

" " " " 20__ г
"Утверждаю"

Источник рецептуры Картотека блюд лечебного и рационального питания в учреждениях системы
здравоохранения, II том, М.А. Самсонов, Екатеринбург, 1995 г.

15.1

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 421,09

Наименование блюда (изделия): Хлеб ржано-пшеничный для детского питания

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто, г	Масса нетто, г
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	35 (г)	35
Выход готового блюда	-	35

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами нарезают на порционные куски.

*Сведения о пищевой ценности взяты из маркировочного ярлыка на "Хлеб ржано-пшеничный с витаминами и железом "Свежий 2" для детей дошкольного и школьного возраста, АО " Уфимское хлебообъединение "Восход".

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – соответствующая хлебной форме, в которой производилась выпечка, без боковых выплывов.

Цвет – от светло-коричневого до темно-коричневого.

Вкус и запах – свойственный свежему хлебу, без постороннего запаха и привкуса.

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	77	Витамин Е (мг)	0,6	Хлориды (мг)	
Белки (г)	2,8	Витамин D (мкг)		Железо (мг)	1,05
Жиры (г)	0,35	Витамин К (мкг)		Цинк (мг)	
Углеводы (г)	16,1	Кальций (мг)	10,15	Йод (мкг)	
Витамин С (мг)		Фосфор (мг)	45,5	Витамин А (мкг)	
Витамин В1 (мг)	0,14	Магний (мг)	14,7	Фенилаланин (мг)	
Витамин В2 (мг)	0,07	Калий (мг)	85	Селен (мкг)	
Витамин В6 (мг)		Натрий (мг)		Фтор (мкг)	

Зав. производством

Технолог

" " 20 г
"Утверждаю"

Источник рецептуры Картотека блюд лечебного и рационального питания в учреждениях системы здравоохранения, II том, М.А. Самсонов, Екатеринбург, 1995 г.

15.2

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 420,02

Наименование блюда (изделия): Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто, г	Масса нетто, г
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40 (г)	40
Выход готового блюда	-	40

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Хлеб пшеничный обогащенный нарезают на порционные куски.

*Сведения о пищевой ценности взяты из маркировочного ярлыка на "Хлеб пшеничный с витаминами и железом "Свежий 2" для детей дошкольного и школьного возраста, АО "Уфимское хлебообъединение "Восход".

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – корка слегка выпуклая, без боковых выплывов, мякиш – пропеченный.

Цвет –от светло-желтого до темно-коричневого.

Вкус и запах – свойственный свежему хлебу, без постороннего запаха и привкуса.

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	104	Витамин Е (мг)	0,6	Хлориды (мг)	
Белки (г)	3,2	Витамин D (мкг)		Железо (мг)	1
Жиры (г)	0,4	Витамин К (мкг)		Цинк (мг)	
Углеводы (г)	22	Кальций (мг)	8	Йод (мкг)	
Витамин С (мг)		Фосфор (мг)	26	Витамин А (мкг)	
Витамин В1 (мг)	0,14	Магний (мг)	5,6	Фенилаланин (мг)	
Витамин В2 (мг)	0,08	Калий (мг)	37	Селен (мкг)	
Витамин В6 (мг)		Натрий (мг)		Фтор (мкг)	

Зав. производством

Технолог

"Утверждаю"

" " 20_г

Источник рецептуры Картотека блюд лечебного и рационального питания в учреждениях системы здравоохранения, II том, М.А. Самсонов, Екатеринбург, 1995 г.

15.2

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 420,05

Наименование блюда (изделия): Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто, г	Масса нетто, г
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	45 (г)	45
Выход готового блюда	-	45

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Хлеб пшеничный обогащенный нарезают на порционные куски.

*Сведения о пищевой ценности взяты из маркировочного ярлыка на "Хлеб пшеничный с витаминами и железом "Свежий 2" для детей дошкольного и школьного возраста, АО "Уфимское хлебообъединение "Восход".

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – корка слегка выпуклая, без боковых выплывов, мякиш – пропеченный.

Цвет –от светло-желтого до темно-коричневого.

Вкус и запах – свойственный свежему хлебу, без постороннего запаха и привкуса.

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	117	Витамин Е (мг)	0,68	Хлориды (мг)	
Белки (г)	3,6	Витамин D (мкг)		Железо (мг)	1,13
Жиры (г)	0,45	Витамин К (мкг)		Цинк (мг)	
Углеводы (г)	24,75	Кальций (мг)	9	Йод (мкг)	
Витамин С (мг)		Фосфор (мг)	29,25	Витамин А (мкг)	
Витамин В1 (мг)	0,15	Магний (мг)	6,3	Фенилаланин (мг)	
Витамин В2 (мг)	0,09	Калий (мг)	42	Селен (мкг)	
Витамин В6 (мг)		Натрий (мг)		Фтор (мкг)	

Зав. производством

Технолог

Источник рецептуры: Картотека блюд лечебного и рационального питания в учреждениях системы здравоохранения, II том, М.А. Самсонов, Екатеринбург, 1995 г.

9.119

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 503,07

Наименование блюда (изделия): Огурцы свежие

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто, г	Масса нетто, г
Огурцы	0 (г)	60
- с 01.01 (5%)	63	-
Выход готового блюда	-	60

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Огурцы свежие промывают, отрезают хвостики, нарезают кружочками. Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – огурцы имеют привлекательный вид, нарезаны порционно.

Цвет – свойственный сорту огурцов.

Консистенция – хрустящая, сочная, упругая.

Вкус и запах – характерный для спелых огурцов, без постороннего привкуса и запаха.

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	6,6	Витамин Е (мг)	0,06	Хлориды (мг)	
Белки (г)	0,42	Витамин D (мкг)		Железо (мг)	0,3
Жиры (г)	0,06	Витамин К (мкг)		Цинк (мг)	
Углеводы (г)	1,14	Кальций (мг)	10,2	Йод (мкг)	
Витамин С (мг)	4,2	Фосфор (мг)	18	Витамин А (мкг)	1,8
Витамин В1 (мг)	0,02	Магний (мг)	8,4	Фенилаланин (мг)	
Витамин В2 (мг)	0,01	Калий (мг)	118	Селен (мкг)	
Витамин В6 (мг)		Натрий (мг)		Фтор (мкг)	

Зав. производством

Технолог

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 13,71

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто, г	Масса нетто, г
Капуста белокочанная		74,6
- с 01.01 (20%)	93,25	-
Морковь	0 (r)	12
- с 01.01 (25%)	16	-
- с 01.08 (20%)	15	-
Соль йодированная	0,5	0,5
Огурцы	33 (r)	31
Масло подсолнечное	8	8
Сахар-песок	2 (r)	2
Выход готового блюда	-	100

Калорийность (Ккал)	131,68	Витамин Е (мг)	3,67	Хлориды (мг)	
Белки (г)	1,67	Витамин D (мкг)		Железо (мг)	0,7
Жиры (г)	8,1	Витамин К (мкг)		Цинк (мг)	
Углеводы (г)	12,79	Кальций (мг)	45,38	Йод (мкг)	3
Витамин С (мг)	35,92	Фосфор (мг)	37,39	Витамин А (мкг)	242,99
Витамин В1 (мг)	0,04	Магний (мг)	20,11	Фенилаланин (мг)	0,05
Витамин В2 (мг)	0,04	Калий (мг)	297	Селен (мкг)	0,24
Витамин В6 (мг)		Натрий (мг)		Фтор (мкг)	14

Зав. производством

Технолог

" " 20__ г.  Утверждаю

Источник рецептуры: Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для
школьного питания, ООО Фирма "Партнер", часть 1, Уфа, 2016 г.

118

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 118,19

Наименование блюда (изделия): Рагу овощное с мясом птицы

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто, г	Масса нетто, г
Полуфабрикат натуральный из мяса птицы б/к	64,227 (г)	62,3
Соль йодированная	0,8	0,8
Картофель	0 (г)	49,1
- с 01.01 (35%)	75,538	-
- с 01.03 (40%)	81,833	-
- с 01.05 (40%)	81,833	-
- с 01.08 (20%)	61,375	-
- с 01.09 (25%)	65,467	-
- с 01.11 (30%)	70,143	-
Морковь	0 (г)	30
- с 01.01 (25%)	40	-
- с 01.08 (20%)	37,5	-
Лук репчатый	0 (г)	13,6
- с 01.01 (16%)	16,19	-
Капуста белокочанная		28,2
- с 01.01 (20%)	35,25	-
Масло подсолнечное	6,4	6,4
*Вода	42,5	42,5
Мука пшеничная в/с	2,1 (г)	2,1
Морковь	0 (г)	2,8
- с 01.01 (25%)	3,7	-
- с 01.08 (20%)	3,5	-
Лук репчатый	0 (г)	0,9
- с 01.01 (16%)	1,1	-
Масло подсолнечное	0,7	0,7
Томат-паста	4,7 (г)	4,7
Соль йодированная	0,7	0,7
Выход готового блюда	-	200

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Замороженный полуфабрикат из мяса птицы размораживают, нарезают на мелкие куски, кладут в горячую воду (2-2,5 л на 1 кг продукта), быстро доводят до кипения, а затем нагрев уменьшают. С закипевшего бульона снимают пену, добавляют соль, варят при слабом кипении в закрытой посуде до готовности, после чего вынимают из бульона, дают остыть. Мякоть нарезают кубиками. Нарезанные дольками или кубиками картофель тушат, морковь припускают, мелко нарезанный репчатый лук бланшируют. Капусту белокочанную нарезают шашками, припускают. Затем отварное мясо птицы, картофель и овощи соединяют с томатным соусом, добавляют соль, бульон или воду, закрывают крышкой и тушат до готовности. Соус: промытые, очищенные и нарезанные лук, морковь, пассеруют, добавляют томат-пасту и продолжают пассерование еще 10-15 мин, затем соединяют с белым соусом и варят 25-30 мин. В конце варки добавляют соль, процеживают и доводят до кипения. Температура при подаче должна быть не ниже 65 °С.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – нарезанное кубиками мясо птицы, овощи сохраняют форму.
Цвет – мяса – светло-серый, овощей – натуральный.
Консистенция – мяса и овощей – сочная, мягкая, соуса – однородная.
Вкус и запах – свойственный продуктам, входящим в блюдо, в меру соленый.

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	306,13	Витамин D (мкг)		Цинк (мг)	
Белки (г)	16,35	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Жиры (г)	19,53	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	16,19	Витамин В2 (мг)	0,09	Йод (мкг)	8
Витамин С (мг)	28,96	Кальций (мг)	47,36	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	168,49	Витамин А (мкг)	697,34
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	0,51
Витамин В1 (мг)	0,16	Магний (мг)	45,15	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,08	Калий (мг)	645	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	0,7

" " 20 г

Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для
школьного питания, ООО Фирма "Партнер", часть 1, Уфа, 2016 г.

6

Наименование блюда (изделия): Салат из белокочанной капусты со свежими огурцами

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Подготовленную капусту шинкуют соломкой, посыпают солью и перетирают до выделения сока, после чего его отжимают. В готовую капусту добавляют нарезанные огурцы. Заправляют растительным маслом. Температура при подаче должна быть не ниже 10 - 14 °С.

Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

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

Цвет – свойственный входящим в блюдо продуктам.

Консистенция – хрустящая, сочная.

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

Информация о пищевой ценности

Информация о пищевой ценности					
Белки (г)	1,16	Витамин D (мкг)		Цинк (мг)	
Жиры (г)	6,07	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Калорийность (Ккал)	71,92	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	3,02	Витамин В2 (мг)		Йод (мкг)	2
Витамин С (мг)	27,62	Кальций (мг)	31,48	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	22,17	Витамин А (мкг)	2,15
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	0,04
Витамин В1 (мг)	0,02	Магний (мг)	11,25	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,03	Калий (мг)	202	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	0,18
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	6
Витамин Е (мг)	2,71	Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	0,42	В-каротин (мкг)	

Зав. производством

Технолог

" " " " 20__ г
"Утверждаю"

Источник рецептуры Картотека блюд лечебного и рационального питания в учреждениях системы здравоохранения, II том, М.А. Самсонов, Екатеринбург, 1995 г.

