,0	10,0
Выход готового блюда		180/5		200/10

Технология приготовления

Крупы перебирают, промывают несколько раз, рис засыпают в кипящую, подсоленную воду, перемешивают, варят 10-15 мин, добавляют горячее кипящее молоко, сахар и варят до готовности. При отпуске поливают растопленным сливочным маслом (доведенным до кипения).

Требования к качеству

Внешний вид: зерна крупы, полностью разварившиеся и утратившие свою форму

Консистенция: жидкая

Цвет: белый

Вкус и запах: каши из данного вида крупы, умеренно соленый, без признаков затхлости и горечи

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса , г
до 7 лет до 11 лет	4,5	7,2	27,6	194	180/5
от 11 и старше	5,0	8,0	30,7	215	200/5

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг
до 7 лет до 11 лет	111,24	25,29	0,38	0,05	0,14	0,48
от 11 и старше	123,6	28,10	0,58	0,06	0,16	0,53

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 70

На: **свекольник**
№ рецептуры по сборнику: № 34, сб. Пермь 2001 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	до 7 лет и старше		от 11 лет и старше	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Свекла (неочищ до 1.01)	60,0	50,4	80,0	63,0
или свекла с 1.01	68,0	50,4	85,0	63,0
Масса отварной очищ. свеклы		50		62,5
Картофель молодой до 1.09	43,1		53,9	43,1
или с 1.09 – 31.10	46,0		57,5	43,1
или с 1.11 – 31.12	49,3	16,0	61,6	43,1
или с 1.01 – 29.02	53,1	16,0	66,4	43,1
или с 1.03	56,8	16,0	71,0	43,1
Морковь до 1.01	10,0	8,0	12,5	10,0
или морковь с 1.01	11,0	8,0	13,3	10,0
Лук репчатый	11,0	8,9	13,2	11,1
Масло слив. или растит.	3,0	3,0	4,0	4,0
Томат – паста	1,0	1,0	1,3	1,3
Сахар-песок	1,3	1,3	1,6	1,6
Вода или бульон	160,0	160,0	200,0	240,0
Сметана прокипяченная	5,0	5,0	10,0	10,0
На мясном курином бульоне				
Выход готового блюда		200/5		250/10

Технология приготовления

Свеклу отваривают целиком в кожуре, охлаждают, шинкуют соломкой. Картофель очищают, нарезают брусочками. Морковь шинкуют тонкой соломкой, лук репчатый полукольцами. Морковь и лук пассируют при температуре 110 градусов, затем припускают с добавлением бульона. В кипящий бульон закладывают пассерованные морковь и лук, варят 10 мин. Затем кладут свеклу, пассерованную томат-пасту, варят до готовности. За 5 мин до готовности вводят соль, сахар, и лавровый лист. В готовый свекольник добавляют сметану, доводят до кипения.

Требования к качеству

Внешний вид: в жидкой части распределены овощи, сохранившие форму нарезки

Консистенция: овощей – мягкая, соблюдается соотношение жидкой и плотной части

Цвет: красный, жира на поверхности – светло-оранжевый

Вкус и запах: входящих в блюдо продуктов

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 7 лет 11 лет	1,92	4,9	13,1	104	200/5
от 11 лет и старше	2,0	6,1	16,4	130	250/10

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг
от 7 лет 11 лет	22,62	19,92	1,00	0,04	0,04	3,87
от 11 лет и старше	28,27	24,90	1,21	0,05	0,05	4,84



ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 297

На: кефир, ряженка

№ рецептуры по сборнику: № 386, сб. 2015г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию	
	от 7 до 18 лет	
	брутто, г	нетто, г
Кефир	207,0	200,0
Или ряженка	206,0	200,0
Выход готового блюда		200

Технология приготовления

Кисломолочные продукты из пакетов наливают непосредственно в стаканах или бокалах.

Требования к качеству

Внешний вид: стакан с густой жидкостью белого или светло – кремового цвета

Консистенция; жидкая, сметанообразная

Цвет: от белого до светло – кремового

Вкус и запах: молочно – кислый

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 7 лет 18лет	5,7	6,3	7,8	114	200

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг
от 7 лет 18лет	235,2	27,44	0,20	0,06	0,33	1,37



ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 258

На: чай с сахаром

№ рецептуры по сборнику: ТТК № 12

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию	
	от 7 до 18 лет	
	брутто, г	нетто, г
Чай	0,57	0,57
Вода	190	190
Сахар-песок	15	15
Выход готового блюда		200

Технология приготовления

Чай заваривают в чайниках. Чайник ополаскивают горячей водой, насыпают чай, заливают кипятком примерно на 1/3 объема и настаивают 5-10 мин, накрыв салфеткой, после чего доливают кипятком.

При отпуске в стаканы или бокалы насыпают сахар и заливают чаем.

Отпускают горячим 60-70°C.

Требования к качеству

Внешний вид: стакан с жидкостью золотисто – коричневого цвета

Консистенция; жидкая

Цвет: золотисто – коричневый

Вкус и запах: чуть терпкий, сладкий, свойственный чаю

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 7 до 18 лет	0,1	0,00	9,1	35	200

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг
от 7 до 18 лет	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00



ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 331

На: Кисель из концентрата «Валетек»

№ рецептуры по сборнику: № 377, справ. М 2003 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию	
	от 7 до 18 лет	
	брутто, г	нетто, г
Смесь сухая с витаминами, кальцием и магнием для напитка «Валетек»	25	25,0
Вода	195	195
Выход готового блюда		200

Технология приготовления

Концентрат витаминного напитка «Валетек» разводят в холодной воде, перемешивают, вливают в кипящую воду, размешивают и доводят до кипения. Готовый кисель охлаждают до комнатной температуры и порционируют в стаканы.

Требования к качеству

Внешний вид: стакан с жидкостью, без пленки на поверхности

Консистенция: однородная средней густоты, слегка желеобразная

Цвет: в соответствии с концентратом киселя «Валетек»

Вкус и запах: кисло - сладкий

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 11 лет и старше	0	0	23,9	93	200

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca, мг	Mg, мг	Fe	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг
от 11 лет и старше	0,00	0,00	0,00	0,38	0,43	25,0



ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 239

На: запеканка из творога со сгущенным молоком

№ рецептуры по сборнику: № 366, сб. шк. 2004 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию					
	до 3 лет до 7 лет		от 7 лет до 11 лет		с 11 лет и старше	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Творог (9%)	123,0	121,0	141,0	140,0	186,7	186,7
Крупа манная	8,7	8,7	10,0	10,0	13,3	13,3
Сахар-песок	8,7	8,7	10,0	10,0	13,3	13,3
Яйца	1/13 шт	3,3	1/10 шт	3,8	1/8	5,1
Сухари пшеничные	5,4	5,4	6,2	6,2	8,3	8,3
Сметана	5,4	5,4	6,2	6,2	8,3	8,3
Масло сливочное	5,4	5,4	6,2	6,2	8,3	8,3
Масса готовой запеканки		130,0		150,0		200
Молоко сгущенное	20,4	20	20,4	20,0	30,6	30,0
Выход готового блюда		130/20		150/20		200/20

Технология приготовления

Протертый творог смешивают с предварительно заваренной в воде солью (10 мл на порцию) и охлажденной манной крупой, подготовленными яйцами (см. ТК № 9), сахаром и солью. Подготовленную массу выкладывают слоем 3-4 см на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень. Поверхность массы разваривают, смазывают сметаной, запекают в жарочном шкафу при температуре 220-280°C в течение 20-30 мин до образования на поверхности румяной корочки. При отпуске нарезанную на куски квадратной или прямоугольной формы запеканку поливают, сгущенным молоком, или соусом фруктовым, или сметаной, прошедшей термическую обработку.

Требования к качеству

Внешний вид: нарезана порционно квадратиками или ромбиками, равномерно подрумянена, без трещин и подгорелых мест

Консистенция: однородная нежная, мягкая

Цвет: корочки – золотисто – желтый, на разрезе – белый

Вкус и запах: творога и продуктов, входящих в блюдо, без лишней кислотности

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергетическ ая ценность, ккал	Масса, г
от 3 лет до 7 лет	22,9	16,4	29,2	353	130/20
от 7 лет 11 лет	26,4	19,0	33,8	408	150/20
от 11 лет и старше	37,1	27,3	49,2	595	200/30

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг
от 3 лет до 7 лет	231,15	31,82	0,69	0,06	0,34	0,43
от 7 лет 11 лет	266,71	36,72	0,80	0,07	0,40	0,54
от 11 лет и старше	382,48	55,64	1,28	0,11	0,58	0,78

Утверждаю
Руководитель ОУ

И.И. Нурмаев

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 311

На: компот из плодов яблок

№ рецептуры по сборнику: № 381, справ. М. 2003 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию	
	до 7 лет - 18 лет	
	брутто, г	нетто, г
Яблоки	45,5,0	40,0
Вода	162,0	162,0
Сахар-песок	15,0	15,0
Кислота лимонная	0,27	0,27
Выход готового блюда		200

Технология приготовления

Яблоки моют, удаляют семенные гнезда, нарезают, заливают. Чтобы плоды не темнели, их до варки погружают в холодную воду, слегка подкисленную лимонной кислотой. В горячую воду кладут сахар, добавляя лимонную кислоту, доводят до кипения, проваривают и процеживают. В готовый сироп погружают плоды, варят не более 6 мин и охлаждают. Черешню или вишню перебирают, удаляют плодоножки, моют сливы, или персики, или абрикосы перебирают, моют, разрезают пополам, удаляют косточки, закладывают в горячий сахарный сироп и доводят до кипения, варят 6-8 мин, охлаждают.

Требования к качеству

Внешний вид: сироп прозрачный, ягоды сохраняют форму

Консистенция: жидкая, с наличием ягод.

Цвет: свойственный цвету ягод

Вкус и запах: сладко- кисловатый, свойственный ягодам, входящим в состав компота,

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 7 до 18 лет	0,2	0,1	17,2	68	200

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг
от 7 до 18 лет	6,03	3,13	0,80	0,01	0,01	1,60



ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 38

На: **Компот из рябины черноплодной и яблок**
№ рецептуры по сборнику: № 513 сб. А.Я. Перевалов

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию	
	от 3 лет до 18 лет	
	брутто, г	нетто, г
Рябина черноплодная	18	18
быстрозамороженная		
яблоки	26	23
Сахар	12	12
Выход готового блюда		200

Технология приготовления

Яблоки перебирают, тщательно промывают несколько раз меняя воду, удаляют сердцевину, нарезают ломтиками. Подготовленные плоды и быстрозамороженные ягоды, не размораживая, засыпают в кипящий сахарный сироп и варят до готовности. Компот охлаждают. При отпуске в стакан кладут фрукты и ягоды, заливают отваром.