15.1

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 421,13

Наименование блюда (изделия): Хлеб ржано-пшеничный для детского питания

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто, г	Масса нетто, г
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	45 (г)	45
Выход готового блюда	-	45

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами нарезают на порционные куски.

*Сведения о пищевой ценности взяты из маркировочного ярлыка на "Хлеб ржано-пшеничный с витаминами и железом "Свежий 2" для детей дошкольного и школьного возраста, АО " Уфимское хлебообъединение "Восход".

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – соответствующая хлебной форме, в которой производилась выпечка, без боковых выплывов.

Цвет – от светло-коричневого до темно-коричневого.

Вкус и запах – свойственный свежему хлебу, без постороннего запаха и привкуса.

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	99	Витамин Е (мг)	0,77	Хлориды (мг)	
Белки (г)	3,6	Витамин D (мкг)		Железо (мг)	1,35
Жиры (г)	0,45	Витамин К (мкг)		Цинк (мг)	
Углеводы (г)	20,7	Кальций (мг)	13,05	Йод (мкг)	
Витамин С (мг)		Фосфор (мг)	58,5	Витамин А (мкг)	
Витамин В1 (мг)	0,18	Магний (мг)	18,9	Фенилаланин (мг)	
Витамин В2 (мг)	0,09	Калий (мг)	109	Селен (мкг)	
Витамин В6 (мг)		Натрий (мг)		Фтор (мкг)	

Зав. производством _____

Технолог _____

15.2

Наименование блюда (изделия): Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Хлеб пшеничный обогащенный витаминами нарезают на порционные куски.

*Сведения о пищевой ценности взяты из маркировочного ярлыка на "Хлеб пшеничный с витаминами и железом "Свежий 2" для детей дошкольного и школьного возраста, АО "Уфимское хлебообъединение "Восход".

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – корка слегка выпуклая, без боковых выплывов, мякиш – пропеченный.

Цвет — от светло-желтого до темно-коричневого.

Вкус и запах – свойственный свежему хлебу, без постороннего запаха и привкуса.

Информация о пищевой ценности

Информация о пищевой ценности					
Калорийность (Ккал)	91	Витамин D (мкг)		Цинк (мг)	
Белки (г)	2,8	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Жиры (г)	0,35	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	19,25	Витамин В2 (мг)		Йод (мкг)	
Витамин С (мг)		Кальций (мг)	7	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	22,75	Витамин А (мкг)	
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	
Витамин В1 (мг)	0,12	Магний (мг)	4,9	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,07	Калий (мг)	33	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	
Витамин Е (мг)	0,53	Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	0,88	В-каротин (мкг)	

Зав. производством

Технолог

Источник рецептуры Картотека блюд лечебного и рационального питания в учреждениях системы здравоохранения, I том, М.А. Самсонов, Екатеринбург, 1995

5.51

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 27,02

Наименование блюда (изделия): Сыр (порциями)

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто, г	Масса нетто, г
Сыр полутвердый "Голландский" с массовой долей жира 45%	16 (г)	15
Выход готового блюда	-	15

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Сыр зачищают от наружного покрытия, нарезают ломтиками. Срок реализации - 1 час с момента приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – свойственный данному виду сыра.

Цвет – от светло-желтого до желтого.

Вкус и запах – свойственный данному сыру, без постороннего запаха и привкуса.

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	52,5	Витамин Е (мг)	0,06	Хлориды (мг)	
Белки (г)	3,95	Витамин D (мкг)	0,13	Железо (мг)	0,11
Жиры (г)	3,99	Витамин К (мкг)		Цинк (мг)	
Углеводы (г)		Кальций (мг)	150	Йод (мкг)	
Витамин С (мг)	0,11	Фосфор (мг)	90	Витамин А (мкг)	35,7
Витамин В1 (мг)		Магний (мг)	8,25	Фенилаланин (мг)	0,2
Витамин В2 (мг)	0,06	Калий (мг)	15	Селен (мкг)	2,18
Витамин В6 (мг)		Натрий (мг)		Фтор (мкг)	

Зав. производством _____

Технолог _____

Источник рецептуры Справочник. Рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, Москва, 2003 год

230

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 591,45

Наименование блюда (изделия): Рыба запеченная с овощами

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто, г	Масса нетто, г
Филе минтая	51,4 (г)	48,8
Соль йодированная	0,8	0,8
Лук репчатый	0 (г)	8,6
- с 01.01 (16%)	10,238	-
Морковь	0 (г)	10
- с 01.01 (25%)	13,333	-
- с 01.08 (20%)	12,5	-
Сметана с массовой долей жира 15 %	12,5 (г)	12,5
Мука пшеничная в/с	3,75 (г)	3,75
*Вода	37,5	37,5
Масло подсолнечное	5	5
Выход готового блюда	-	90

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Филе минтая размораживают, нарезают на порционные куски и припускают в небольшом количестве воды, соединяют с припущенными морковью и луком нарезанными соломкой. Затем выкладывают на смазанный маслом противень, заливают сметанным соусом и запекают в жарочном шкафу при температуре 200-250°C до образования румяной корочки. Температура при подаче должна быть не ниже 65°C. Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – куски филе рыбы, сохранившие форму.
Цвет – филе рыбы – от белого до серого. Овощи- золотистого цвета.
Консистенция – мягкая, сочная.
Вкус и запах – свойственный продуктам, входящим в блюдо, в меру соленый.

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	125,16	Витамин D (мкг)	0,11	Цинк (мг)	
Белки (г)	8,74	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Жиры (г)	7,97	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	4,47	Витамин В2 (мг)		Йод (мкг)	75
Витамин С (мг)	1,65	Кальций (мг)	39,51	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	138,56	Витамин А (мкг)	218,26
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	0,35
Витамин В1 (мг)	0,07	Магний (мг)	33,75	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,08	Калий (мг)	259	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	8,09
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	353
Витамин Е (мг)	2,5	Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	0,62	В-каротин (мкг)	

Зав. производством _____

Технолог _____

"Утверждаю"
" " 20__ г

Источник рецептуры: Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для
школьного питания, ООО Фирма "Партнер", часть 2, Уфа, 2016 г.

270

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 433,1

Наименование блюда (изделия): Плюшка московская

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто, г	Масса нетто, г
Мука пшеничная в/с	35,3 (г)	35,3
Дрожжи сухие	0,17 (г)	0,17
Соль йодированная	0,55	0,55
Сахар-песок	3,55 (г)	3,55
Масло сливочное "Крестьянское" с м.д.ж. 72,5%	3,2	3,2
Яйцо куриное пищевое столовое 1 категории	0,019 (шт54)	1,049976
Молоко питьевое пастеризованное, фасованное	3,55 (г)	3,55
*Вода	14	14
Мука пшеничная в/с	1 (г)	1
Масло подсолнечное	0,2	0,2
Яйцо куриное пищевое столовое 1 категории	0,019 (шт54)	1,000026
Выход готового блюда	-	50

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Тесто скатывают шариками, 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 1,5-2 см. При укладке на листы заготовку разворачивают в обе стороны по линии разреза. Расстаивают 50-60 мин.

Перед выпечкой смазывают яйцом и выпекают при температуре 200-220 °С в течение 17-21 мин.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – изделия формы кренделя, равномерно выпеченные.

Цвет – светло-желтый, корочки – золотистый.

Консистенция – мелко пористая, равномерная.

Вкус и запах – свойственный свежесвепеченным изделиям из теста.

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	163,71	Витамин D (мкг)	0,09	Цинк (мг)	
Белки (г)	4,31	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Жиры (г)	3,34	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	29,14	Витамин В2 (мг)		Йод (мкг)	1
Витамин С (мг)	0,05	Кальций (мг)	14,87	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	39,31	Витамин А (мкг)	20,51
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	0,01
Витамин В1 (мг)	0,07	Магний (мг)	6,76	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,03	Калий (мг)	53	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	2,87
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	10
Витамин Е (мг)	0,68	Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	0,53	В-каротин (мкг)	

Зав. производством

Технолог

Источник рецептуры: Картотека блюд лечебного и рационального питания в учреждениях системы здравоохранения, I том, М.А. Самсонов, Екатеринбург, 1995

5.16

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 232,54

Наименование блюда (изделия): Пудинг творожный со сгущенным молоком

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто, г	Масса нетто, г
Творог с массовой долей жира 5% фасованный	50,404 (г)	49,9
Крупа манная	6 (г)	6
Сахар-песок	4,9 (г)	4,9
Соль йодированная	0,4	0,4
Яйцо куриное пищевое столовое 1 категории	0,111 (шт54)	5,999994
Сметана с массовой долей жира 15 %	2,5 (г)	2,5
Масло подсолнечное	0,8	0,8
Молоко питьевое пастеризованное, фасованное	19,9 (г)	19,9
Молоко цельное сгущенное с сахаром 8,5 % жирности	5 (г)	5
Выход готового блюда	-	80

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

В протертый творог добавляют яичные желтки, соль, растертые с сахаром, охлажденную заваренную манную крупу (манную крупу увеличили за счет сухарей). Массу тщательно перемешивают, яичные белки взбивают до густой пены и вводят в подготовленную массу перед запеканием. Полученную массу выкладывают на смазанный маслом противень, смазывают сметаной и запекают в жарочном шкафу в течение 25-35 мин при температуре 180-200 °С. Готовый пудинг выдерживают 5-10 мин, не выкладывая, разрезают на порционные куски. Подают со сгущенным молоком. Температура при подаче должна быть не ниже 65 °С. Срок реализации – 2 ч с момента приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – порционные кусочки равномерно подрумянены, без трещин и подгорелых мест.
Цвет – корочки – золотисто-желтый, на разрезе – белый с коричневыми вкраплениями.
Консистенция – однородная, нежная, мягкая.
Вкус и запах – творога и продуктов, входящих в блюдо, без лишней кислотности.

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	160,89	Витамин D (мкг)	0,16	Цинк (мг)	
Белки (г)	12,86	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Жиры (г)	5,48	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	14,47	Витамин В2 (мг)		Йод (мкг)	6
Витамин С (мг)	0,57	Кальций (мг)	129,38	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	156,8	Витамин А (мкг)	41,47
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	0,09
Витамин В1 (мг)	0,04	Магний (мг)	18,08	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,21	Калий (мг)	122	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	17,17
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	27
Витамин Е (мг)	0,55	Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	0,47	В-каротин (мкг)	

Зав. производством

Технолог

Источник рецептуры: Картотека блюд лечебного и рационального питания в учреждениях системы здравоохранения, I том, М.А. Самсонов, Екатеринбург, 1995

1.43

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 66,9

Наименование блюда (изделия): Суп-лапша с мясом птицы

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто, г	Масса нетто, г
Морковь	0 (г)	9,2
- с 01.01 (25%)	12,267	-
- с 01.08 (20%)	11,5	-
Лук репчатый	0 (г)	9,2
- с 01.01 (16%)	10,952	-
Масло подсолнечное	4,6	4,6
*Вода	220,8	220,8
Соль йодированная	0,46	0,46
Макаронные изделия	18 (г)	18
Картофель	0 (г)	23
- с 01.01 (35%)	35	-
- с 01.03 (40%)	38	-
- с 01.05 (40%)	38	-
- с 01.08 (20%)	29	-
- с 01.09 (25%)	31	-
- с 01.11 (30%)	33	-
Полуфабрикат натуральный из мяса птицы б/к	28,247 (г)	27,4
Выход готового блюда	-	250

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Мясо птицы кладут в горячую воду, быстро доводят до кипения, а затем нагрев уменьшают. С закипевшего бульона снимают пену, солят, варят при слабом кипении в закрытой посуде до готовности. Затем мясо вынимают, остужают, нарезают на небольшие кусочки. Перед раздачей отварное мясо, прогревают в небольшом количестве бульона. Овощи нарезают в соответствии с видом используемых макаронных изделий: картофель – брусочками, морковь – соломкой, лук – полукольцами. Морковь и лук пассеруют. В бульон добавляют пассерованные овощи и варят суп до готовности. Макароны изделия (лапшу, вермишель, рожки, ракушки и т.д.) кладут в суп за 10-15 минут до его готовности. Температура при подаче должна быть не ниже 75 °С. Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – в жидкой части супа – лапша, сохранившая форму.

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

Консистенция – овощи – мягкие, лапша – хорошо набухшая, соблюдается соотношение жидкой и плотной части.

Вкус и запах – свойственный продуктам, входящим в блюдо, в меру соленый.

Информация о пищевой ценности

Белки (г)	8,93	Витамин D (мкг)		Цинк (мг)	
Жиры (г)	10,36	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Калорийность (Ккал)	202,01	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	18,31	Витамин В2 (мг)	0,04	Йод (мкг)	3
Витамин С (мг)	6,53	Кальций (мг)	16,58	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	83,33	Витамин А (мкг)	195,65
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	0,31
Витамин В1 (мг)	0,09	Магний (мг)	18,26	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,03	Калий (мг)	252	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	0,12
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	55
Витамин Е (мг)	2,45	Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	1	В-каротин (мкг)	

Зав. производством

Технолог

"Утверждаю"
" " 20__ г

Источник рецептуры: Сборник технол. нормативов, Ф.Л.Марчук, ТУ ТИ

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 502,56

Наименование блюда (изделия): Биточки из мяса птицы с томатным соусом

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто, г	Масса нетто, г
Биточки из мяса птицы п/ф шк	1 (шт60)	60
Масло подсолнечное	2	2
Мука пшеничная в/с	1,4 (г)	1,4
Томат-паста	3 (г)	3
Лук репчатый	0 (г)	0,6
- с 01.01 (16%)	0,7	-
Морковь	0 (г)	1,8
- с 01.01 (25%)	2,4	-
- с 01.08 (20%)	2,3	-
Соль йодированная	0,5	0,5
Масло подсолнечное	0,5	0,5
*Вода	27	27
Выход готового блюда	-	90

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Замороженные биточки укладывают на смазанный маслом противень, запекают до готовности с добавлением воды или соуса в жарочном шкафу при температуре 230-250 °С в течение 25-30 мин. до готовности. Для приготовления соуса просеянную муку пассеруют при непрерывном помешивании до образования светло-кремового цвета, не допуская пригорания. В пассерованную муку, охлажденную до 60-70 °С вливают четвертую часть горячей воды и вымешивают до образования однородной массы, затем постепенно добавляют оставшуюся воду. Мелко нарезанные морковь, лук репчатый пассеруют на растительном масле, добавляют томат-пасту, продолжают пассерование еще 15-20 мин, затем соединяют с белым соусом и варят 25-30 мин. В конце варки добавляют соль. Готовый соус процеживают, протирая при этом разварившиеся овощи, и доводят до кипения. Температура при подаче должна быть не ниже 65 °С. Срок реализации готового блюда - 2 часа с момента приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – изделия круглоприплюснутой формы с томатным соусом.
Цвет – сероватый, соуса – от оранжевого до красного.
Консистенция – мягкая, сочная, нежная, соуса – однородная, вязкая.
Вкус и запах – свойственный продуктам, входящим в блюдо, в меру соленый.

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	222,17	Витамин D (мкг)		Цинк (мг)	
Белки (г)	11,97	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Жиры (г)	13,81	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	12,52	Витамин В2 (мг)		Йод (мкг)	
Витамин С (мг)	1,5	Кальций (мг)	3,36	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	4,63	Витамин А (мкг)	45
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	
Витамин В1 (мг)	0,01	Магний (мг)	2,6	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,01	Калий (мг)	33	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	0,25
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	1
Витамин Е (мг)	1,16	Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	0,12	В-каротин (мкг)	

Зав. производством

Технолог

Источник рецептуры Сборник технологических нормативов — Сборник рецептурных блюд и
кулинарных изделий для предприятий общественного питания Ф.Л.Марчук

Таблица 4

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 175,12

Наименование блюда (изделия): Каша гречневая вязкая с маслом

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто, г	Масса нетто, г
Крупа гречневая	45 (г)	45
Соль йодированная	0,9	0,9
Масло сливочное "Крестьянское" с м.д.ж. 72,5%	5	5
*Вода	144	144
Выход готового блюда	-	185

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Крупу перебирают, промывают несколько раз, засыпают в кипящую воду, добавляют соль, заправляют растопленным, доведенным до кипения сливочным маслом, перемешивают и варят до готовности, периодически помешивая. Температура при подаче должна быть не ниже 65 °С. Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

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

Цвет — серый с коричневым оттенком.

Консистенция — вязкая.

Вкус и запах — каши из данного вида крупы, в меру соленый, без признаков затхлости и горечи.

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	171,65	Витамин D (мкг)	0,07	Цинк (мг)	
Белки (г)	5,71	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Жиры (г)	5,11	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	25,76	Витамин В2 (мг)		Йод (мкг)	1
Витамин С (мг)		Кальций (мг)	13,51	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	135,6	Витамин А (мкг)	23,4
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	0,27
Витамин В1 (мг)	0,19	Магний (мг)	90,2	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,1	Калий (мг)	173	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	2,62
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	10
Витамин Е (мг)	0,41	Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	3,05	В-каротин (мкг)	

Зав. производством

Технолог

"Утверждаю"

" " 20__ г

Источник рецептуры

Сборник технологических нормативов — Сборник рецептурных блюд и
кулинарных изделий для предприятий общественного питания Ф.Л.Марчук

648

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 294,43

Наименование блюда (изделия): Напиток яблочный

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто, г	Масса нетто, г
Яблоки	28,409 (г)	25
Сахар-песок	10 (г)	10
*Вода	208	208
Выход готового блюда	-	200

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Яблоки перебирают, моют, удаляют семенные гнезда, нарезают тонкими ломтиками. В воду добавляют сахар, , закладывают подготовленные яблоки, доводят до кипения и варят 2-3 мин. Охлаждают. Температура при подаче должна быть не выше 14 °С.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид — стакан с прозрачной жидкостью.

Цвет — прозрачный с оттенком.

Консистенция — жидкая.

Вкус и запах — сладкий, с ароматом и привкусом использованной цедры.

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	56,9	Витамин D (мкг)		Цинк (мг)	
Белки (г)	0,1	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Жиры (г)	0,1	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	13,91	Витамин В2 (мг)		Йод (мкг)	1
Витамин С (мг)	2,5	Кальций (мг)	4,3	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	2,75	Витамин А (мкг)	1,25
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	
Витамин В1 (мг)	0,01	Магний (мг)	2,25	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,01	Калий (мг)	70	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	0,08
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	2
Витамин Е (мг)	0,05	Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	0,58	В-каротин (мкг)	

Зав. производством _____

Технолог Жуль _____

Источник рецептуры: Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для
школьного питания, ООО Фирма "Партнер", часть 2, Уфа, 2016 г.

196

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 493,55

Наименование блюда (изделия): Каша молочная "Дружба" с маслом

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто, г	Масса нетто, г
Крупа рисовая	15,708 (г)	15,708
Крупа пшено шлифованное	19,608 (г)	19,608
Молоко питьевое пастеризованное, фасованное	100,75 (г)	100,75
Сахар-песок	3,9 (г)	3,9
Соль йодированная	1,3	1,3
*Вода	67,167	67,167
Масло сливочное "Крестьянское" с м.д.ж. 72,5%	5	5
Выход готового блюда	-	200

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Крупы перебирают, промывают. Рис засыпают в кипящую, подсоленную воду, перемешивают, варят 10-15 мин, заливают горячее кипящее молоко и засыпают пшено, сахар, перемешивают и продолжают варить, периодически помешивая, заправляют растопленным, доведенным до кипения сливочным маслом. Температура при подаче должна быть не ниже 65 °С. Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – зерна круп полностью разварившиеся и утратившие форму.

Цвет – кремовый.

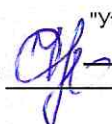
Консистенция – жидкая.

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	232,29	Витамин D (мкг)	0,12	Цинк (мг)	
Белки (г)	6,37	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Жиры (г)	7,97	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	33,49	Витамин В2 (мг)		Йод (мкг)	1
Витамин С (мг)	1,31	Кальций (мг)	133,65	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	161,55	Витамин А (мкг)	47,13
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	0,17
Витамин В1 (мг)	0,14	Магний (мг)	38,52	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,17	Калий (мг)	206	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	3,97
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	34
Витамин Е (мг)	0,17	Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	0,85	В-каротин (мкг)	

Зав. производством

Технолог

" "  "Утверждаю"
20__ г

Источник рецептуры Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для
детского питания, ООО "Фирма Партнер", часть 2, Уфа, 2015

283

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 283,01

Наименование блюда (изделия): Чай с сахаром

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто, г	Масса нетто, г
Чай	0,4 (г)	0,4
Сахар-песок	12 (г)	12
*Вода	190	190
Выход готового блюда	-	200

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Емкость для заварки ополаскивают горячей водой, насыпают сухой чай на определенное количество порций, заливают кипятком примерно на 1/3 объема емкости, настаивают 5-10 мин, после чего процеживают, добавляют сахар, доливают кипятком до требуемого объема. Температура при подаче должна быть не ниже 75 °С. Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – жидкость золотисто-коричневого цвета.

Цвет – золотисто-коричневый.

Консистенция – жидкая.

Вкус и запах – чуть терпкий, сладкий, свойственный чаю.

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	47,88	Витамин D (мкг)		Цинк (мг)	
Белки (г)		Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Жиры (г)		Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	11,98	Витамин В2 (мг)		Йод (мкг)	
Витамин С (мг)		Кальций (мг)	0,36	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)		Витамин А (мкг)	
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	
Витамин В1 (мг)		Магний (мг)		Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)		Калий (мг)		Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	
Витамин Е (мг)		Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	0,04	В-каротин (мкг)	

Зав. производством _____

Технолог  _____

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 476,01

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто, г	Масса нетто, г
Кисломолочный продукт	1 (шт 100)	100
Выход готового блюда	-	100

Продукт отпускается в индивидуальных упаковках. Вся необходимая информация о продукте указана на упаковке.

Вкус и запах – свойственный входящим в состав продуктам, без постороннего вкуса и запаха.

Калорийность (Ккал)	78	Витамин D (мкг)		Цинк (мг)	
Белки (г)	3,2	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Жиры (г)	3,2	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	9,1	Витамин В2 (мг)		Йод (мкг)	
Витамин С (мг)	0,6	Кальций (мг)	119	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)		Витамин А (мкг)	
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	
Витамин В1 (мг)	0,03	Магний (мг)	14	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)		Калий (мг)		Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	
Витамин Е (мг)		Витамины А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	0,1	В-каротин (мкг)	

Технолог _____

"Утверждаю"
" " 20__ г.

Источник рецептуры: Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для
школьного питания, ООО Фирма "Партнер", часть 1, Уфа, 2016 г.

63

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 129,55

Наименование блюда (изделия): Суп картофельный с горохом и мясом птицы

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто, г	Масса нетто, г
Картофель	0 (г)	46
- с 01.01 (35%)	70,769	-
- с 01.03 (40%)	76,667	-
- с 01.05 (40%)	76,667	-
- с 01.08 (20%)	57,5	-
- с 01.09 (25%)	61,333	-
- с 01.11 (30%)	65,714	-
Лук репчатый	0 (г)	9,2
- с 01.01 (16%)	10,952	-
Морковь	0 (г)	11,96
- с 01.01 (25%)	15,947	-
- с 01.08 (20%)	14,95	-
Масло подсолнечное	3,68	3,68
Горох шлифованный колотый	18,515 (г)	18,4
Соль йодированная	0,575	0,575
*Вода	165,6	165,6
Полуфабрикат натуральный из мяса птицы б/к	28,247 (г)	27,4
Выход готового блюда	-	250

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Мясо птицы кладут в горячую воду, быстро доводят до кипения, а затем нагрев уменьшают. С закипевшего бульона снимают пену, варят при слабом кипении в закрытой посуде до готовности. Затем мясо вынимают, остужают, нарезают на небольшие кусочки. Перед раздачей отварное мясо, прогревают в небольшом количестве бульона. Овощи хорошо промывают и очищают. Картофель нарезают крупными кубиками, морковь мелкими кубиками, лук мелко рубят. Горох подготавливают (перебирают, моют, кладут в холодную воду (2-3 л на 1 кг), затем варят в той же воде без соли при закрытой крышке до размягчения), затем кладут в бульон, доводят до кипения, добавляют картофель, пассерованные морковь и лук, соль и варят до готовности. Температура при подаче должна быть не ниже 75 °С. Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – в жидкой части супа – картофель, нарезанный кубиками, горох – в виде неразваренных зерен.