Требования к качеству

Температура подачи: +14С. Срок реализации: не более одного часа с момента приготовления.

Внешний вид: сироп прозрачный, ягоды сохраняют форму, яблоки зачищены от сердцевины

Консистенция: сироп - жидкий с наличием в нем ягод, яблоки мягкие.

Цвет: темно-фиолетовый.

Вкус и запах: сладко-кисловатый, немного терпкий, насыщенный. Запах: свойственный ягодам рябины черноплодной и яблока. Примечание: в рецептуру технологии приготовления внесены изменения на основании акта проработки №13 от 3 июля 2019 года.

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 7 до 18 лет	0,0	0,0	16,0	69	200

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг
от 7 до 18 лет	9,08	4,59	0,74	0,01	0,01	0,5



ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 1

На: **Сыр твердый порциями**
№ рецептуры по сборнику: № 15 сборник рецептов на продукцию обучающихся во всех образовательных

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию	
	от 3 лет до 18 лет	
	брутто, г	нетто, г
Сыр твердый	10,1	10
Выход готового блюда		10

Технология приготовления

Сыр нарезают на крупные куски прямоугольной или треугольной формы, очищают от корки. Сыр нарезают ломтиками толщиной 2-3мм. Подготовку сыра производят не ранее чем за 30-40 минут до отпуска и хранят его в холодильнике.

Требования к качеству

Температура подачи: +14С. Срок хранения нарезанных продуктов при температуре +4-+6 не более 30-40 минут

Внешний вид: ломтики прямоугольной или треугольной формы

Консистенция: мягкая, не крошащаяся

Вкус и запах: соответствует виду сыра

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 7 до 18 лет	3,0	3,0	0,0	36	10

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг
от 7 до 18 лет	10,0	5,5	0,07	0,01	0,04	0,07

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 83

На: котлеты или биточки рыбные

№ рецептуры по сборнику: № 388, сб. шк. 2004 г.

Утверждаю
Руководитель ОУ

МОБУ СОШ
им. К. Иванова
с. Базлык

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию					
	до 3 лет-7лет		от 7 лет до 11 лет		от 11 лет и старше	
	брутто,	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто,	нетто,
Горбуша неразд.	68,2	39,6	90,9	52,8	113,6	66
или горбуша потр.с год.	56,5	39,6	75,3	52,8	94,2	66
или минтай неразд.	79,8	39,6	106,4	52,8	133	66
Молоко или вода	15,6	15,6	20,8	20,8	26	26
Хлеб пшеничный	10,8	10,8	14,4	14,4	18	18
Сухари пш. панировочные	6,0	6,0	8,0	8,0	10	10
Масло растительное	4,8	4,8	6,4	6,4	8	8
Масса полуфабриката		69,6		92,8		116
Выход готового блюда		60		80		100

Технология приготовления

Подготовленную рыбу (см. ТК № 77) нарезают на куски с кожей без костей и пропускают через мясорубку с замоченным хлебом в воде или молоке, кладут соль, тщательно перемешивают и взбивают. Придают форму котлет или биточков и панируют в сухарях, тушат с двух сторон на противне или сковороде в течение 8-10 минут и доводят до готовности в жарочном шкафу 5 минут.

При отпуске гарнируют, поливают соусом или маслом сливочным.

Гарниры – картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные с маслом, овощи, припущенные с маслом.

Соусы – томатный, сметанный.

Требования к качеству

Внешний вид: котлеты овально – приплюснутой формы с заостренным концом, сбоку гарнир

Консистенция: сочная нежная, однородная

Цвет: котлет или биточков – светло – серый, гарнира – используемых овощей

Вкус и запах: рыбной котлетной массы, умеренно соленый

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 3 лет до 7лет	9,1	6,5	7,73	126	60
от 7 лет 11 лет	12,1	8,6	10,3	168	80
от 11 лет и старше	15,1	10,8	12,9	210	100

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг
от 3 лет до 7лет	17,48	10,93	0,40	0,07	0,05	17,48
от 7 лет 11 лет	23,30	14,57	0,53	0,09	0,07	23,30
от 11 лет и старше	29,10	18,21	0,66	0,11	0,09	29,13

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 136

На: котлеты рубленые из птицы
№ рецептуры по сборнику: № 205, справ. М. 2003 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию					
	от 3 до 7 лет		от 7 лет до 11 лет		с 11 лет и старше	
	брутто г	нетто, г	брутто г	нетто, г	брутто г	нетто, г
Куры потрош. I категории	74	44,0	123	74	147,6	88,8
или бройлеры п/п	130	87,0	216	69	259,2	82,8
Внутренний жир	2,4	2,4	4	4	4,8	4,8
Соль	0,6	0,6	1	1	1,3	1,3
Сухари пш. панировочные	6,0	6,0	10	10	12,0	12,0
Вода	23,3	23,3	25,7	25,7	30,9	30,9
Хлеб пшеничный	11,0	11,0	18,6	18,6	22,3	22,3
Масса полуфабриката		75,4		125,7		150,9
Выход готового блюда		60		100		120

Технология приготовления

Подготовленные тушки кур (см. ТК № 132) разделяют, на филе с кожей без костей, нарезают и пропускают через мясорубку вместе с внутренним жиром, добавляют замоченный в воде пшеничный хлеб и вновь пропускают через мясорубку, солят, вымешивают. Формуют изделие, панируют в сухарях и запекают в жарочном шкафу при температуре 250-280°C в течение 15-18 мин. Подают с гарниром- каша рассыпчатая, картофель в молоке, пюре картофельное.

Требования к качеству

Внешний вид: изделия овально – приплюснутой формы с одним заостренным концом, поверхность равномерно запечена, гарнир уложен рядом

Консистенция: мягкая, сочная

Цвет: бело – серый

Вкус и запах: свойственный продуктам, входящим в состав блюда

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
до 3 лет до 7 лет	12,6	17,9	12,7	264	60
от 7 до 11 лет	15,0	21,4	15,5	316	100
с 11 лет и старше	18,0	25,5	18,5	378	120

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг
до 3 лет до 7 лет	10,93	11,26	0,89	0,04	0,05	0,20
от 7 до 11 лет	22,00	22,69	1,79	0,07	0,11	0,39
с 11 лет и старше	26,7	27,22	2,15	0,09	0,13	0,47

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 227

На: макаронные изделия отварные
№ рецептуры по сборнику: № 332, сб. шк. 2004 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию					
	от 3 до 7 лет		от 7 лет до 11 лет		с 11 лет и старше	
	нетто, г	нетто, г	брутто г	нетто, г	брутто г	нетто, г
Макаронные изделия высшего сорта	55,0	55,0	66	66	73	73
Масло сливочное	5,0	5	6	6	7	7
Выход готового блюда		150/5		180/6		200/7

Технология приготовления

Макаронные изделия варят в большом количестве кипящей подсоленной воды (на 1 кг макаронных изделий берут 6 л воды, 50 г соли). Макароны варят 20-25 мин, вермишель 10-12.

В процессе варки изделия набухают, увеличиваются примерно в 3 раза.

Сваренные изделия откидывают на дуршлаг и заправляют растопленным сливочным маслом.

Требования к качеству

Внешний вид: отварные макаронные легко отделяются друг от друга и сохраняют свою форму, заправлены маслом

Консистенция: мягкая, но упругая

Цвет: от белого до светло – кремового

Вкус и запах: вареных макаронных изделий, без запаха затхлости

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жир, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 3 до 7 лет	5,5	4,2	33,3	196	150/5
от 7 до 11 лет	6,6	4,7	39,4	230	180/6
от 11 лет и старше	7,4	6,6	43,8	268	200/7

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг
от 3 до 7 лет	7,44	5,85	0,59	0,05	0,01	0,00
от 7 до 11 лет	11,31	9,07	0,92	0,06	0,02	0,00
от 11 лет и старше	12,6	10,08	1,02	0,08	0,03	0,00



ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 180

На: котлеты биточки, шницеля припущенные из кур
 № рецептуры по сборнику: шк. Москва

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	от 7 лет до 11 лет		от 11 лет и старше	
	брутто г	нетто, г	брутто г	нетто, г
Филе кур из грудной части	51	44,0	77,0	72,0
Хлеб пшеничный	7	7	9	9
Молоко или вода	9	9	13	13
Яйца	1/10	4	1/8	5
Масло сливочное	1	1	1,3	1,3
Масса полуфабриката		69		99
Масса готовых биточков		60		90
Масло растительное для противня	1	1		1,3
Выход готового блюда		60		90

Технология приготовления

Мякоть птицы без кожи пропускают через мясорубку. Измельченное мясо соединяют с замоченным в воде или в молоке черствым пшеничным (высшего сорта) хлебом, кладут соль, хорошо перемешивают, пропускают через мясорубку второй раз. Добавляют взбитое яйцо и выбивают. Из готовой котлетной массы формуют котлеты, биточки или шницели, укладывают на смазанный маслом противень, подливают горячей воды и припускают при закрытой крышке до готовности -20-25 минут, при температуре 260-280С. Отпускают биточки с гарниром, можно с соусом. Температура подачи 65С. Гарниры: крупяное блюдо, пюре картофельное, овощные блюда. Соусы: молочный, сметанный, томатный, томатный со сметаной.

Требования к качеству

Внешний вид: изделия сохранили форму, без трещин. Гарнир расположен сбоку в виде горки.

Консистенция: пышная, не мажущаяся

Цвет: на разрезе серый

Вкус и запах: вкус в меру соленый, свойственный отварному мясу кур.