Цвет – супа – светло-желтый (горчичный).

Консистенция – картофель и горох – мягкие, соблюдается соотношение жидкой и плотной части.

Вкус и запах – свойственный продуктам, входящим в блюдо, в меру соленый.

Информация о пищевой ценности

Белки (г)	11,59	Витамин D (мкг)		Цинк (мг)	
Жиры (г)	9,57	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Калорийность (Ккал)	207,45	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	18,78	Витамин В2 (мг)	0,04	Йод (мкг)	4
Витамин С (мг)	11,27	Кальций (мг)	33,01	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	124,09	Витамин А (мкг)	251,91
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	0,24
Витамин В1 (мг)	0,26	Магний (мг)	37,94	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,08	Калий (мг)	500	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	0,48
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	64
Витамин Е (мг)	1,91	Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	2,23	В-каротин (мкг)	

Зав. производством

Технолог

"Утверждаю"

" " 20__ г

Источник рецептуры: Картотека блюд лечебного и рационального питания в учреждениях системы здравоохранения. I том, М.А. Самсонов, Екатеринбург, 1995

5.51

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 27,01

Наименование блюда (изделия): Сыр (порциями)

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто, г	Масса нетто, г
Сыр полутвердый "Голландский" с массовой долей жира 45%	11 (г)	10
Выход готового блюда	-	10

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Сыр зачищают от наружного покрытия, нарезают ломтиками. Срок реализации - 1 час с момента приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – свойственный данному виду сыра.

Цвет – от светло-желтого до желтого.

Вкус и запах – свойственный данному сыру, без постороннего запаха и привкуса.

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	35	Витамин D (мкг)	0,09	Цинк (мг)	
Белки (г)	2,63	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Жиры (г)	2,66	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)		Витамин В2 (мг)		Йод (мкг)	
Витамин С (мг)	0,07	Кальций (мг)	100	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	60	Витамин А (мкг)	23,8
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	0,13
Витамин В1 (мг)		Магний (мг)	5,5	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,04	Калий (мг)	10	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	1,45
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	
Витамин Е (мг)	0,04	Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	0,07	В-каротин (мкг)	

Зав. производством

Технолог

Источник рецептуры: Картотека блюд лечебного и рационального питания в учреждениях системы здравоохранения, I том, М.А. Самсонов, Екатеринбург, 1995

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 7,24

Наименование блюда (изделия): Яйцо отварное

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто, г	Масса нетто, г
Яйцо куриное пищевое столовое 1 категории	1 (шт54)	54
Выход готового блюда	-	54

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Яйца погружают в кипящую подсоленную воду (3 л воды и 40-50 г соли на 10 яиц) и варят вкрутую 10 мин с момента закипания. Для облегчения очистки от скорлупы яйца сразу же после варки погружают в холодную воду. Срок реализации – 2 часа с момента приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – кругло-овальной формы, без трещин на поверхности.

Цвет – белок – белый, желток – желтый.

Консистенция – умеренно плотная.

Вкус и запах – свежего вареного яйца.

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	84,78	Витамин D (мкг)	1,19	Цинк (мг)	
Белки (г)	6,86	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Жиры (г)	6,21	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	0,38	Витамин В2 (мг)		Йод (мкг)	11
Витамин С (мг)		Кальций (мг)	29,7	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	103,68	Витамин А (мкг)	140,4
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	0,35
Витамин В1 (мг)	0,04	Магний (мг)	6,48	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,24	Калий (мг)	76	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	16,58
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	30
Витамин Е (мг)	0,32	Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	1,35	В-каротин (мкг)	

Зав. производством _____

Технолог Вайт _____

Источник рецептуры

Сборник технологических нормативов — Сборник рецептурных блюд и
кулинарных изделий для предприятий общественного питания Ф.Л.Марчук

Таблица 4

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 470,02

Наименование блюда (изделия): Каша пшенная молочная вязкая с маслом

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто, г	Масса нетто, г
Крупа пшено шлифованное	48 (г)	48
Молоко питьевое пастеризованное, фасованное	91,5 (г)	91,5
Соль йодированная	1,2	1,2
*Вода	62,5	62,5
Сахар-песок	4 (г)	4
Масло сливочное "Крестьянское" с м.д.ж. 72,5%	4	4
Выход готового блюда	-	200

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Крупу перебирают, промывают сначала теплой, затем горячей водой, засыпают в кипящую воду, варят не более 10 мин, после чего лишнюю воду сливают, добавляют горячее молоко, соль, сахар, перемешивают и варят до готовности, заправляют растопленным, доведенным до кипения сливочным маслом. Температура при подаче должна быть не ниже 65 °С. Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид — зерна крупы полностью разварившиеся и утратившие свою форму.

Цвет — от желтого до кремового.

Консистенция — вязкая.

Вкус и запах — каши из данного вида крупы, в меру соленый, без признаков затхлости и горечи.

Информация о пищевой ценности

Белки (г)	8,21	Витамин D (мкг)	0,1	Цинк (мг)	
Жиры (г)	7,41	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Калорийность (Ккал)	261,46	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	40,26	Витамин В2 (мг)		Йод (мкг)	2
Витамин С (мг)	1,19	Кальций (мг)	128,26	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	195,39	Витамин А (мкг)	39,57
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	0,28
Витамин В1 (мг)	0,24	Магний (мг)	52,91	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,16	Калий (мг)	236	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	2,25
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	32
Витамин Е (мг)	0,18	Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	1,44	В-каротин (мкг)	

Зав. производством

Технолог

Источник рецептуры Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для
школьного питания, ООО Фирма "Партнер", часть 2, Уфа, 2016 г.

268

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 434,02

Наименование блюда (изделия): Шанежка наливная

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто, г	Масса нетто, г
Мука пшеничная в/с	22,6 (г)	22,6
Дрожжи сухие	0,17 (г)	0,17
Соль йодированная	0,4	0,4
Сахар-песок	1,2 (г)	1,2
Масло подсолнечное	1	1
Яйцо куриное пищевое столовое 1 категории	0,022 (шт54)	1,1988
*Вода	11	11
Мука пшеничная в/с	6,6 (г)	6,6
Сметана с массовой долей жира 15 %	10 (г)	10
Сахар-песок	0,6 (г)	0,6
Яйцо куриное пищевое столовое 1 категории	0,019 (шт54)	0,999
Выход готового блюда	-	50

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Из теста формируют шарики, расстаивают, затем раскладывают в круглые лепешки. Поверхность равномерно покрывают сметанной наливкой. После расстойки в течение 80-120 мин смазывают яйцом и выпекают при температуре 180-200 °С в течение 15-20 мин.

Для сметанной наливки сметану соединяют с сахаром и мукой и перемешивают до однородной массы.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – изделия круглой формы, равномерно выпеченные, сверху покрыты зарумянившейся сметанной заливкой.

Цвет – светло-желтый, корочки – золотистый.

Консистенция – пористость мелкая, равномерная.

Вкус и запах – свойственный свежеспевающим изделиям из теста.

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	133,35	Витамин D (мкг)	0,06	Цинк (мг)	
Белки (г)	3,69	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Жиры (г)	3,13	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	22,58	Витамин В2 (мг)		Йод (мкг)	2
Витамин С (мг)	0,04	Кальций (мг)	16,84	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	35,45	Витамин А (мкг)	16,41
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	0,01
Витамин В1 (мг)	0,06	Магний (мг)	6,01	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,03	Калий (мг)	50	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	2,47
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	9
Витамин Е (мг)	0,92	Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	0,45	В-каротин (мкг)	

Зав. производством

Технолог

"Утверждаю"

" " 20__ г

Источник рецептуры: Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для
школьного питания, ООО Фирма "Партнер", часть 1, Уфа, 2016 г.

6

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 494,24

Наименование блюда (изделия): Салат из белокочанной капусты со свежими огурцами

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто, г	Масса нетто, г
Капуста белокочанная		79,3
- с 01.01 (20%)	99,1	-
Огурцы	0 (г)	16
- с 01.01 (5%)	16,8	-
Масло подсолнечное	8	8
Соль йодированная	0,32	0,32
Выход готового блюда	-	80

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Подготовленную капусту шинкуют соломкой, посыпают солью и перетирают до выделения сока, после чего его отжимают. В готовую капусту добавляют нарезанные огурцы. Заправляют растительным маслом. Температура при подаче должна быть не ниже 10 - 14 °С.

Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

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

Цвет – свойственный входящим в блюдо продуктам.

Консистенция – хрустящая, сочная.

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

Информация о пищевой ценности

Белки (г)	1,54	Витамин D (мкг)		Цинк (мг)	
Жиры (г)	8,09	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Калорийность (Ккал)	95,88	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	4,03	Витамин В2 (мг)		Йод (мкг)	2
Витамин С (мг)	36,81	Кальций (мг)	41,96	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	29,54	Витамин А (мкг)	2,86
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	0,05
Витамин В1 (мг)	0,03	Магний (мг)	15	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,03	Калий (мг)	269	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	0,24
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	8
Витамин Е (мг)	3,62	Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	0,57	В-каротин (мкг)	

Зав. производством _____

Технолог _____

Источник рецептуры Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для
детского питания, ООО "Фирма Партнер", часть 2, Уфа, 2015

282

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 282,15

Наименование блюда (изделия): Чай витаминизированный

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто, г	Масса нетто, г
Чай	0,4 (г)	0,4
Смесь " Витошка Лайт "	10 (г)	10
*Вода	190	190
Выход готового блюда	-	200

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Емкость для заварки ополаскивают горячей водой, насыпают сухой чай на определенное количество порций, заливают кипятком примерно на 1/3 объема емкости, настаивают 5-10 мин, после чего процеживают. Перед отпуском в емкость с чаем-заваркой вливают свежеприготовленный кипяток, добавляют сухую смесь с витаминами для напитка "Витошка", чай перемешивают до однородной консистенции, доводят до кипения. Температура при подаче должна быть не ниже 75 °С.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – чай витаминизированный.

Цвет – свойственный продуктам, входящим в напиток.

Консистенция – жидкая.

Вкус и запах – свойственный продуктам, входящим в напиток.

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	38,5	Витамин D (мкг)		Цинк (мг)	
Белки (г)		Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Жиры (г)		Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	9,4	Витамин В2 (мг)		Йод (мкг)	
Витамин С (мг)	13,38	Кальций (мг)		Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)		Витамин А (мкг)	
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	
Витамин В1 (мг)	0,25	Магний (мг)		Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)		Калий (мг)		Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	
Витамин Е (мг)		Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)		В-каротин (мкг)	

Зав. производством

Технолог

Источник рецептуры Картотека блюд лечебного и рационального питания в учреждениях системы здравоохранения, II том, М.А. Самсонов, Екатеринбург, 1995 г.

15.2

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 420,02

Наименование блюда (изделия): Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто, г	Масса нетто, г
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40 (г)	40
Выход готового блюда	-	40

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Хлеб пшеничный обогащенный нарезают на порционные куски.

*Сведения о пищевой ценности взяты из маркировочного ярлыка на "Хлеб пшеничный с витаминами и железом "Свежий 2" для детей дошкольного и школьного возраста, АО "Уфимское хлебообъединение "Восход".

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – корка слегка выпуклая, без боковых выплывов, мякиш – пропеченный.

Цвет –от светло-желтого до темно-коричневого.

Вкус и запах – свойственный свежему хлебу, без постороннего запаха и привкуса.

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	104	Витамин Е (мг)	0,6	Хлориды (мг)	
Белки (г)	3,2	Витамин D (мкг)		Железо (мг)	1
Жиры (г)	0,4	Витамин К (мкг)		Цинк (мг)	
Углеводы (г)	22	Кальций (мг)	8	Йод (мкг)	
Витамин С (мг)		Фосфор (мг)	26	Витамин А (мкг)	
Витамин В1 (мг)	0,14	Магний (мг)	5,6	Фенилаланин (мг)	
Витамин В2 (мг)	0,08	Калий (мг)	37	Селен (мкг)	
Витамин В6 (мг)		Натрий (мг)		Фтор (мкг)	

Зав. производством

Технолог

Источник рецептуры

Технологическая карта № 86,02

Наименование блюда (изделия): Сок фруктовый

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто, г	Масса нетто, г
Сок фруктовый 0,2	1 (шт200)	200
Выход готового блюда	-	200

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Продукт отпускается в индивидуальных упаковках. Вся необходимая информация о продукте указана на упаковке.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Срок реализации – в соответствии с указаниями на упаковке.

Цвет – соответствует виду сока.

Вкус и запах – свойственный входящим в состав продуктам, без постороннего вкуса и запаха.

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	92	Витамин Е (мг)	0,2	Хлориды (мг)	
Белки (г)	1	Витамин D (мкг)		Железо (мг)	2,8
Жиры (г)	0,2	Витамин К (мкг)		Цинк (мг)	
Углеводы (г)	20,2	Кальций (мг)	14	Йод (мкг)	2
Витамин С (мг)	4	Фосфор (мг)	14	Витамин А (мкг)	
Витамин В1 (мг)	0,02	Магний (мг)	8	Фенилаланин (мг)	
Витамин В2 (мг)	0,02	Калий (мг)	240	Селен (мкг)	
Витамин В6 (мг)		Натрий (мг)		Фтор (мкг)	

Зав. производством

Технолог

Источник рецептуры: Картотека блюд лечебного и рационального питания в учреждениях системы здравоохранения, II том, М.А. Самсонов, Екатеринбург, 1995 г.

9.124

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 25,05

Наименование блюда (изделия): Помидоры свежие

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто, г	Масса нетто, г
Томаты	0 (г)	60
- с 01.01 (2%)	61	-
Выход готового блюда	-	60

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Помидоры промывают, удаляют плодоножки, нарезают порционно. Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – помидоры имеют привлекательный вид, нарезаны порционно.

Цвет – свойственный сорту помидоров.

Консистенция – хрустящая, сочная, упругая.

Вкус и запах – характерный для спелых помидоров, без постороннего привкуса и запаха.

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	14,4	Витамин Е (мг)	0,42	Хлориды (мг)	
Белки (г)	0,66	Витамин D (мкг)		Железо (мг)	0,54
Жиры (г)	0,12	Витамин К (мкг)		Цинк (мг)	
Углеводы (г)	2,28	Кальций (мг)	8,4	Йод (мкг)	
Витамин С (мг)	15	Фосфор (мг)	15,6	Витамин А (мкг)	79,8
Витамин В1 (мг)	0,04	Магний (мг)	12	Фенилаланин (мг)	
Витамин В2 (мг)	0,02	Калий (мг)	174	Селен (мкг)	
Витамин В6 (мг)		Натрий (мг)		Фтор (мкг)	

Зав. производством

Технолог

Источник рецептуры: Сборник Технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для
школьного питания, фирма Партнер 2013г.

53

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 53,72

Наименование блюда (изделия): Щи из свежей капусты со сметаной

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто, г	Масса нетто, г
Капуста белокочанная		44
- с 01.01 (20%)	55	-
Картофель	0 (г)	26,4
- с 01.01 (35%)	40,615	-
- с 01.03 (40%)	44	-
- с 01.05 (40%)	44	-
- с 01.08 (20%)	33	-
- с 01.09 (25%)	35,2	-
- с 01.11 (30%)	37,714	-
Морковь	0 (г)	8,8
- с 01.01 (25%)	11,733	-
- с 01.08 (20%)	11	-
Лук репчатый	0 (г)	8,8
- с 01.01 (16%)	10,476	-
Масло подсолнечное	3,52	3,52
Соль йодированная	0,88	0,88
*Вода	196	196
Сметана с массовой долей жира 15 %	10 (г)	10
Полуфабрикат натуральный из мяса птицы б/к	28,247 (г)	27,4
Выход готового блюда	-	250

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Овощи хорошо промывают и очищают. Капусту нарезают соломкой, картофель – брусочками. В кипящий бульон закладывают капусту, доводят до кипения, затем кладут картофель, добавляют пассерованные морковь, лук и варят до готовности. При приготовлении щей из ранней капусты ее закладывают после картофеля. Щи отпускают со сметаной, прошедшей термическую обработку. Температура при подаче должна быть не ниже 75 °С. Срок реализации – 2 часа с момента приготовления..

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – в жидкой части щей – капуста, нарезанная соломкой, морковь, лук, картофель – кубиками.

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

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

Вкус и запах – свойственный продуктам, входящим в блюдо, в меру соленый.

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	161,26	Витамин D (мкг)	0,01	Цинк (мг)	
Белки (г)	7,9	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Жиры (г)	10,53	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	8,6	Витамин В2 (мг)	0,04	Йод (мкг)	5
Витамин С (мг)	26,99	Кальций (мг)	44,74	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	88,91	Витамин А (мкг)	199,77
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	0,25
Витамин В1 (мг)	0,08	Магний (мг)	23,99	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,05	Калий (мг)	391	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	0,3
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	57
Витамин Е (мг)	1,78	Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	1,04	В-каротин (мкг)	

Зав. производством

Технолог

Источник рецептуры Сборник технол. нормативов, Ф.Л.Марчук, ТУ ТИ

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 445,12

Наименование блюда (изделия): Биточки мясные с томатным соусом

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто, г	Масса нетто, г
Биточки мясные п/ф шк	1 (шт 60)	60
Масло подсолнечное	1,8	1,8
Соль йодированная	0,9	0,9
*Вода	27,75	27,75
Томат-паста	3 (г)	3
Мука пшеничная в/с	2 (г)	2
Масло подсолнечное	1	1
Лук репчатый	0 (г)	1
- с 01.01 (16%)	1	-
Морковь	0 (г)	1,8
- с 01.01 (25%)	2,4	-
- с 01.08 (20%)	2,25	-
Соль йодированная	0,188	0,188
Выход готового блюда	-	90

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Замороженные биточки укладывают на смазанный маслом противень, запекают до готовности с добавлением воды или соуса в жарочном шкафу при температуре 230-250 °С в течение 20-25 мин. до готовности. Для приготовления соуса просеянную муку пассеруют при непрерывном помешивании до образования светло-кремового цвета, не допуская пригорания. В пассерованную муку, охлажденную до 60-70 °С вливают четвертую часть горячей воды и вымешивают до образования однородной массы, затем постепенно добавляют оставшуюся воду. Мелко нарезанные морковь, лук репчатый пассеруют на растительном масле, добавляют томат-пасту, продолжают пассерование еще 15-20 мин, затем соединяют с белым соусом и варят 25-30 мин. В конце варки добавляют соль. Готовый соус процеживают, протирая при этом разварившиеся овощи, и доводят до кипения. Температура при подаче должна быть не ниже 65 °С. Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – изделия круглоприплюснутой формы (биточки).

Цвет – от белого до серого.

Консистенция – сочная, нежная, однородная.

Вкус и запах – свойственный продуктам, входящим в блюдо, в меру соленый.

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	188,95	Витамин D (мкг)		Цинк (мг)	
Белки (г)	10,78	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Жиры (г)	10,75	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	12,12	Витамин В2 (мг)		Йод (мкг)	
Витамин С (мг)	1,54	Кальций (мг)	5,76	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	5,39	Витамин А (мкг)	45
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	
Витамин В2 (мг)	0,01	Магний (мг)	2,88	Йод (мкг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)	34	Холестерин (мг)	
Витамин С (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	0,29
Витамин В6 (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В1 (мг)	0,01	Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	2
Витамин Е (мг)	1,3	Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	0,15	В-каротин (мкг)	

Зав. производством

Технолог

Источник рецептуры: Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для
детского питания, ООО "Фирма Партнер", часть 2, Уфа, 2015

212

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 211,05

Наименование блюда (изделия): Макароны отварные с маслом

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто, г	Масса нетто, г
Макаронные изделия	52,5 (г)	52,5
Соль йодированная	1,2	1,2
Масло сливочное "Крестьянское" с м.д.ж. 72,5%	5	5
Выход готового блюда	-	155

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Макаронные изделия варят в большом количестве кипящей подсоленной воды (на 1 кг макаронных изделий берут 6 л воды). Сваренные макаронные изделия откидывают на дуршлаг и перемешивают с растопленным, доведенным до кипения сливочным маслом. Температура при подаче должна быть не ниже 65 °С. Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – отварные макаронные изделия легко отделяются друг от друга и сохраняют свою форму.

Цвет – от белого до светло-кремового.

Консистенция – мягкая, но упругая.

Вкус и запах – свойственный продуктам, входящим в блюдо, в меру соленый.

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	214,49	Витамин D (мкг)	0,07	Цинк (мг)	
Белки (г)	6,34	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Жиры (г)	4,52	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	37,08	Витамин В2 (мг)		Йод (мкг)	1
Витамин С (мг)		Кальций (мг)	15,59	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	47,18	Витамин А (мкг)	22,5
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	0,27
Витамин В1 (мг)	0,09	Магний (мг)	8,66	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,03	Калий (мг)	66	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	0,05
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	12
Витамин Е (мг)	0,84	Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	0,88	В-каротин (мкг)	

Зав. производством

Технолог

Источник рецептуры: Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для
школьного питания, ООО Фирма "Партнер", часть 2, Уфа, 2016 г.

293

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 294,28

Наименование блюда (изделия): Компот из свежих плодов

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто, г	Масса нетто, г
Сахар-песок	10 (г)	10
Яблоки	34,05 (г)	30
*Вода	190	190
Выход готового блюда	-	200

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Яблоки или груши моют, удаляют семенные гнезда, нарезают дольками. Сироп приготавливают следующим образом: в горячей воде растворяют сахар, доводят до кипения, проваривают 10-12 минут и процеживают. В подготовленный горячий сироп погружают плоды, варят при слабом кипении не более 8 мин. и охлаждают до комнатной температуры под закрытой крышкой. Температура при подаче должна быть не выше 14 °С. Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – сироп прозрачный, плоды сохраняют форму.

Цвет – свойственный цвету плодов.

Консистенция – жидкая, с наличием плодов.

Вкус и запах – сладко-кисловатый, свойственный плодам и ягодам, входящим в состав компота.

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	60,3	Витамин D (мкг)		Цинк (мг)	
Белки (г)	0,12	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Жиры (г)	0,12	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	14,69	Витамин В2 (мг)		Йод (мкг)	1
Витамин С (мг)	3	Кальций (мг)	5,1	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	3,3	Витамин А (мкг)	1,5
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	
Витамин В1 (мг)	0,01	Магний (мг)	2,7	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,01	Калий (мг)	84	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	0,09
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	2
Витамин Е (мг)	0,06	Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	0,69	В-каротин (мкг)	

Зав. производством

Технолог

Источник рецептуры Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, В.Т. Лапшина, Москва, 2004 г.