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
до 3 лет до 7 лет	10,12	10,97	4,11	155	60
от 7 до 11 лет	15,18	16,46	6,17	233	90

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг
до 3 лет до 7 лет	19,34	43,7	1,53	0,03	0,09	0,03
от 7 до 11 лет	29,01	65,6	2,30	0,05	0,14	0,05

Утверждаю
Руководитель ОУ

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 234

На: омлет натуральный

№ рецептуры по сборнику: № 340, сб. шк. 2004 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию					
	от 3 до 7 лет		от 7 лет до 11 лет		от 11 лет и старше	
	брутто,	нетто, г	брутто,	нетто,	брутто,	нетто
Молоко или вода	40	40	42,9	42,9	57,0	57,0
яйца	107	107	114,3	114,3	152	152
Масса омлетной смеси		146,6		157,1		209,7
Масло сливочное	6,6	6,6	7,1	7,1	10,0	10,0
Масса готового омлета		140,0		150		200
Масло сливочное	5	5	8	8	10,0	10,0
Выход		140/5		150/8		200/10

Технология приготовления

К подготовленным яйцам (см. ТК №9) добавляют молоко и соль. Смесь тщательно размешивают, выливают слоем 2-3 см в глубокий противень смазанный маслом и запекают в жарочном шкафу при температуре 180-200 С в течение 8-10мин. Готовый омлет имеет упругую консистенцию. При отпуске омлет нарезают и поливают растопленным сливочным маслом (доведенным до кипения)

Требования к качеству

Внешний вид: поверхность омлета равномерно зарумянена, без подгорелых мест

Консистенция: однородная, сочная

Цвет: золотисто – желтоватый

Вкус и запах: свежих запеченных яиц, молока и сливочного масла

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 3 до 7 лет	13,6	22,5	2,4	266	140/5
от 7 до 11 лет	14,6	24,1	2,6	285	150/8
от 11 лет и старше	19,4	31,5	3,5	375	200/10

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг
от 3 до 7 лет	93,55	15,69	2,33	0,06	0,43	0,21
от 7 до 11 лет	100,23	16,81	2,50	0,07	0,46	0,22
от 11 лет и старше	133,45	22,39	3,33	0,09	0,61	0,29



ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 139

На: плов из курицы (2 вариант)
№ рецептуры по сборнику: ТТК № 11

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	от 7 до 11 лет		от 11 лет и старше	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Куры потрош. 1 кат.	120	105	150,0	131
или бройлеры п/п	124	92	156	115
Масло растительное	2,4	2,4	3,0	3,0
Масса готовой курицы		40,0		50,0
Лук репчатый	13,3	11,2	16,1	13,6
Морковь до 1.01	14,0	11,2	17,0	13,6
или морковь с 1.01	14,8	11,2	18,0	13,6
Крупа рисовая	49	49	59,5	59,5
Масло растительное	11,2	11,2	13,6	13,6
Томат - паста	2,7	2,7	3,3	3,3
Масса риса и овощей		140		170,0
Выход готового блюда		180		220

Технология приготовления

Подготовленные тушки курицы (см. ТК № 122) отваривают, остужают, разделяют на филе без кожи и костей. Заливают бульоном, доводят до кипения, добавляют пассерованные, мелко нарезанные морковь и лук, масло растительное или сливочное, томатную пасту, промытую рисовую крупу и варят до готовности под закрытой крышкой 40 мин. Плов можно готовить без томатной пасты.

Требования к качеству

Внешний вид: мясо равномерно распределено, рис рассыпчатый

Консистенция: мяса, риса – мягкая

Цвет: мяса – серый, риса и овощей – от светло до темно – оранжевого

Вкус и запах: свойственный продуктам, входящим в блюдо, умеренно соленый

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 7 лет 11 лет	28,6	35,1	28,35	550	180
от 11 лет и старше	34,9	42,9	34,65	672	220

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг
от 7 лет 11 лет	29,12	46,53	2,60	0,08	0,17	0,68
от 11 лет и старше	34,78	56,32	3,18	0,10	0,21	0,83



ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 136

На: котлеты, рубленные из птицы
№ рецептуры по сборнику: № 205, справ. М 2003 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию							
	от 3 до 7 лет		от 7 до 11 лет		от 7 до 11 лет		от 11 лет и старше	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Куры потрош. 1 категории	74	44	98,4	59,2	123,0	74,0	147,6	88,8
или бройлеры п/п	130	87	172,8	59,2	216,0	69,0	259,2	82,8
Внутренний жир	2,4	2,4	3,2	3,2	4,0	4,0	4,8	4,8
соль	0,60	0,60	0,80	0,80	1,0	1,0	1,3	1,3
Сухари пшен.	6,0	6,0	8	8	10,0	10,0	12	12
панировочные								
Хлеб пшеничный	11	11	8,25	8,25	18,6	18,6	22,3	22,3
Масса полуфабриката		75,4		113,9		125,7		150,9
Масло сливочное	5	5	5	5	6,0	6,0	7	7
Выход с соусом	60/5		80/5		100/6		120/7	

Технология приготовления

Подготовленную тушки кур (см. ТК № 132) разделяют, на филе с кожей без костей, нарезают и пропускают через мясорубку вместе с внутренним жиром, добавляют замоченный в воде пшеничный хлеб и вновь пропускают через мясорубку, солят, вымешивают. Формуют изделие, панируют в сухарях, укладывают на смазанный маслом противень и запекают в жарочном шкафу. Подают с гарниром – каша рассыпчатая, картофель в молоке, пюре картофельное.

Требования к качеству

Внешний вид: изделия овально – приплюснутой формы с одним заостренным концом, поверхность равномерно запечена, гарнир уложен рядом.

Консистенция: мягкая, сочная

Цвет: бело – серый

Вкус и запах: свойственный продуктам, входящим в состав блюда.

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 3 до 7 лет	9,0	12,8	9,3	190	60/5
от 3 до 7 лет	12,0	17,1	12,4	253	80/5
от 7 лет и 11 лет	15,0	21,4	15,5	316	100/6
от 11 лет и старше	18,0	25,5	18,5	378	120/7

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг
от 3 до 7 лет	13,20	24,20	1,07	0,05	0,07	0,23
от 3 до 7 лет	17,60	18,15	1,43	0,06	0,09	0,31
от 7 лет и 11 лет	22,00	22,69	1,79	0,07	0,11	0,39
от 11 лет и старше	26,37	27,22	2,15	0,09	0,13	0,47

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 119

На: **плов из говядины**

№ рецептуры по сборнику: № 278, сб. диет. 2002 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию					
	от 3 лет до 7 лет		от 7 до 11 лет		от 11 лет и старше	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Говядина 1 категории	64,2	47,4	143,0	106,0	178,9	131,7
Масса тушеного мяса		30,0		67,0		83,3
Крупа рисовая	45,0	45,0	45,0	45,0	56,8	56,8
Морковь до 1.01	13,8	11,0	13,8	11,0	17,0	13,6
или морковь с 1.01	14,7	11,0	14,7	11,0	18,2	13,6
Лук репчатый	9,5	8,0	9,5	8,0	11,7	9,8
Масло растительное	7	7	7	7	8,3	8,3
Томат -паста	4	4	4	4	5,3	5,3
Выход готового блюда		180		200		250

Технология приготовления

Подготовленное мясо (см. ТК № 94), нарезанное кусочками по 20-30 г посыпают солью, тушат, добавляют пассерованные с томат-пастой морковь и лук. Мясо и овощи заливают бульоном или водой, доводят до кипения и всыпают перебранный промытый рис и варят до полуготовности. После того как рис впитает всю жидкость, посуду закрывают крышкой, помещают на противень с водой и ставят в жарочный шкаф на 25-40 мин. Отпускают, равномерно распределяя мясо вместе с рисом и овощами. Плов можно готовить без томат-пасты.

Требования к качеству

Внешний вид: мясо равномерно распределено, рис рассыпчатый

Консистенция: мяса, риса - мягкая

Цвет: мяса -серый, риса и овощей – от светло до темно – оранжевого

Вкус и запах: свойственный продуктам, входящим в блюдо, умеренно соленый

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 3 лет до 7 лет	18,8	18,1	27,5	354	180
от 7 лет 11 лет	20,9	20,1	30,5	393	200
от 11 лет и старше	26,1	25,3	38,6	490	250

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг
от 3 лет до 7 лет	14,81	40,19	2,66	0,05	0,11	0,40
от 7 лет 11 лет	16,46	44,66	2,95	0,06	0,12	0,44
от 11 лет и старше	20,37	54,95	3,67	0,08	0,16	0,64

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 301

На: **чай с сахаром и молоком**

№ рецептуры по сборнику: 2014

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию	
	от 7 до 18 лет	
	брутто, г	нетто, г
Чай	0,57	0,57
Сахар-песок	10	10
Молоко	50	50
Выход готового блюда		200

Технология приготовления

Чай заваривают, наливают горячее кипяченое молоко, кладут сахар, перемешивают, доводят до кипения. в чайниках.
Отпускают горячим 60-70°С.

Требования к качеству

Внешний вид: стакан с жидкостью серовато - белого цвета

Консистенция: жидкая

Цвет: серовато - белый

Вкус и запах: сладкий, свойственный молоку и чаю

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 7 до 18 лет	1,4	1,4	11,2	61	200

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг
от 7 до 18 лет	53,06	6,09	0,07	0,01	0,06	0,26



ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 120

На: **плов из отварной говядины**

№ рецептуры по сборнику: № 278, сб. диет. 2002 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию					
	от 3 лет до 7 лет		от 7 до 11 лет		от 11 лет и старше	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Говядина 1 категории	66,1	49,0	88,1	64,8	110,1	81
Крупа рисовая	41,0	41,0	54,4	54,4	68	68
Морковь до 1.01	18,7	15,0	25,0	20,0	31,2	25
или морковь с 1.01	20,0	15,0	26,7	20,0	33,3	25
Лук репчатый	7,13	6,0	9,5	8	11,9	10
Масло сливочное	6	6	8	8	10,0	10
Вода	96,0	96,0	128	128	160	160
Масса тушеного мяса		30		40		50
Выход готового блюда		30/150		200		250

Технология приготовления

Мясо, отварное до полуготовности, нарезают кусочками по 10-15 г, добавляют припущенную с маслом морковь, нашинкованный бланшированный, затем пассерованный репчатый лук, заливают водой и доводят до кипения. Всыпают перебранную промытую рисовую крупу, добавляют соль 0,5 г и варят до полного поглощения жидкости, затем посуду плотно закрывают крышкой и плов доводят до готовности при умеренном нагреве в течение 35-40 мин.

Отпускают, равномерно распределяя мясо, вместе с рисом и овощами.

Требования к качеству

Внешний вид: мясо равномерно распределено, рис рассыпчатый

Консистенция: мяса, риса – мягкая

Цвет: мяса – серый, риса и овощей – от светло до темно – оранжевого

Вкус и запах: свойственный продуктам, входящим в блюдо, умеренно соленый

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 3 лет до 7 лет	11,1	12,0	30,1	279	150
от 7 лет 11 лет	14,8	16,0	40,1	372	200
от 11 лет и старше	17,7	16,5	47,9	415	250

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг
от 3 лет до 7 лет	13,07	33,96	1,71	0,04	0,07	0,17
от 7 лет 11 лет	17,42	45,28	2,28	0,05	0,09	0,22
от 11 лет и старше	23,76	62,00	3,71	0,07	0,10	0,90

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Птица запеченная



1. ТРЕБОВАНИЯ К СЫРЬЮ

Продовольственное сырье, пищевые продукты и полуфабрикаты, используемые для приготовления блюда «Птица запеченная», 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.).

2 РЕЦЕПТУРА

Наименование сырья и продуктов	Расход сырья и продуктов на 1 порцию, г	
	брутто	нетто
Курица	175	120,7
или цыпленок	172,4	120,7
или бройлер цыпленок	159	114,2
Масло растительное	5,1	5,1
Выход	-	85

3 ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

Подготовка сырья производится в соответствии с рекомендациями Сборника технологических нормативов для предприятий общественного питания и технологическими рекомендациями для сырья.

Обработанную тушку птицы кладут на противень, сбрызгивают маслом и запекают при температуре 150-160 °С. Во время запекания птицы тушки периодически переворачивают и поливают жиром и соком, выделившимся при запекании.

Взрослых кур перед запеканием рекомендуется предварительно отварить до полуголовности.

На порцию птицу рубят непосредственно перед подачей. отпускают по 1-2 кусочка.

4 ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ, РЕАЛИЗАЦИИ И ХРАНЕНИЮ

Блюдо реализуют при температуре 65 °С.

5 ПОКАЗАТЕЛИ КАЧЕСТВА И БЕЗОПАСНОСТИ

6.1 Органолептические показатели качества:

Внешний вид: аккуратно нарубленные куски птицы, гарнир положен сбоку.

Консистенция: корочки – хрустящая, внутри – мягкая, сочная.

Цвет: золотистый на поверхности, на разрезе – белый, окорочков – темно-серый

Запах: мяса запеченной птицы.

Вкус: умеренно соленый, мяса запеченной птицы.

6.2 Микробиологические показатели блюда «Птица запеченная» должны соответствовать требованиям СанПиН 2.3.2.1078.

6 ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

Пищевая ценность блюда на выход г

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
19,30	16,00	0,06	221,44

Витамины				
В ₁	В ₂	С	А	Е
0,06	0,13	2,08	0,90	0,00

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 143

На: **Птица, тушенная в соусе с овощами**

№ рецептуры по сборнику: № 4302, сб. Дели Принт 2011 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	от 7 до 11 лет		от 11 лет и старше	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто
Курица	99,18	87,78	148,78	131,67
или цыпленка	93,24	69,00	93,24	69
Масса отварной птицы		33,33		50
Сметана	5,33	5,33	12,50	12,50
Мука пшеничная в/с	1,79	1,79	3,83	3,83
Бульон сметанный		23,33		50,00
Картофель с 1.09 – 31.10	86,7	65,01	171,11	128,33
или с 1.11 – 31.12	92,9	65,01	183,33	128,33
или с 1.01 – 29.02	100	65,01	197,44	128,33
или с 1.03	108,35	65,01	213,89	128,33
Морковь до 01.01	33,8	27,02	66,67	53,33
с 01.01	36,03	27,02	71,11	53,33
Лук репчатый	18,1	15,2	35,71	30,00
Горошек зеленый	6,5	4,22	12,82	8,33
Масса овощей с соусом		126,67		200,0
Выход готового блюда		30/150		50/250

Технология приготовления

Подготовленные тушки птицы кладут в горячую воду (2-2,5л воды на 1 кг продукта), быстро доводят до кипения, снимают пену, добавляют соль, лук, варят при слабом кипении до готовности, охлаждают, отделяют мякоть от кожи и костей, нарезают на порционные куски, складывают в глубокую посуду, добавляют соус, доводят до кипения и тушат с подготовленными овощами в посуде с закрытой крышкой 15-20 мин при слабом кипении. На противень, смазанный маслом, выкладывают нарезанный дольками картофель и запекают 10-15 минут. Морковь и мелко шинкованный репчатый лук припускают. Подготовленные овощи соединяют с тушеной птицей, и доводят до готовности 15-20 мин при слабом кипении в посуде с закрытой крышкой. За 5-10 минут до готовности добавляю припущенный зеленый горошек. Отпускают с овощами и соусом, в котором они тушились.

Требования к качеству

Внешний вид: куски птицы уложены рядом с гарниром и политы соусом, в котором тушилась птица.

Консистенция: мягкая, сочная, соус средней густоты.

Цвет: птицы на разрезе – белый

Вкус и запах: свойственный продуктам, входящим в блюдо.

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 7 лет 11 лет	17,5	3,24	18,3	253,8	180
от 11 лет и старше	29,1	19,3	30,5	423	300

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг
от 7 лет 11 лет	31,26	33,71	1,72	0,09	0,10	5,92
от 11 лет и старше	52,10	56,18	2,86	0,15	0,16	9,87



ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 159

На: рагу из овощей в томатном соусе с говядиной
№ рецептуры по сборнику: № 132, сб. шк. 2004 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию					
	от 3 до 7 лет		от 7 лет до 11 лет		от 11 лет и старше	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Картофель с 1.09 – 31.10	142,0	106,2	176,9	132,7	212,3	159,2
или с 1.11 – 31.12	152,0	106,2	189,6	132,7	227,5	159,2
или с 1.01 – 29.02	163,0	106,2	204,1	132,7	245,0	159,2
или с 1.03	177,0	106,2	221,2	132,7	265,4	159,2
Морковь до 1.01	5,8	4,6	7,2	5,8	8,7	6,9
или морковь с 1.01	6,2	4,6	7,7	5,8	9,2	6,9
Лук репчатый	5,5	4,6	6,9	5,8	8,2	6,9
Масло сливочное	7,4	7,4	9,2	9,2	11,1	11,1
Соус томатный		27,7		34,6		41,5
Мука пшеничная в/с	1,3	1,3	1,6	1,6	1,9	1,9
Морковь до 1.01	2,1	1,7	2,6	2,1	3,1	2,5
или морковь с 1.01	2,2	1,7	2,8	2,1	3,3	2,5
Лук репчатый	0,6	0,5	0,8	0,7	1,0	0,8
Масло сливочное	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7
Сахар – песок	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4
Томат – паста	4	4	4,9	4,9	5,8	5,8
Вода или бульон	24,9	24,9	31,2	31,2	37,4	37,4
Масло сливочное	1,3	1,3	1,6	1,6	1,9	1,9
Говядина	6,4	25	6,4	30	6,4	30
Выход		30/120		30/150		30/180

Технология приготовления

Картофель и коренья, нарезанные дольками, слегка пассеруют по отдельности, лук пассеруют, соединяют и заливают томатным или сметанным соусом, добавляют соль и тушат до готовности.

Требования к качеству

Внешний вид: овощи в соусе, сохранившие форму нарезки.

Консистенция: сочная, мягкая

Цвет: свойственный овощам и соусу

Вкус и запах: свойственный продуктам, входящим в состав блюда.

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 3 до 7 лет	2,5	6,9	18,2	150	30/120
от 7 до 11 лет	3,1	8,6	22,7	187	30/150
от 11 лет и старше	3,7	10,3	27,2	225	30/180

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг	Витамины
---------	--------------------------	----------

	Ca	Mg	Fe	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг
от 3 до 7 лет	13,98	25,50	1,0	0,10	0,07	9,07
от 7 до 11 лет	17,47	31,87	1,25	0,13	0,09	11,34
от 11 лет и старше	20,96	38,25	1,50	0,15	0,11	13,61



ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 158

На: рагу из овощей в томатном соусе с говядиной

№ рецептуры по сборнику: № 294, сб. шк. 2004 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию					
	от 3 до 7 лет		от 7 лет до 11 лет		от 11 лет и старше	
	брутто,	нетто, г	брутто,	нетто,	брутто,	нетто
Картофель с 1.09 – 31.10	76,8	57,5	92,2	69,1	102,6	76,8
или с 1.11 – 31.12	82,3	57,5	98,7	69,1	109,7	76,8
или с 1.01 – 29.02	88,6	57,5	106,3	69,1	118,0	76,8
или с 1.03	96,0	57,5	115,2	69,1	127,8	76,8
Морковь до 1.01	30,0	24	36,0	28,8	40,0	32,0
или морковь с 1.01	32,0	24	38,4	28,8	42,7	32,0
Масса пассерован. моркови		16,8		20,2		22,4
Лук репчатый	14,3	12	17,1	14,4	19,0	16,0
Масса пассерован. лука		6,0		7,2		8,0
Капуста белокочанная	51,6	41,3	61,9	49,5	68,8	55,0
Масса припущенной капусты		37,2		44,6		49,6
Масло растительное	6	6	7,2	7,2	8,0	8,0
Соус томатный				54,7		60,8
Масло сливочное	2,2	2,2	2,6	2,6	2,9	2,9
Мука пшеничная в/с	2,2	2,2	2,6	2,6	2,9	2,9
Морковь до 1.01	3,4	3,4	4,1	3,3	4,6	4,6
или морковь с 1.01	3,7	3,7	4,4	3,3	4,9	4,9
Лук репчатый	1,1	1,1	1,3	1,3	1,4	1,4
Масло сливочное	0,8	0,8	0,9	0,9	1,0	1,0
Сахар – песок	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7
Томат – паста	6,4	6,4	7,7	7,7	8,6	8,6
Говядина	5,4	25	5,4	25	5,4	25
Выход		25/150		25/180		25/200

Технология приготовления

Предварительно промытые, очищенные овощи и корни нарезают дольками или кубиками, прогревают до полуготовности, лук пассеруют. Капусту белокочанную нарезают плашками, припускают. Затем картофель и овощи соединяют с соусом томатным (см. ТК № 216 и ТК № 248) и сметанным (см. ТК № 249) тушат 15-20 мин до готовности. За 5 -10мин до готовности кладут соль. При отпуске поливают прокипяченным маслом сливочным, можно посыпать зеленью.

Требования к качеству

Внешний вид: овощи в соусе, соответствующей формы порции

Консистенция: сочная, мягкая

Цвет: свойственный овощам и соусу

Вкус и запах: свойственный продуктам, входящим в состав блюда.