511

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 58,11

Наименование блюда (изделия): Рис отварной с маслом

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто, г	Масса нетто, г
Крупа рисовая	54 (г)	54
Соль йодированная	1,6	1,6
*Вода	112,5	112,5
Масло сливочное "Крестьянское" с м.д.ж. 72,5%	5	5
Выход готового блюда	-	155

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Крупу перебирают, моют и всыпают в подсоленную кипящую воду и варят при слабом кипении. Когда зерна набухнут и станут мягкими, рис откидывают и промывают горячей кипяченой водой. После стекания воды рис кладут в посуду, заправляют растопленным, доведенным до кипения сливочным маслом, перемешивают и прогревают. Температура при подаче должна быть не ниже 65 °С. Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

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

Цвет – от белого до кремового.

Консистенция – рассыпчатая, мягкая, однородная.

Вкус и запах – свойственный продуктам, входящим в блюдо, в меру соленый.

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	217,13	Витамин Е (мг)	0,27	Хлориды (мг)	
Белки (г)	3,87	Витамин D (мкг)	0,07	Железо (мг)	0,6
Жиры (г)	4,17	Витамин К (мкг)		Цинк (мг)	
Углеводы (г)	41,03	Кальций (мг)	11,41	Йод (мкг)	1
Витамин С (мг)		Фосфор (мг)	82,5	Витамин А (мкг)	22,5
Витамин В1 (мг)	0,04	Магний (мг)	27,35	Фенилаланин (мг)	0,2
Витамин В2 (мг)	0,03	Калий (мг)	56	Селен (мкг)	8,2
Витамин В6 (мг)		Натрий (мг)		Фтор (мкг)	27

Зав. производством _____

Технолог Зарь _____

Картотека блюд лечебного и рационального питания в учреждениях системы здравоохранения, I том, М.А. Самсонов, Екатеринбург, 1995

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 138.6

Наименование блюда (изделия): Картофельное пюре

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Очищенный картофель варят в подсоленной воде до готовности. Воду сливают, картофель подсушивают, протирают, добавляют горячее кипяченое молоко и растопленное, доведенное до кипения сливочное масло, тщательно перемешивают, взбивают до образования пышной массы. Температура при подаче должна быть не ниже 65 °С. Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – протертая картофельная масса.

Цвет – белый с кремовым оттенком.

Консистенция – густая, пышная, однородная.

Вкус и запах – свойственный продуктам, входящим в блюдо, в меру соленый.

Информация о пищевой ценности

Зав. производством

Технолог

"Утверждаю"

" " 20__ г

Источник рецептуры Картотека блюд лечебного и рационального питания в учреждениях системы здравоохранения, II том, М.А. Самсонов, Екатеринбург, 1995 г.

11.29

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 38,85

Наименование блюда (изделия): Яблоко

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто, г	Масса нетто, г
Яблоки	110 (г)	110
Выход готового блюда	-	110

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Яблоки моют проточной водой, обдают кипятком, просушивают и отпускают.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – округлой формы с гладкой кожурой.

Вкус и запах – свойственный свежим яблокам, без постороннего вкуса и запаха.

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	74,8	Витамин D (мкг)		Цинк (мг)	
Белки (г)	0,44	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Жиры (г)	0,44	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	17,27	Витамин В2 (мг)		Йод (мкг)	2
Витамин С (мг)	11	Кальций (мг)	17,6	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	12,1	Витамин А (мкг)	5,5
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	0,01
Витамин В1 (мг)	0,03	Магний (мг)	9,9	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,02	Калий (мг)	306	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	0,33
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	9
Витамин Е (мг)	0,22	Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	2,42	В-каротин (мкг)	

Зав. производством

Технолог

"Утверждаю"

" " 20__ г

Источник рецептуры: Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для
школьного питания, ООО Фирма "Партнер", часть 2, Уфа, 2016 г.

219

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 218,55

Наименование блюда (изделия): Омлет натуральный

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто, г	Масса нетто, г
Яйцо куриное пищевое столовое 1 категории	2,416 (шт54)	130,464
Молоко питьевое пастеризованное, фасованное	49,846 (г)	49,846
Масло подсолнечное	1,723	1,723
Соль йодированная	1,046	1,046
Выход готового блюда	-	160

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

К подготовленным яйцам добавляют молоко и соль. Смесь тщательно размешивают, выливают на смазанный маслом противень слоем толщиной не более 2,5 см и запекают в жарочном шкафу до готовности, при температуре 180-200 °С в течение 8-10 минут. Перед употреблением яйца промывают сначала теплой водой с 1-2 %-м содержанием кальцинированной соды, затем 0,5 %-м раствором хлорамина, после чего ополаскивают чистой водой не менее 5 минут. Температура при подаче должна быть не ниже 15 °С. Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – поверхность омлета зарумянена, без подгорелых мест.

Цвет – золотисто-желтоватый.

Консистенция – однородная, сочная.

Вкус и запах – свежих запеченных яиц, молока.

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	250,22	Витамин D (мкг)	2,89	Цинк (мг)	
Белки (г)	18,02	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Жиры (г)	18,32	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	3,25	Витамин В2 (мг)		Йод (мкг)	26
Витамин С (мг)	0,65	Кальций (мг)	135,42	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	295,39	Витамин А (мкг)	350,18
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	0,85
Витамин В1 (мг)	0,11	Магний (мг)	22,87	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,65	Калий (мг)	255	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	40,56
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	82
Витамин Е (мг)	1,54	Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В12 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Железо (мг)		Железо (мг)	3,34	В-каротин (мкг)	

Сек. производств:

Технолог:

Источник рецептуры

Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для
школьного питания, ООО Фирма "Партнер", часть 1, Уфа, 2016 г.

59

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 66,99

Наименование блюда (изделия): Суп с макаронными изделиями

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто, г	Масса нетто, г
Морковь	0 (г)	10
- с 01.01 (25%)	13,333	-
- с 01.08 (20%)	12,5	-
Лук репчатый	0 (г)	10
- с 01.01 (16%)	11,905	-
Масло подсолнечное	2,4	2,4
Макаронные изделия	10 (г)	10
Соль йодированная	1	1
Картофель	0 (г)	75
- с 01.01 (35%)	115,385	-
- с 01.03 (40%)	125	-
- с 01.05 (40%)	125	-
- с 01.08 (20%)	93,75	-
- с 01.09 (25%)	100	-
- с 01.11 (30%)	107,143	-
*Вода	190	190
Выход готового блюда	-	250

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Овощи хорошо промывают, очищают. Затем нарезают в соответствии с видом используемых макаронных изделий: картофель – брусочками или кубиками, морковь – брусочками, соломкой или кубиками, лук репчатый мелко шинкуют. Морковь и лук репчатый пассеруют. В кипящую воду кладут макароны и варят 10-15 мин, затем добавляют картофель и пассерованные овощи и варят суп до готовности. Вермишель и фигурные изделия за 10-15 мин до готовности супа. За 5 мин до готовности добавляют соль. Температура при подаче должна быть не ниже 75 °С. Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – в жидкой части супа – картофель, нарезанный брусочками или кубиками, макаронные изделия – сохранили форму.
Цвет – супа – золотистый, жира на поверхности – светло-оранжевый.
Консистенция – картофель, овощи и макаронные изделия – мягкие, соблюдается соотношение жидкой и плотной части.
Вкус и запах – свойственный продуктам, входящим в блюдо, в меру соленый.

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	188,76	Витамин D (мкг)		Цинк (мг)	
Белки (г)	3,27	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Жиры (г)	3,05	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	34	Витамин В2 (мг)		Йод (мкг)	5
Витамин С (мг)	16,5	Кальций (мг)	18,88	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	63,55	Витамин А (мкг)	202,25
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	0,13
Витамин В1 (мг)	0,12	Магний (мг)	24,27	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,07	Калий (мг)	476	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	0,26
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	33
Витамин Е (мг)	1,34	Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	1,01	В-каротин (мкг)	

Зав. производством

Технолог

" " 20__ г
"Утверждаю"

Источник рецептуры

181

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 181,64

Наименование блюда (изделия): Каша рисовая молочная вязкая с маслом

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто, г	Масса нетто, г
Крупа рисовая	42,4 (г)	42,4
Молоко питьевое пастеризованное, фасованное	94 (г)	94
Сахар-песок	5 (г)	5
Соль йодированная	1,047	1,047
*Вода	63	63
Масло сливочное "Крестьянское" с м.д.ж. 72,5%	4	4
Выход готового блюда	-	200

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Крупу перебирают, засыпают в кипящее молоко с водой, добавляют сахар, соль, перемешивают периодически помешивая. При отпуске кашу поливают растопленным, доведенным до кипения сливочным маслом. Температура при подаче должна быть не ниже 65 °С. Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

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

Цвет – белый.

Консистенция – вязкая.

Вкус и запах – каши из данного вида крупы, в меру соленый, без признаков затхлости и горечи.

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	247,29	Витамин D (мкг)	0,09	Цинк (мг)	
Белки (г)	6,02	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Жиры (г)	5,76	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	42,45	Витамин В2 (мг)		Йод (мкг)	1
Витамин С (мг)	1,26	Кальций (мг)	124,82	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	153,76	Витамин А (мкг)	34,88
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	0,16
Витамин В1 (мг)	0,07	Магний (мг)	35,64	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,17	Калий (мг)	187	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	7,59
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	41
Витамин Е (мг)	0,2	Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	0,59	В-каротин (мкг)	

Зав. производством

Технолог

Зах

98

Наименование блюда (изделия): Жаркое по-домашнему из мяса птицы

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто, г	Масса нетто, г
Полуфабрикат натуральный из мяса птицы б/к	42,268 (г)	41
Картофель	0 (г)	122,4
- с 01.01 (35%)	188,308	-
- с 01.03 (40%)	204	-
- с 01.05 (40%)	204	-
- с 01.08 (20%)	153	-
- с 01.09 (25%)	163,2	-
- с 01.11 (30%)	174,857	-
Морковь	0 (г)	13,6
- с 01.01 (25%)	18,133	-
- с 01.08 (20%)	17	-
Лук репчатый	0 (г)	13,6
- с 01.01 (16%)	16,19	-
Масло подсолнечное	6,8	6,8
Томат-паста	3,3 (г)	3,3
Соль йодированная	0,7	0,7
Выход готового блюда	-	200

Замороженный полуфабрикат натуральной цыпленка-бройлера размораживают, промывают холодной проточной водой. Подготовленное мясо нарезают массой по 30-40 г, картофель, морковь 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 (продукты должны быть только покрыты жидкостью), закрывают крышкой и тушат до готовности. Отпускают жаркое вместе с бульоном и гарниром. Блюдо можно готовить без томат-пасты. Температура при подаче должна быть не ниже 65 °С. Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

Вкус и запах – свойственный продуктам, входящим в блюдо, в меру соленый.

Калорийность (Ккал)	287,96	Витамин D (мкг)		Цинк (мг)	
Белки (г)	12,4	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Жиры (г)	15,48	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	24,78	Витамин В2 (мг)	0,06	Йод (мкг)	9
Витамин С (мг)	28,83	Кальций (мг)	29,1	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	154,34	Витамин А (мкг)	301,97
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	0,41
Витамин В1 (мг)	0,2	Магний (мг)	44,82	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,1	Калий (мг)	872	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	0,59
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	102
Витамин Е (мг)	3,35	Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	1,93	В-каротин (мкг)	

Зав. производством

Технолог

"____" _____ 20__ г
"утверждаю"

Источник рецептуры: Сборник Технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для
школьного питания, фирма Партнер 2013г.

264

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 273,85

Наименование блюда (изделия): Булочка молочная

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто, г	Масса нетто, г
Мука пшеничная в/с	38,5 (г)	38,5
Мука пшеничная в/с	1,5 (г)	1,5
Дрожжи сухие	0,13 (г)	0,13
Сахар-песок	3 (г)	3
Молоко питьевое пастеризованное, фасованное	20 (г)	20
Соль йодированная	0,5	0,5
Масло подсолнечное	0,2	0,2
Выход готового блюда	-	50

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Из дрожжевого теста формируют шарики, кладут их на листы смазанные маслом, на расстоянии не более 10 мм друг от друга и ставят в теплое место для расстойки на 20-25 мин. Перед выпечкой на поверхности делают три-четыре косых надреза. Выпекают при температуре 180-200 °С в течение 12-15 мин.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – изделие круглой формы, равномерно выпеченное, на поверхности косые надрезы.