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
---------	----------	---------	-------------	-------------------------------	----------

от 3 до 7 лет	2,8	1,2	15,4	184	25/150
от 7 до 11 лет	3,3	1,4	18,5	221	25/180
от 11 лет и старше	3,7	1,6	20,1	246	25/200

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг
от 3 до 7 лет	34,03	29,88	1,06		0,08	8,09
от 7 до 11 лет	40,83	35,85	1,27	0,09	0,09	9,71
от 11 лет и старше	45,36	39,83	1,41	0,10	0,10	10,79

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 59

На: рассольник домашний
№ рецептуры по сборнику: № 131, сб. шк. 2004 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию					
	от 3 лет до 7 лет		от 7 лет до 11 лет		от 11 лет и старше	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Картофель молодой до 1.09	75,0	60,0	94,0	75	112,5	90,0
или с 1.09 – 31.10	80,0	60,0	100,0	75	120,0	90,0
или с 1.11 – 31.12	85,7	60,0	107,0	75	128,6	90,0
или с 1.01 – 29.02	92,3	60,0	115,0	75	138,5	90,0
или с 1.03	100,0	60,0	125,0	75	150,0	90,0
Капуста белокочанная	20,0	16,0	25,0	20	30,0	24,0
Огурцы соленые	15,0	12,0	27,0	15,0	22,5	18,0
Морковь до 1.01	10	8,0	12,5	10,0	15,0	12,0
или морковь с 1.01	10,6	8,0	13,0	10,0	16,0	12,0
Лук репчатый	9,52	8,0	12,0	10,0	14,3	12,0
Масло слив. или растит.	4,0	4,0	5,0	5,0	4,8	4,8
Вода или бульон	108,0	108,0	176	176	216,0	216,0
Сметана прокипяченная	5,0	5,0	10,0			12,0
Выход готового блюда		200/5		250/10		300/12

Технология приготовления

Овощи хорошо промывают и очищают. В кипящий бульон или воду кладут шинкованную капусту, доводят до кипения, закладывают картофель, нарезанный брусочками, а через 5-7 мин пассированные овощи и припущенные огурцы. За 5-10 мин. до готовности вводят соль. Рассольник отпускают со сметаной, прошедшей термическую обработку. Рассольник можно подавать с мясными или рыбными фрикадельками, с вареным мясом.

Требования к качеству

Внешний вид: в жидкой части рассольника – огурцы без кожицы и семян, нарезанные ромбиками или соломкой, картофель брусочками, капуста коренья – соломкой
Консистенция: овощей мягкая, сочная, огурцов слегка хрустящая, соблюдается соотношение жидкой и плотной части

Цвет: жира на поверхности – желтый, овощей – натуральный

Вкус и запах: входящих в блюдо продуктов, острый, умеренно соленый

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 3 лет до 7 лет	1,3	3,0	8,2	66	200/5
от 7 лет до 11 лет	2,1	5,3	13,6	112	250/10
от 11 лет и старше	2,5	6,2	16,3	133	300/12

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг
от 3 лет до 7 лет	14,23	14,48	0,55	0,05	0,04	6,3
от 7 лет до 11 лет	23,19	24,14	0,90	0,08	0,06	10,5
от 11 лет и старше	27,82	28,97	1,08	0,10	0,07	12,6

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 6

На: салат из белокочанной капусты
№ рецептуры по сборнику: № 43, сб. шк. 2004 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию					
	от 3 до 7 лет		от 7 лет до 11 лет		11 лет и старше	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Капуста белокочанная	84,4	67,5	112,5	90,0	140,6	112,5
Масса стертой капусты		42,6		56,8		71,0
Морковь до 1.01	7,5	6	10,0	8,0	12,5	10,0
или морковь с 1.01	8,0	6	10,7	8,0	13,3	10,0
Сахар – песок	3	3	4	4	5	5
Масло растительное	3	3	4	4	5	5
Выход готового блюда		60		80		100

Технология приготовления

Овощи хорошо промывают и очищают. Подготовленную капусту шинкуют соломкой, посыпают солью (15г на 1кг) и перетирают до выделения сока, после чего ее отжимают. Затем добавляют шинкованный зеленый лук или нарезанную соломкой морковь, сахар, масло растительное и перемешивают.

Требования к качеству

Внешний вид: овощи имеют привлекательный вид, сохраняют форму нарезки, уложены горкой, заправлены

Консистенция: овощей – хрустящая, не жесткая, сочная

Цвет: свойственный входящим в блюдо продуктам

Вкус и запах: свойственный входящим в блюдо продуктам, с ароматом растительного масла.

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 3 лет до 7 лет	1,3	2,7	6,2	53,7	60
от 7 лет до 11 лет	1,7	3,6	8,2	71,6	80
от 11 лет и старше	2,1	4,5	10,3	89,4	100

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг
от 3 лет до 7 лет	35,30	12,02	0,45	0,02	0,03	12,99
от 7 лет до 11 лет	47,06	16,03	0,60	0,02	0,04	17,32
от 11 лет и старше	58,83	20,53	0,75	0,03	0,05	21,65



ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 56

На: рассольник ленинградский на мясном бульоне
№ рецептуры по сборнику: № 132, сб. шк. 2004 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию					
	от 3 лет до 7 лет		от 7 лет 11 лет		от 11 лет и старше	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Картофель молодой до 1.09	75,0	60,0	94,0	75	112,5	90,0
или с 1.09 – 31.10	80,0	60,0	100,0	75	120,0	90,0
или с 1.11 – 31.12	85,7	60,0	107,0	75	128,6	90,0
или с 1.01 – 29.02	92,3	60,0	115,0	75	138,5	90,0
или с 1.03	100,0	60,0	125,0	75	150,0	90,0
Крупа перловая (шпен.рис)	4	4	5	5	6	6
Морковь до 1.01	10	8,0	12,5	10,0	15,0	12,0
или морковь с 1.01	11,0	8,0	13,3	10,0	16,0	12,0
Лук репчатый	5	4,0	6,0	5,0	7,2	6,0
Масло слив. или растит.	3,0	3,0	4,0	4,0	4,8	4,8
Огурцы соленые	15,0	12,0	18,8	15,0	22,5	18,0
Вода или бульон	108,0	108,0	190,0	190,0	228,0	228,0
Сметана прокипяченная	5,0	5,0	10,0	10,0	12,0	12,0
Выход готового блюда		200/5		250/10		300/12

Технология приготовления

Овощи хорошо промывают и очищают. Крупу перебирают, промывают несколько раз, меняя воду. Перловую (или рисовую) крупу после промывания закладывают в кипящую воду, варят до полуготовности, отвар сливают, а крупу промывают, так как отвар из нее имеет темный цвет и слизистую консистенцию. В кипящий бульон или воду кладут картофель, нарезанный брусочками, подготовленную крупу, доводят до кипения, добавляют пассерованные морковь и лук, а через 5-7 мин вводят припущенные огурцы, нарезанные соломкой или ломтиками. Рассольник отпускают со сметаной, прошедшей термическую обработку. Рассольник можно подавать с отварным мясом или мясными фрикадельками.

Требования к качеству

Внешний вид: в жидкой части рассольника – огурцы без кожицы и семян, нарезанные ромбиками или соломкой, картофель брусочками, капуста коренья – соломкой

Консистенция: овощей мягкая, сочная, огурцов слегка хрустящая, перловая крупа хорошо разварена, соблюдается соотношение жидкой и плотной части

Цвет: жира на поверхности – желтый, овощей – натуральный

Вкус и запах: входящих в блюдо продуктов, острый, умеренно соленый

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 3 лет до 7 лет	1,7	4,2	12,3	95	200/5
от 7 лет 11 лет	2,1	5,2	15,4	119	250/10
от 11 лет и старше	2,6	6,2	18,5	142	300/12

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг
от 3 лет до 7 лет	15,24	18,00	0,67	0,06	0,04	5,36

от 7 лет 11 лет	19,05	22,50	0,84	0,08	0,05	6,70
от 11 лет и старше	18,06	26,99	1,01	0,09	0,06	8,04



ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 75

На: рыба, тушенная в томате с овощами
№ рецептуры по сборнику: № 374, сб. шк. 2004 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию					
	от 3 до 7 лет		от 7 до 11 лет		от 11 лет и старше	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Горбуша неразд.	105,0	61,0	169,0	98,0	210,0	122,0
или горбуша потр.с гол.	87,0	61,0	140,0	98,0	174,0	122,0
или судак неразд.	116,0	61,0	192,0	98,0	239,0	122,0
или хек неразд.	127,0	61,0	204,0	98,0	254,0	122,0
или хек потр. без гол.	83,0	61,0	133,0	98,0	165,0	122,0
или треска потр. без гол.	81,0	61,0	129,0	98,0	161,0	122,0
или минтай неразд.	123,0	61,0	196,0	98,0	246,0	122,0
Масса готовой рыбы		50,0		80,0		100,0
Лук репчатый	9,5	8,0	13,3	9,33	15,2	10,7
Морковь до 1.01	27,5	22,0	38,5	30,8	44,0	35,2
или морковь с 1.01	29,3	22,0	41,1	31,0	46,9	35,2
Томат-паста	4,0	4,0	5,6	5,6	6,4	6,4
Масло растительное	5,0	5,0	7,0	7,0	8,0	8,0
Кислота лимонная	0,15	0,15	0,21	0,21	0,24	0,24
Сахар-песок	2,0	2,0	2,8	2,8	3,2	3,2
Вода	11,0	11,0	26,3	26,3	30,0	30,0
Масса готовых овощей		50,0		70,0		80,0
Выход готового блюда		100,0		150		180,0

Технология приготовления

Рыбу подготавливают, как указано в ТК № 79. Овощи хорошо промывают и очищают. Порционные куски рыбы нарезают на филе с кожей без костей, укладывают в посуду в два слоя, чередуя со слоями нашинкованных овощей, заливают бульоном или водой, добавляют масло растительное, томат-пасту, лимонную кислоту, сахар, соль, посуду закрывают крышкой и тушат до готовности (45-60 мин); за 5-7 мин до окончания тушения добавляют лавровый лист. При отпуске рыбу поливают соусом с овощами, в котором она тушилась. Гарниры – картофель отварной, шоре картофельное, рагу овощное.