Цвет – от золотистого до светло-коричневого.

Консистенция – мякиш пропечен, пористый.

Вкус и запах – свойственный свежесдобитым изделиям из теста.

Информация о пищевой ценности

Белки (г)	4,9	Витамин D (мкг)	0,01	Цинк (мг)	
Жиры (г)	1,36	Витамин K (мкг)		Омега 6 (г)	
Калорийность (Ккал)	159,37	Витамин E (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	31,89	Витамин B2 (мг)		Йод (мкг)	1
Витамин C (мг)	0,26	Кальций (мг)	33,17	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	52,4	Витамин A (мкг)	4,4
Магний (мг)		Ca (мг)		Фенилаланин (мг)	
Витамин B1 (мг)	0,08	Магний (мг)	9,38	Йод (мкг)	
Витамин B2 (мг)	0,05	Калий (мг)	78	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	2,6
Витамин C (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин B6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	13
Витамин E (мг)	0,69	Витамин A (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин B1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин D (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	0,53	В-каротин (мкг)	

Зав. производством _____

Технолог _____

" " 20__г
"Утверждаю"

Источник рецептуры: Сборник технол. нормативов, Ф.Л.Марчук, ТУ ТИ

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 502,25

Наименование блюда (изделия): Тефтели из говядины с томатным соусом

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто, г	Масса нетто, г
Тефтели из говядины п/ф шк	1 (шт60)	60
*Вода	27,8	27,8
Соль йодированная	0,188	0,188
Томат-паста	3 (г)	3
Мука пшеничная в/с	2 (г)	2
Масло подсолнечное	1,35	1,35
Лук репчатый	0 (г)	1,125
- с 01.01 (16%)	1,339	-
Морковь	0 (г)	1,5
- с 01.01 (25%)	2	-
- с 01.08 (20%)	1,875	-
Выход готового блюда	-	90

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Замороженные тефтели укладывают на смазанный маслом противень, запекают до готовности с добавлением воды или соуса в жарочном шкафу при температуре 230-250 °С в течение 20-25 мин. до готовности. Для приготовления соуса просеянную муку пассеруют при непрерывном помешивании до образования светло-кремового цвета, не допуская пригорания. В пассерованную муку, охлажденную до 60-70 °С вливают четвертую часть горячей воды и вымешивают до образования однородной массы, затем постепенно добавляют оставшуюся воду. Мелко нарезанные морковь, лук репчатый пассеруют на растительном масле, добавляют томат-пасту, продолжают пассерование еще 15-20 мин, затем соединяют с белым соусом и варят 25-30 мин. В конце варки добавляют соль. Готовый соус процеживают, протирая при этом разварившиеся овощи, и доводят до кипения. Температура при подаче должна быть не ниже 65 °С.

Срок реализации - 2 часа с момента

приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – форма ов виде шариков. Поверхность ровная, без разорванных и ломаных краев, равномерно посыпана панировочными сухарями.

Цвет – свойственный цвету, используемого мясного сырья с учетом используемых компонентов, предусмотренных рецептурой.

Вкус и запах – свойственный продуктам, входящим в состав.

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	162,42	Витамин D (мкг)		Цинк (мг)	
Белки (г)	9,4	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Жиры (г)	10,38	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	7,74	Витамин В2 (мг)		Йод (мкг)	
Витамин С (мг)	1,54	Кальций (мг)	2,41	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	5,26	Витамин А (мкг)	39
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	
Витамин В1 (мг)	0,01	Магний (мг)	2,59	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,01	Калий (мг)	34	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	0,29
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	2
Витамин Е (мг)	0,66	Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	0,12	В-каротин (мкг)	

Зав. производством

Технолог

212

Наименование блюда (изделия): **Макаронные изделия отварные с маслом**

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Макаронные изделия варят в большом количестве кипящей подсоленной воды (на 1 кг макаронных изделий берут 6 л воды). Сваренные макаронные изделия откидывают на дуршлаг и перемешивают с растопленным, доведенным до кипения сливочным маслом. Температура при подаче должна быть не ниже 65 °С. Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – отварные макаронные изделия легко отделяются друг от друга и сохраняют свою форму.

Цвет – от белого до светло-кремового.

Консистенция – мягкая, но упругая.

Вкус и запах – свойственный продуктам, входящим в блюдо, в меру соленый.

Информация о пищевой ценности

Информация о пищевой ценности					
Калорийность (Ккал)	226,59	Витамин D (мкг)	0,07	Цинк (мг)	
Белки (г)	6,76	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Жиры (г)	4,58	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	39,55	Витамин В2 (мг)		Йод (мкг)	1
Витамин С (мг)		Кальций (мг)	16,62	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	50,22	Витамин А (мкг)	22,5
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	0,29
Витамин В1 (мг)	0,1	Магний (мг)	9,25	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,03	Калий (мг)	70	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	0,05
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	13
Витамин Е (мг)	0,89	Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	0,94	В-каротин (мкг)	

Зав. производством _____

Технолог _____

"Утверждаю"
" " 20__ г.

Источник рецептуры Картотека блюд лечебного и рационального питания в учреждениях системы здравоохранения, I том, М.А. Самсонов, Екатеринбург, 1995

К.6.35

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 470,94

Наименование блюда (изделия): Каша пшенная молочная вязкая с маслом

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто, г	Масса нетто, г
Крупа пшено шлифованное	42 (г)	42
Молоко питьевое пастеризованное, фасованное	80 (г)	80
Соль йодированная	0,9	0,9
*Вода	55	55
Сахар-песок	3 (г)	3
Масло сливочное "Крестьянское" с м.д.ж. 72,5%	4	4
Выход готового блюда	-	175

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Крупу перебирают, промывают водой, засыпают в кипящую воду, варят не более 10 мин, после чего лишнюю воду сливают, добавляют горячее молоко, соль, сахар, перемешивают и варят до готовности, заправляют растопленным, доведенным до кипения сливочным маслом. Температура при подаче должна быть не ниже 65 °С. Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – зерна крупы полностью разварившиеся и утратившие свою форму.

Цвет – от желтого до кремового.

Консистенция – вязкая.

Вкус и запах – каши из данного вида крупы, в меру соленый, без признаков затхлости и горечи.

Информация о пищевой ценности

Белки (г)	7,18	Витамин D (мкг)	0,09	Цинк (мг)	
Жиры (г)	6,85	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Калорийность (Ккал)	230,05	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	34,74	Витамин В2 (мг)		Йод (мкг)	2
Витамин С (мг)	1,04	Кальций (мг)	111,7	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	171,06	Витамин А (мкг)	36,86
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	0,25
Витамин В1 (мг)	0,21	Магний (мг)	46,26	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,14	Калий (мг)	207	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	1,97
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	28
Витамин Е (мг)	0,17	Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	1,26	В-каротин (мкг)	

Зав. производством _____

Технолог Зель _____

" " " " 20__ г
"утверждаю"

Источник рецептуры

13

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 13,02

Наименование блюда (изделия): Салат из свежих помидоров

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто, г	Масса нетто, г
Томаты	0 (г)	42,6
- с 01.01 (2%)	43,469	-
Лук репчатый	0 (г)	15
- с 01.01 (16%)	17,857	-
Масло подсолнечное	3	3
Соль йодированная	0,6	0,6
Выход готового блюда	-	60

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Овощи хорошо промывают и очищают. Подготовленные помидоры нарезают тонкими ломтиками, лук шинкуют кубиками. Помидоры и лук заправляют растительным маслом и раскладывают на порции. Температура при подаче должна быть не ниже 10 - 12 °С.

Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – овощи имеют привлекательный вид, нарезаны не ранее чем за 30-40 мин до отпуска, заправлен растительным маслом.

Цвет – красный, розовый.

Консистенция – упругая, сочная.

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

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	43,34	Витамин Е (мг)	1,65	Хлориды (мг)	
Белки (г)	0,68	Витамин D (мкг)		Железо (мг)	0,52
Жиры (г)	3,11	Витамин К (мкг)		Цинк (мг)	
Углеводы (г)	2,85	Кальций (мг)	12,82	Йод (мкг)	
Витамин С (мг)	12,15	Фосфор (мг)	19,84	Витамин А (мкг)	56,66
Витамин В1 (мг)	0,03	Магний (мг)	10,75	Фенилаланин (мг)	0,01
Витамин В2 (мг)	0,02	Калий (мг)	150	Селен (мкг)	0,08
Витамин В6 (мг)		Натрий (мг)		Фтор (мкг)	5

Зав. производством _____

Технолог Зах _____

"Утверждаю"
" " 20__ г.

Источник рецептуры: Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для
школьного питания, ООО Фирма "Партнер", часть 1, Уфа, 2016 г.

95

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 236

Наименование блюда (изделия): Гуляш из мяса птицы

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто, г	Масса нетто, г
Полуфабрикат натуральный из мяса птицы б/к	56,4 (г)	54,7
Соль йодированная	1	1
Лук репчатый	0 (г)	10
- с 01.01 (16%)	11,905	-
Масло подсолнечное	4	4
Томат-паста	3,2 (г)	3,2
Мука пшеничная в/с	3 (г)	3
Выход готового блюда	-	90

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Подготовленный полуфабрикат из мяса птицы нарезают на мелкие куски, добавляют воду, солят и тушат с добавлением пассерованной томат-пасты. На бульоне, оставшемся после тушения, готовят соус, добавляя в него пассерованный лук, заливают им мясо и тушат еще 20-30 мин. Температура при подаче должна быть не ниже 65 °С.

Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – мясо птицы, тушеное в томатном соусе.

Цвет – от белого до светло-серого, соуса – от оранжевого до красного.

Консистенция – мягкая, сочная.

Вкус и запах – свойственный продуктам, входящим в блюдо, в меру соленый.

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	196,11	Витамин D (мкг)		Цинк (мг)	
Белки (г)	12,54	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Жиры (г)	14,61	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	3,74	Витамин В2 (мг)	0,08	Йод (мкг)	3
Витамин С (мг)	3,53	Кальций (мг)	15,62	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	98,16	Витамин А (мкг)	31,48
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	0,38
Витамин В1 (мг)	0,06	Магний (мг)	14,09	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,01	Калий (мг)	178	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	0,4
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	75
Витамин Е (мг)	2,02	Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	0,93	В-каротин (мкг)	

Зав. производством _____

Технолог _____

" " 20__ г

"утверждаю"

Источник рецептуры: Сборник технологических нормативов — Сборник рецептурных блюд и
кулинарных изделий для предприятий общественного питания Ф.Л.Марчук

Таблица 4

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 302

Наименование блюда (изделия): Каша гречневая вязкая с маслом

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто, г	Масса нетто, г
Крупа гречневая	37,5 (г)	37,5
Соль йодированная	0,8	0,8
*Вода	120	120
Масло сливочное "Крестьянское" с м.д.ж. 72,5%	5	5
Выход готового блюда	-	155

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Крупу перебирают, промывают несколько раз, засыпают в кипящую воду, добавляют соль, заправляют растопленным, доведенным до кипения сливочным маслом, перемешивают и варят до готовности, периодически помешивая. Температура при подаче должна быть не ниже 65 °С. Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

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

Цвет — серый с коричневым оттенком.

Консистенция — вязкая.

Вкус и запах — каши из данного вида крупы, в меру соленый, без признаков затхлости и горечи.

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	148,55	Витамин D (мкг)	0,07	Цинк (мг)	
Белки (г)	4,77	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Жиры (г)	4,86	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	21,48	Витамин В2 (мг)		Йод (мкг)	1
Витамин С (мг)		Кальций (мг)	11,64	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	113,25	Витамин А (мкг)	23,25
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	0,22
Витамин В1 (мг)	0,16	Магний (мг)	75,18	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,08	Калий (мг)	144	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	2,19
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	9
Витамин Е (мг)	0,35	Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	2,55	В-каротин (мкг)	

Зав. производством

Технолог

" " 20__ г
утверждаю

Источник рецептуры Картотека блюд лечебного и рационального питания в учреждениях системы здравоохранения, II том, М.А. Самсонов, Екатеринбург, 1995 г.