Требования к качеству

Внешний вид: тушеный кусочек филе рыбы уложен на тарелку, с овощами и соусом, сбоку гарнир

Консистенция: мягкая, допускается легкое расслаивание мякоти

Цвет: филе рыбы – на разрезе белый или светло-серый, овощей – натуральный

Вкус и запах: рыбы в сочетании с овощами

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 3 до 7 лет	15,5	17,4	3,13	144	100
от 7 до 11 лет	23,2	11,6	4,7	216	150
от 11 лет и старше	27,9	13,9	5,7	259	180

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг

от 3 до 7 лет	20,13	27,77	4,65	0,14	0,11	1,69
от 7 до 11 лет	30,19	41,66	6,97	0,21	0,17	2,53
от 11 лет и старше	36,23	50,00	1,16	0,25	0,21	3,04

Утверждаю
Руководитель ОУ

М. В. Иванова
МОУ СОШ № 1
г. К. Ивановск

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 146

На: салат витаминный

№ рецептуры по сборнику: № 40, сб. шк. 2004 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию					
	от 3 до 7 лет		от 7 лет до 11 лет		11 лет и старше	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Капуста белокочанная	52	41	68,7	55,0	85,7	68,6
Масса стертой капусты		26,03		34,7		43,3
Морковь до 1.01	19	15	25,0	20,0	31,3	25,0
или морковь с 1.01	20	15	26,7	20,0	33,3	25,0
Яблоки	15,4	13,5	20,5	18,0	25,6	22,5
Сахар – песок	3	3	4	4	5	5
Масло растительное	3	3	4	4	5	5
Выход готового блюда		60		80		100

Технология приготовления

Овощи и фрукты хорошо промывают и очищают.

Подготовленную сырую морковь натирают на крупной терке. Капусту шинкуют соломкой, посыпают солью (15 г на 1 кг) и перетирают до выделения сока и мягкой консистенции. У яблок удаляют семенные гнезда, нарезают соломкой. Морковь, капусту, яблоки соединяют, заправливают сахаром и растительным маслом.

Требования к качеству

Внешний вид: овощи сохраняют форму нарезки, уложен горкой, заправлен

Консистенция: овощей – хрустящая, нежная, сочная

Цвет: свойственный входящим в блюдо продуктам

Вкус и запах: свойственный входящим в блюдо продуктам в сочетании с растительным маслом.

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 3 лет до 7 лет	0,98	2,70	6,7	54	50
от 7 лет 11 лет	1,3	3,6	8,9	72	80
от 11 лет и старше	1,6	4,6	11,1	90	100

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг
от 3 лет до 7 лет	23,12	11,81	0,58	0,02	0,03	8,33
от 7 лет 11 лет	30,82	15,74	0,77	0,02	0,03	11,10
от 11 лет и старше	38,53	19,68	0,96	0,03	0,044	13,88



ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 10

На: салат из белокочанной капусты с морковью

№ рецептуры по сборнику: № 340, сб. шк. 2004 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию					
	от 3 до 7 лет		от 7 лет до 11 лет		от 11 лет и старше	
	брутто,	нетто, г	брутто,	нетто,	брутто,	нетто
Капуста белокочанная	76,1	61	101,4	81,2	126,7	101,4
Масса стертой капусты		38,4		51,2		64,0
Морковь до 1.01	11	9	14,3	11,4	17,9	14,3
или морковь с 1.01	11,5	9	15,3	11,4	19,1	14,3
Сахар - песок	0,8	0,8	1,1	1,1	1,4	1,4
Масло растительное	4,2	4,2	5,6	5,6	7,0	7,0
Выход		60		80		100

Технология приготовления

Подготовленную капусту шинкуют, посыпают солью и перетирают до выделения сока, после чего ее отжимают. Затем добавляют шинкованную морковь, сахар, масло растительное или заправку для салатов, и перемешивают.

Требования к качеству

Внешний вид: овощи имеют привлекательный вид, сохраняют форму нарезки, уложены горкой, заправлены

Консистенция: овощей - плотная

Цвет: свойственный входящим в блюдо продуктам

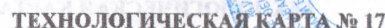
Вкус и запах: свойственный входящим в блюдо продуктам, с ароматом растительного масла

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 3 до 7 лет	1,4	4,3	5,5	66	60
от 7 до 11 лет	1,9	5,7	7,3	88	80
от 11 лет и старше	2,3	7,2	9,1	100	100

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг
от 3 до 7 лет	31,90	12,85	0,43	0,02	0,03	27,45
от 7 до 11 лет	42,53	17,13	0,57	0,03	0,04	36,60
от 11 лет и старше	53,16	21,41	0,71	0,04	0,05	45,75



№ рецептуры по сборнику: № 71, сб. шк. 1997 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию					
	от 3 до 7 лет		от 7 лет до 11 лет		11 лет и старше	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	Нетто, г
Морковь до 1.01	65	52	86,0	68,8	107,5	86,0
или морковь с 1.01	69	52	91,7	68,8	114,7	86,0
Масло растительное	3	3	4	4	5	5
Сахар – песок	6	6	8	8	10	10
Выход готового блюда		60		80		100

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 3 лет до 7 лет	0,6	2,7	8,7	60	60
от 7 лет 11 лет	0,8	3,6	11,6	80	80
от 11 лет и старше	1,1	4,5	14,5	100	100

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг
от 3 лет до 7 лет	12,42	17,06	0,33	0,02	0,03	1,04
от 7 лет 11 лет	16,56	22,75	0,44	0,03	0,04	1,38
от 11 лет и старше	10,70	28,43	0,55	0,04	0,05	1,72



№ рецептуры по сборнику: № 110, сб. шк. 2004 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	до 7 лет и 1 лет		от 11 лет и старше	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Свекла (сырая, очищ. до 1.01)	40,0	32,0	60,0	39,0
или свекла с 1.01	43,0	32,0	64,0	39,0
Капуста белокочанная	20,0	16,0	30,0	20,0
Картофель молодой до 1.09	20,0	16,0	30,0	20,0
или с 1.09 – 31.10	21,0	16,0	32,0	20,0
или с 1.11 – 31.12	22,9	16,0	34,0	20,0
или с 1.01 – 29.02	25,0	16,0	37,0	20,0
или с 1.03	27,0	16,0	40,0	20,0
Морковь до 1.01	10,0	8,0	15,0	10,0
или морковь с 1.01	11,0	8,0	16,0	10,0
Лук репчатый	10,0	8,0	14,0	10,0
Томат-паста	2,4	2,4	3,6	3,6
Масло слив. или растит.	3,0	3,0	4,0	4,0
Сахар-песок	2,4	2,4	2,4	2,4
Кислота лимонная	0,1	0,1	0,12	0,12
Вода или бульон	192,0	192,0	240,0	240,0
Сметана прокипяченная	5,0	5,0	10,0	10,0
На мясном бульоне				
Выход готового блюда		200/5		250/10

Вкус и запах: продуктов, входящих в блюдо, кисло – сладкий, умеренно соленый



Утверждаю
Руководитель ОУ
М. И. Ибрагимова

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 25

На: салат из свеклы отварной с растительным маслом
№ рецептуры по сборнику: № 64, сб. справ. 2003 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию					
	от 3 до 7 лет		от 7 лет до 11 лет		с 11 лет и старше	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Свекла (отв. неочищ до 1.01)	70,4	70,4	93,8	93,8	117,4	117,4
Или (отв. неочищ с 1.01)	74,8	74,8	99,7	99,7	124,7	124,7
Масло растительное	5	5	6,7	6,7	8,3	8,3
Соль	0,6	0,6	0,8	0,8	1,0	1,0
Выход готового блюда		60		80		100

Технология приготовления

Свеклу тщательно промывают, отваривают в кожуре до готовности. Отварную свеклу очищают, нарезают соломкой, укладывают горкой. При отпуске посыпают солью и поливают растительным маслом.

Требования к качеству

Внешний вид: овощи сохраняют форму нарезки, салат уложен горкой, заправлен

Консистенция: овощей - мягкая, сочная

Цвет: свойственный входящим в блюдо продуктам

Вкус и запах: свойственный входящим в блюдо продуктам в сочетании с растительным маслом (заправкой)

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 3 до 7 лет	0,83	4,95	3,98	63	60
от 7 до 11 лет	1,1	6,6	5,3	84	80
от 11 лет и старше	1,3	8,2	6,6	105	100

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг
от 3 до 7 лет	20,77	11,19	0,72	0,01	0,01	1,12
от 7 до 11 лет	27,69	14,92	0,96	0,01	0,02	1,49
от 11 лет и старше	34,61	18,65	1,20	0,01	0,03	1,86



ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 68

На: суп — лапша домашняя
№ рецептуры по сборнику: № 148, сб. шк. 2004 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	от 3 до 7 лет		от 7 до 18 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Мука пшеничная	14,0	14,0	17,5	17,5
Мука пшеничная на подпыл	1	1	1,2	1,2
Яйца	4,0	4,0	1/8 шт	5,0
Вода	2,1	2,1	3,5	3,5
Соль	0,4	0,4	0,5	0,5
Лапша домашняя		16,0		20,0
Морковь до 1.01	10,0	8,0	12,5	10,0
или морковь с 1.01	11,0	8,0	13,3	10,0
Лук репчатый	10	8,0	11,9	10,0
Масло растит. или сливочное	4,0	4,0	5,0	5,0
Бульон или вода	192,0	192,0	240,0	240,0
Выход готового блюда		200		250

Технология приготовления

Овощи нарезают в соответствии с видом используемых макаронных изделий: картофель — брусочками или кубиками, коренья — брусочками, соломкой или кубиками, лук шинкуют или мелко рубят. Морковь и лук пассируют.

В бульон добавляют картофель, пассерованные овощи и варят суп до готовности.

Лапша домашняя: В холодную воду вводят сырые яйца, соль перемешивают. Добавляют муку не ниже 1-го сорта и замешивают крутое тесто, которое выдерживают 20-30 мин для того, чтобы оно лучше раскатывалось. Куски готового теста кладут на стол, посыпают мукой, и раскатывают в пласт толщиной 1-1,5 мм, затем нарезают полоски шириной 35-45 мм, которые режут поперек полоски шириной 3-4 мм и подсушивают 2-3 часа.

Лапшу домашнюю просеивают от муки, засыпают в кипящую воду на 1-2 мин, откидывают, дают стечь воде и закладывают в суп за 10-12 мин до его готовности.

Суп можно готовить с курицей, говядиной, мясными консервами, фрикадельками.

Требования к качеству

Внешний вид: в жидкой части супа лапша сохранила форму

Консистенция: лука — мягкая, лапши — хорошо набухшая, мягкая соблюдается соотношение жидкой и плотной части

Цвет: супа — золотистый, жира на поверхности — светло — оранжевый

Вкус и запах: входящих в блюдо продуктов умеренно соленый

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 3 до 11 лет	2,0	3,44	9,28	76,8	200
от 11 лет и старше	2,6	4,3	11,6	96	250

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг
от 3 до 11 лет	9,29	5,74	0,33	0,02	0,02	0,5
от 11 лет и старше	11,61	7,18	0,41	0,02	0,03	0,6

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 70

На: **свекольник**

№ рецептуры по сборнику: № 34, сб. Пермь 2001 г.

Утверждаю
Руководитель ОУ

МОБУ СОШ
им. К. Ивонина
с. Базы

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	до 7 лет 11 лет		от 11 лет и старше	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Свекла (неочищ до 1.01)	60,0	50,4	80,0	63,0
или свекла с 1.01	68,0	50,4	85,0	63,0
Масса отварной очищ. свеклы		50		62,5
Картофель молодой до 1.09	43,1	34	53,9	43,1
или с 1.09 – 31.10	46,0	34	57,5	43,1
или с 1.11 – 31.12	49,3	34	61,6	43,1
или с 1.01 – 29.02	53,1	34	66,4	43,1
или с 1.03	56,8	34	71,0	43,1
Морковь до 1.01	10,0	8,0	12,5	10,0
или морковь с 1.01	11,0	8,0	13,3	10,0
Лук репчатый	11,0	8,9	13,2	11,1
Масло слив. или растит.	3,0	3,0	4,0	4,0
Томат – паста	1,0	1,0	1,3	1,3
Сахар-песок	1,3	1,3	1,6	1,6
Вода или бульон	160,0	160,0	200,0	240,0
Сметана прокипяченная	5,0	5,0	10,0	10,0
На мясном курином бульоне				
Выход готового блюда	200/5		250/10	

Технология приготовления

Свеклу отваривают целиком в кожуре, охлаждают, шинкуют соломкой. Картофель очищают, нарезают брусочками. Морковь шинкуют тонкой соломкой, лук репчатый полукольцами. Морковь и лук пассируют при температуре 110 градусов, затем припускают с добавлением бульона. В кипящий бульон закладывают пассерованные морковь и лук, варят 10 мин. Затем кладут свеклу, пассерованную томат-пасту, варят до готовности. За 5 мин до готовности вводят соль, сахар, и лавровый лист. В готовый свекольник добавляют сметану, доводят до кипения.

Требования к качеству

Внешний вид: в жидкой части распределены овощи, сохранившие форму нарезки

Консистенция: овощей - мягкая, соблюдается соотношение жидкой и плотной части

Цвет: красный, жира на поверхности – светло - оранжевый

Вкус и запах: входящих в блюдо продуктов

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 7 лет 11 лет	1,92	4,9	13,1	104	200/5
от 11 лет и старше	2,0	6,1	16,4	130	250/10

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг
от 7 лет 11 лет	22,62	19,92	1,00	0,04	0,04	3,87
от 11 лет и старше	28,27	24,90	1,21	0,05	0,05	4,84

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №160

На: солянка из сборных овощей (с растительным маслом)

№ рецептуры по сборнику №7.37 сб. Самс.1995г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	от 7 до 11 лет		от 11 лет и старше	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Капуста белокочанная	129,1	103,3	157,7	126,2
Масса тушеной капусты		81,5		99,6
Морковь до 01.01	28,0	22,4	34,3	27,4
с 01.01	29,9	22,4	36,5	27,4
Масло растительное	2,0	2,0	2,5	2,5
Масса припущенной моркови		20,4		24,9
Лук репчатый	12,5	10,4	185,5	21,9
Масло растительное	2,1	2,1	2,6	2,6
Масса пассерованного лука		5,4		6,7
Огурцы соленые	39,6	23,8	48,4	29,1
Масса припущенных огурцов		20,4		24,9
Овощной отвар	50,9	50,9	62,3	62,3
Томат - паста	2,7	2,7	3,3	3,3
Сыр голландский	3,8	3,4	4,6	4,2
Масло растительное	2,7	2,7	3,2	3,2
Соль	0,3	0,3	0,4	0,4
Сметана	6,8	6,8	8,3	8,3
Масса полуфабриката		203,1		248,2
Выход		180		220

*- имеющиеся в рецептуре корни петрушки распределены с увеличением закладки лука.

Технология приготовления

Белокочанную капусту зачистить, промыть, мелко нашинковать, тушить в небольшом количестве воды до готовности. Морковь мелко нарезать, припустить в небольшом количестве воды с маслом, репчатый лук и корни петрушки пассеровать в масле. Залить овощным отваром, добавить томат – пасту, масло, соль, посыпать тертым сыром и полить сметаной, запечь.

Требования к качеству

Внешний вид: овощи в соусе, сохранившие форму нарезки

Консистенция: сочная, мягкая

Цвет: свойственный овощам и соусу

Вкус и запах: свойственный продуктам, входящим в состав блюда

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 7 до 11 лет	3,5	12,6	7,6	164	180
от 11 лет и старше	4,3	15,4	9,3	201	220

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B1	B1	C
от 7 до 11 лет	100,41	30,95	1,03	0,04	0,07	7,43
от 11 лет и старше	122,73	37,82	1,26	0,05	0,08	9,08

Утверждаю

Руководитель ОУ

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 69

На: суп из овощей на мясном бульоне со сметаной

№ рецептуры по сборнику: № 135, сб. шк. 2004 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию					
	от 3 лет до 7 лет		от 7 лет 11 лет		от 11 лет и старше	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Картофель молодой до 1.09	50	40	62,5	50,0	75,0	60,0
или с 1.09 – 31.10	54	40	66,7	50,0	80,0	60,0
или с 1.11 – 31.12	57	40	71,4	50,0	85,7	60,0
или с 1.01 – 29.02	62	40	76,9	50,0	92,3	60,0
или с 1.03	66,6	40	83,3	50,0	100,0	60,0
Капуста белокочанная	20	16	25,0	20,0	30,0	24,0
Лук репчатый	9,52	8	11,9	10,0	14,3	12,0
Морковь до 1.01	10	8	12,5	10,0	15,0	12,0
или морковь с 1.01	11	8	13,3	10,0	16,0	12,0
Масло слив. или растит.	3,2	3,2	4	4	4,8	4,8
Горошек зеленый консерв.	9,84	6,4	12,3	8	14,8	9,6
Вода или бульон	152,0	152,0	190,0	190,0	228,0	228,0
Сметана прокипяченная	5	5	10	10	12	12
Выход готового блюда		200/5		250/10		300/12

Технология приготовления

Мелко нашинкованную морковь, лук пассируют на сливочном масле. В кипящий бульон или воду кладут нашинкованную белокочанную капусту, дольки картофеля. За 10-15 мин до окончания варки супа добавляют пассерованные овощи, горошек зеленый, соль.

Суп можно отпускать с прокипяченной сметаной.

Требования к качеству

Внешний вид: в жидкой части супа – картофель и овощи, нарезанные кубиками

Консистенция: овощи мягкие, соблюдается соотношение жидкой и плотной

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

Вкус и запах: входящих в блюдо продуктов, умеренно соленый

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 3 лет до 7 лет	1,44	3,36	8,56	70	200
от 7 лет 11 лет	1,8	4,2	10,7	88	250
от 11 лет и старше	2,2	5,0	12,8	106	300

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг
от 3 лет до 7 лет	17,07	16,40	0,60	0,06	0,04	6,82
от 7 лет 11 лет	21,34	20,5	0,75	0,07	0,05	8,52
от 11 лет и старше	25,61	24,6	0,90	0,09	0,06	10,22



ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 65

На: суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне

№ рецептуры по сборнику: № 139, сб. шк. 2004 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	до 7 лет и 11 лет		от 11 лет и старше	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Картофель молодой до 1.09	50,0	40,0	62,5	50,0
или с 1.09 – 31.10	53,4	16,0	66,7	50,0
или с 1.11 – 31.12	57,0	16,0	71,4	50,0
или с 1.01 – 29.02	62,0	16,0	76,9	50,0
или с 1.03	67,0	16,0	83,3	50,0
Морковь до 1.01	13,0	8,0	16,2	13,0
или морковь с 1.01	13,8	8,0	17,3	13,0
Лук репчатый	10,0	8,0	11,9	10,0
Масло слив. или растит.	4,0	4,0	5,0	5,0
Горох или фасоль	16,2	16,0	20,2	20,2
Вода или бульон	144,0	144,0	180,0	180,0
На мясном бульоне				
Выход готового блюда		200		250

Технология приготовления

Овощи хорошо промывают и очищают. Картофель нарезают крупными кубиками, морковь мелкими кубиками, лук мелко рубят.

Фасоль, горох, чечевицу подготавливают (перебирают, моют, кладут в холодную воду (2-3 л на 1 кг), фасоль и чечевицу – на 5-8 ч, лущеный горох – на 3-4 ч, затем варят в той же воде без соли при закрытой крышке до размягчения), затем кладут в бульон или воду, доводят до кипения, добавляют картофель, пассерованные морковь и лук и варят до готовности. Пшеничный хлеб очищают от корок*, нарезают кубиками (10×10) и подсушить до хрустящего состояния в жарочном шкафу.

* Корки хлеба используют для приготовления панировочных сухарей.

Требования к качеству

Внешний вид: в жидкой части супа – картофель, нарезанный кубиками или дольками, горох или фасоль – в виде целых, нарезанных зерен

Консистенция: картофель и бобовые – мягкие, горох – пюреобразный, соблюдается соотношение жидкой и плотной части

Цвет: супа горохового светло – желтый (горчичный), фасолевого светло – коричневый

Вкус и запах: входящих в блюдо гороху, фасоли, умеренно соленый

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
до 7 лет до 11 лет	6,3	3,0	25,2	162	200
от 11 лет и старше	7,9	3,7	31,5	202	250

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг
до 7 лет до 11 лет	26,12	31,87	1,85	0,18	0,06	3,73
от 11 лет и старше	32,65	39,84	2,31	0,22	0,08	4,66



ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 94

На: бефстроганов из отварной говядины

№ рецептуры по сборнику: № 148, сб. Пермь 2001г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию					
	от 3 до 7 лет		от 7 до 11 лет		от 11 лет и старше	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Котлетное мясо (говядина)	66,1	48,6	132,1	97,2	176,1	129,6
Морковь до 1.01	1,85	1,5	3,7	3,0	5,0	4,0
или морковь с 1.01	2,0	1,5	4,0	3,0	5,3	4,0
Лук репчатый	1,8	1,5	3,6	3,0	4,8	4,0
Масса отварного мяса		30		60,0		80,0
Морковь до 1.01	6,7	5,3	8,9	7,1	11,8	9,5
или морковь с 1.01	7,1	5,3	9,5	7,1	12,6	9,5
Масса отварной моркови		5,0		7,0		
Сметана	7,5	7,5	10,0	10,0	10,0	10,0
Мука пшеничная в/с	2,3	1,5	3,1	3,1	3,1	3,1
Бульон	22,5	22,5	30,0	30,0	30,0	30,0
Соус сметанный		30,0		40		40
Выход с соусом		30/30		100		120

Технология приготовления

Подготовленное мясо отваривают, нарезают соломкой и соединяют с отварной протертой вареной морковью, сметанным соусом (см. ТК № 249) и тушат 5-10 мин в посуде с закрытой крышкой.

Отпускают с соусом и гарниром.

Гарниры – картофель отварной, картофельное пюре и др.

Требования к качеству

Внешний вид: нарезанное кусочками мясо, тушеное с соусом, сбоку -гарнир

Консистенция: мяса – сочная, мягкая, соуса - однородная

Цвет: мяса – светло – серый, свойственный

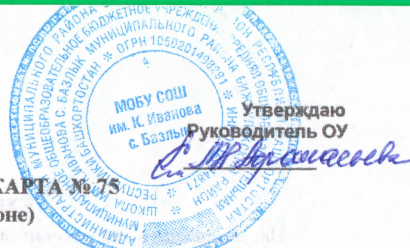
Вкус и запах: свойственный продуктам, входящим в блюдо

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 3 до 7 лет	12,5	9,78	1,92	146	60
от 7 до 11 лет	20,8	16,3	3,2	244	100
от 11 лет и старше	26,0	20,0	3,4	300	120

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг
от 3 до 7 лет	10,36	11,83	1,27	0,02	0,05	0,04
от 7 до 11 лет	17,26	19,72	2,12	0,03	0,08	0,06
от 11 лет и старше	20,46	25,94	2,81	0,04	0,11	0,08



ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 75

На: Суп куллама по деревянски (на мясном бульоне)

№ рецептуры по сборнику: № 614, сб. нац. 2006 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	От 7 лет до 11 лет		от 11 лет и старше	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Картофель молодой до 1.09	38	30	46,9	37,5
или с 1.09 – 31.10	40	30	49,9	37,5
или с 1.11 – 31.12	43	30	53,6	37,5
или с 1.01 – 29.02	50	30	62,7	37,5
или с 1.03	55	30	69,3	37,5
Морковь очищ. отварная до 1.01	10	8	12,5	10,0
Или морковь с 1.01	11	8	13,3	10,0
Лук репчатый	8	7	10,2	8,5
Масло сливочное или растит.	2	2	2,5	2,5
Мука пшеничная в/с	10,3	10,3	12,8	12,8
Мука на подпыл	0,2	0,2	0,25	0,25
Яйца	2,6	2,6	1/12 шт	3,3
Вода	3,6	3,6	4,5	4,5
Мясной говяжий бульон				
Выход готового блюда	200		250	

Технология приготовления

В процеженный кипящий бульон кладут нарезанный кубиками картофель, доводят до кипения и варят 10-15 мин. Затем добавляют пассерованные нарезанные кубиками лук и морковь, подготовленную кулламу и варят до готовности. За 5-10 мин до окончания варки кладут соль, специи. Для кулламы в воду вводят яйца, соль, перемешивают, добавляют просеянную муку, замешивают крутое тесто и выдерживают его 30-40 мин. После этого тесто раскатывают на подмыленном мукой столе в пласт толщиной 2-3 мм, нарезают на длинные полоски, затем разрезают их на ромбики размером 30 мм.

При отпуске в суп кладут фрикадельки или птицу. Для фрикаделек: подготовленное мясо пропускают через мясорубку 2-3 раза, соединяют с мелко нарезанным луком, яйцами, водой, солью и хорошо перемешивают. Сформованные шарики массой 8-10 г припускают в бульоне до готовности. Обработанные тушки птицы варят, вынимают из бульона, охлаждают, удаляют кости, кожу, проваривают 5-7 мин, подают по 1-2 куса на порцию.

Требования к качеству

Внешний вид: в жидкой части супа – нарезанные овощи и мясо, куллама – хорошо разварившаяся, но не потерявшая форму

Консистенция: овощей – мягкие, соблюдается соотношение жидкой и плотной части

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

Вкус и запах: входящих в блюдо продуктов умеренно соленый

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
---------	----------	---------	-------------	-------------------------------	----------

от 7 лет 11 лет	9,6	7,44	19,4	256	200
от 11 лет и старше	12,0	9,3	24,2	320	250

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг
от 7 лет 11 лет	18,70	18,96	1,47	0,09	0,08	3,57
от 11 лет и старше	23,44	26,35	1,77	0,11	0,10	4,28



ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 87

На: **фрикадельки рыбные**

№ рецептуры по сборнику: № 175, сб. Пермь 2008 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	до 3 лет		от 3 лет до 7 лет и старше	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Минтай потр.б/г	54,3	40,0	76,0	56,0
или треска (мелкая) потр.с гол.	50,7	35,0	71,0	49,0
Хлеб пшеничный	7,1	7,1	10,0	10,0
Молоко или вода	10,0	10,0	14,0	14,0
Яйца	1/7	5,7	1/5	8,0
Масса полуфабриката		58,6		82,0
Масса готовых фрикаделек		50,0		70,0
Масло,сливочное	3,0	3,0	5,0	5,0
Или соус	15,0	15,0	20,0	20,0
Выход готового блюда		50/3		70/5

Технология приготовления

Филе без кожи и костей нарезают на куски, измельчают на мясорубке, второй раз пропускают на мясорубку вместе с бланшированным репчатым луком и замоченным в воде или молоке пшеничным хлебом, добавляю яйца, соль, хорошо вымешивают. Массу выбивают и разделяют на шарики массой по 16-18г, по 5-9 штук на порцию. Шарики опускают в кипящий рыбный бульон и варят 10-15 мин, не допуская сильного кипения.

Гарниры – каши вязкие, овощные пюре, овощи отварные и припущенные, макаронные изделия.

Соусы: белый или томатный, приготовленные на рыбном бульоне

Требования к качеству

Внешний вид: фрикадельки в виде шариков, сохраняющие форму, покрытие соусом или маслом, сбоку гарнир

Консистенция: сочная нежная, однородная

Цвет: белый или светло – серый

Вкус и запах: отварной рыбы умеренно соленый, приятный

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
до 3 лет	6,3	3,1	3,6	68	50/3
от 3 до 7 лет и старше	8,8	4,9	5,1	101	70/5

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг
до 3 лет	8,86	1,33	0,18	0,01	0,02	0,005
от 3 до 7 лет и старше	12,50	1,86	0,26	0,01	0,03	0,007



ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 55

На: **Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной**
№ рецептуры по сборнику: № 124, сб. шк. 2004 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию					
	от 3 лет до 7 лет		от 7 лет 11 лет		от 11 лет и старше	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Капуста белокочанная	50	40	62,5	50,0	75,0	60,0
Картофель молодой до 1.09	30	24	37,5	30,0	45,0	36,0
или с 1.09 – 31.10	32	24	40,0	30,0	48,0	36,0
или с 1.11 – 31.12	34,2	24	42,8	30,0	51,4	36,0
или с 1.01 – 29.02	36,9	24	46,1	30,0	55,4	36,0
или с 1.03	40,0	24	50,0	30,0	60,0	36,0
Морковь до 1.01	10	8	12,5	10,0	15,0	12,0
или морковь с 1.01	11	8	13,3	10,0	16,0	12,0
Лук репчатый	10	8	11,9	10,0	14,3	12,0
Масло слив. или растит.	3	3	4,0	4,0	4,8	4,8
Вода или бульон	160	160	200,0	200,0	240,0	240,0
Сметана прокипяченная	5,0	5,0	10,0	10,0	12,0	12,0
Выход готового блюда		200/5		250/10		300/12

Технология приготовления

Овощи хорошо промывают и очищают. Капусту нарезают шашками, картофель – дольками. В кипящий бульон или воду закладывают капусту, доводят до кипения, затем кладут картофель, добавляют пассерованные морковь, лук и варят до готовности. Щи отпускают со сметаной, прошедшей термическую обработку. Щи можно подавать с фрикадельками.

Требования к качеству

Внешний вид: в жидкой части щей – капуста, , нарезанная квадратиками, морковь, лук дольками

Консистенция; капуста – упругая, овощи – мягкие, соблюдается соотношение жидкой и плотной части

Цвет: желтый жира на поверхности – оранжевый, овощей – натуральный

Вкус и запах: капусты в сочетании с входящими в состав щей овощами, специями, умеренно соленый

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 3 лет до 7 лет	1,4	4,5	6,7	73	200/5
от 7 лет 11 лет	1,7	5,6	8,4	91	250/10
от 11 лет и старше	2,1	6,7	10,1	110	300/12

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг
от 3 до 7 лет	25,46	15,25	0,56	0,04	0,03	10,0
от 7 до 11 лет	31,82	19,09	0,70	0,05	0,04	12,0
от 11 лет и старше	38,18	22,91	0,84	0,06	0,05	14,4



ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 187

На: **каша рисовая рассыпчатая**
№ рецептуры по сборнику: № 297, сб. шк. 2004 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию					
	от 3 до 7 лет		от 7 лет до 11 лет		11 лет и старше	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Крупа рисовая	53,6	53,6	64,3	64,3	82,2	82,2
вода	113,0	113,0	135,6	135,6	173,3	173,3
Капша рассыпчатая		150		180		
Выход готового блюда		150		180		230

Технология приготовления

Крупы перебирают, моют и всыпают в подсоленную воду, доводят до кипения, закрывают крышкой, ставят в водяную баню или жарочный шкаф и доводят до готовности. Поливают растопленным сливочным маслом (доведенным до кипения). Подают гарнир к мясным соусным блюдам.

Требования к качеству

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

Консистенция: рассыпчатая, мягкая, однородная

Цвет: от белого до кремового

Вкус и запах: каши из данного вида крупы, умеренно соленый, без признаков затхлости и горечи

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 3 лет до 7 лет	3,6	3,9	36,8	200	150
от 7 лет 11 лет	4,3	4,7	44,1	240	180
от 11 лет и старше	5,4	6,0	56,4	307	230

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг
от 3 лет до 7 лет	4,57	24,95	0,52	0,03	0,02	0,00
от 7 лет 11 лет	5,48	29,94	0,62	0,04	0,03	0,00
от 11 лет и старше	7,00	38,26	0,79	0,05	0,04	0,00