15.11

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 401

Наименование блюда (изделия): Масло сливочное

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто, г	Масса нетто, г
Масло сливочное "Крестьянское" с м.д.ж. 72,5%	10	10
Выход готового блюда	-	10

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Масло сливочное нарезают на кусочки прямоугольной формы.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – кусочки прямоугольной формы.

Консистенция – мягкая.

Цвет – светло-кремовый.

Вкус и запах – свойственный данному виду масла, без постороннего запаха и привкуса.

Информация о пищевой ценности

Белки (г)	0,08	Витамин D (мкг)	0,13	Цинк (мг)	
Жиры (г)	7,25	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Калорийность (Ккал)	66,1	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	0,13	Витамин В2 (мг)		Йод (мкг)	
Витамин С (мг)		Кальций (мг)	2,4	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	3	Витамин А (мкг)	45
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	
Витамин В1 (мг)		Магний (мг)		Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,01	Калий (мг)	3	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	0,1
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	
Витамин Е (мг)	0,1	Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	0,02	В-каротин (мкг)	

Зав. производством _____

Технолог _____

"Утверждаю"

" " 20__ г

Источник рецептуры: Картотека блюд лечебного и рационального питания в учреждениях системы здравоохранения, I том, М.А. Самсонов, Екатеринбург, 1995

5.51

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 27,01

Наименование блюда (изделия): Сыр (порциями)

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто, г	Масса нетто, г
Сыр полутвердый "Голландский" с массовой долей жира 45%	11 (г)	10
Выход готового блюда	-	10

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Сыр зачищают от наружного покрытия, нарезают ломтиками. Срок реализации - 1 час с момента приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – свойственный данному виду сыра.

Цвет – от светло-желтого до желтого.

Вкус и запах – свойственный данному сыру, без постороннего запаха и привкуса.

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	35	Витамин D (мкг)	0,09	Цинк (мг)	
Белки (г)	2,63	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Жиры (г)	2,66	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)		Витамин В2 (мг)		Йод (мкг)	
Витамин С (мг)	0,07	Кальций (мг)	100	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	60	Витамин А (мкг)	23,8
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	0,13
Витамин В1 (мг)		Магний (мг)	5,5	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,04	Калий (мг)	10	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	1,45
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	
Витамин Е (мг)	0,04	Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	0,07	В-каротин (мкг)	

Зав. производством _____

Технолог _____

Утверждаю"
" " 20__ г

Источник рецептуры Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для
школьного питания, ООО Фирма "Партнер", часть 2, Уфа, 2016 г.

296

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 294,07

Наименование блюда (изделия): Напиток апельсиновый

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто, г	Масса нетто, г
Сахар-песок	20 (г)	20
Апельсин	23	10
*Вода	203	203
Выход готового блюда	-	200

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Для приготовления сиропа в горячей воде растворяют сахар, добавляют цедру, предварительно очищенную от белой мякоти, нарезанную тонкой соломкой, доводят до кипения, проваривают 10-12 мин и процеживают. Цедру, снятую с апельсина, мелко нарезают, заливают горячей водой, кипятят в течение 5 мин, а затем оставляют на 3-4 ч для настаивания. После процеживания в отвар добавляют сахар, доводят до кипения, вливают отжатый апельсиновый сок и охлаждают. Температура при подаче должна быть не выше 14 °С.

Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Цвет – прозрачный с оттенком;

Консистенция – жидкая;

Вкус и запах – сладкий, с цитрусовым ароматом и привкусом.

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	84,1	Витамин Е (мг)	0,02	Хлориды (мг)	
Белки (г)	0,09	Витамин D (мкг)		Железо (мг)	0,09
Жиры (г)	0,02	Витамин К (мкг)		Цинк (мг)	
Углеводы (г)	20,77	Кальций (мг)	4	Йод (мкг)	
Витамин С (мг)	6	Фосфор (мг)	2,3	Витамин А (мкг)	0,8
Витамин В1 (мг)		Магний (мг)	1,3	Фенилаланин (мг)	
Витамин В2 (мг)		Калий (мг)	20	Селен (мкг)	0,05
Витамин В6 (мг)		Натрий (мг)		Фтор (мкг)	2

Зав. производством

Технолог

Утверждаю"
" " 20__г

Источник рецептуры

15

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 15,03

Наименование блюда (изделия): Салат из свежих огурцов и помидоров

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто, г	Масса нетто, г
Томаты	0 (г)	24
- с 01.01 (2%)	24	-
Огурцы	0 (г)	24
- с 01.01 (5%)	25,263	-
Лук репчатый	0 (г)	6
- с 01.01 (16%)	7,143	-
Масло подсолнечное	6	6
Соль йодированная	0,6	0,6
Выход готового блюда	-	60

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Овощи хорошо промывают. Подготовленный помидоры и огурцы нарезают тонкими ломтиками, добавляют нашинкованный репчатый или зеленый лук, поливают растительным маслом. Температура при подаче должна быть не ниже 10 - 12 °С.

Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид - овощи имеют привлекательный вид, нарезаны тонкими ломтиками, салат уложен горкой, заправлен.

Цвет - помидоров- красный, розовый, огурцов неочищенных - белый с зеленой каймой.

Консистенция - помидоров и огурцов- упругая, сочная

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

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	64,8	Витамин Е (мг)	2,84	Хлориды (мг)	
Белки (г)	0,52	Витамин D (мкг)		Железо (мг)	0,4
Жиры (г)	6,08	Витамин К (мкг)		Цинк (мг)	
Углеводы (г)	1,86	Кальций (мг)	11,51	Йод (мкг)	
Витамин С (мг)	8,28	Фосфор (мг)	17,04	Витамин А (мкг)	32,64
Витамин В1 (мг)	0,02	Магний (мг)	9,13	Фенилаланин (мг)	
Витамин В2 (мг)	0,02	Калий (мг)	127	Селен (мкг)	0,03
Витамин В6 (мг)		Натрий (мг)		Фтор (мкг)	2

Зав. производством

Технолог

Картотека блюд лечебного и рационального питания в учреждениях системы здравоохранения. I том, М.А. Самсонов, Екатеринбург, 1995

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 54.86

Наименование блюда (изделия): **Рассольник ленинградский со сметаной**

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Крупы перебирают, промывают. В кипящий бульон кладут картофель, нарезанный брусочками, подготовленную крупу, доводят до кипения, добавляют пассерованные морковь и лук, а через 5-10 минут вводят припущенные огурцы, нарезанные соломкой или ломтиками. Рассольник отпускают со сметаной, прошедшей термическую обработку.

Температура при подаче должна быть не ниже 75 °С.

Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – в жидкой части рассольника – огурцы без кожицы и семян, нарезанные соломкой или ломтиками, картофель – брусочками, коренья – соломкой.

Цвет – жира на поверхности – желтый, овощей – натуральный.

Консистенция – овощи мягкие, сочные, соблюдается соотношение жидкой и плотной части.

Вкус и запах – свойственный продуктам, входящим в блюдо, в меру соленый.

Информация о пищевой ценности

Зав. производством

Технолог

"Утверждаю"

" " 20 г

Источник рецептуры: Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для
детского питания, ООО "Фирма Партнер", часть 2, Уфа, 2015

214

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 211,61

Наименование блюда (изделия): Макароны с тертым сыром

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто, г	Масса нетто, г
Макаронные изделия	56,435 (г)	56,435
Выход готового полуфабриката		
Соль йодированная	1,059	1,059
Сыр полутвердый "Голландский" с массовой долей жира 45%	13 (г)	12
Масло сливочное "Крестьянское" с м.д.ж. 72,5%	7,412	7,412
*Вода	340,9	340,9
Выход готового блюда	-	180

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Макаронные изделия варят в большом количестве кипящей подсоленной воды (на 1 кг макаронных изделий берут 6 л воды). Сваренные макаронные изделия откидывают на дуршлаг и перемешивают с растопленным сливочным маслом, посыпают тертым сыром непосредственно перед отпуском. Температура при подаче должна быть не ниже 65°C. Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – отварные макаронные изделия легко отделяются друг от друга и сохраняют свою форму.

Цвет – от белого до светло-кремового.

Консистенция – мягкая, но упругая.

Вкус и запах – свойственный продуктам, входящим в блюдо, в меру соленый.

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	285,9	Витамин D (мкг)	0,2	Цинк (мг)	
Белки (г)	9,97	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Жиры (г)	9,52	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	39,89	Витамин В2 (мг)		Йод (мкг)	1
Витамин С (мг)	0,09	Кальций (мг)	136,05	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	123,11	Витамин А (мкг)	61,83
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	0,46
Витамин В1 (мг)	0,1	Магний (мг)	15,84	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,07	Калий (мг)	84	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	1,81
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	13
Витамин Е (мг)	0,96	Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	1,03	В-каротин (мкг)	

Зав. производством _____

Технолог _____

"Утверждаю"
" " 20__ г

Источник рецептуры

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 38,23

Наименование блюда (изделия): Апельсин

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто, г	Масса нетто, г
Апельсин	200	200
Выход готового блюда	-	200

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Плоды и ягоды перед отпуском перебирают, удаляют плодоножки, сорные примеси, тщательно промывают проточной питьевой холодной водой.

Информация о пищевой ценности

Белки (г)	1,8	Витамин D (мкг)		Цинк (мг)	
Жиры (г)	0,4	Витамин K (мкг)		Омега 6 (г)	
Калорийность (Ккал)	86	Витамин E (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	16,2	Витамин B2 (мг)		Йод (мкг)	4
Витамин C (мг)	120	Кальций (мг)	68	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	46	Витамин A (мкг)	16
Магний (мг)		Ca (мг)		Фенилаланин (мг)	
Витамин B1 (мг)	0,08	Магний (мг)	26	Йод (мкг)	
Витамин B2 (мг)	0,06	Калий (мг)	394	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	1
Витамин C (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин B6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	34
Витамин E (мг)	0,4	Витамин A (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин B1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин D (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	0,6	В-каротин (мкг)	

Зав. производством _____

Технолог _____

"Утверждаю"

" " 20__ г

Источник рецептуры: Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для
школьного питания, ООО Фирма "Партнер", часть 1, Уфа, 2016 г.

14

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 14,03

Наименование блюда (изделия): Салат из свежих огурцов

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто, г	Масса нетто, г
Огурцы	0 (г)	48,6
- с 01.01 (5%)	51,158	-
Лук репчатый	0 (г)	9
- с 01.01 (16%)	10,714	-
Масло подсолнечное	3	3
Соль йодированная	0,6	0,6
Выход готового блюда	-	60

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Овощи хорошо промывают. Свежие огурцы нарезают дольками, перед отпуском солят, добавляют нашинкованный репчатый или зеленый лук и поливают маслом растительным. Температура при подаче должна быть не ниже 10 - 12 °С.

Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – овощи имеют привлекательный вид, заправлен растительным маслом.

Цвет – свойственный сорту огурцов.

Консистенция – хрустящая, сочная.

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

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	36,01	Витамин D (мкг)		Цинк (мг)	
Белки (г)	0,47	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Жиры (г)	3,06	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	1,66	Витамин В2 (мг)		Йод (мкг)	
Витамин С (мг)	4,3	Кальций (мг)	13,26	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	19,86	Витамин А (мкг)	1,46
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	
Витамин В1 (мг)	0,02	Магний (мг)	8,2	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,01	Калий (мг)	111	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	0,05
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	3
Витамин Е (мг)	1,39	Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	0,33	В-каротин (мкг)	

Зав. производством _____

Технолог _____

"Утверждаю"

" " 20__ г.

Источник рецептуры: Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для
школьного питания, ООО Фирма "Партнер", часть 1, Уфа, 2016 г.

56

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 56,9

Наименование блюда (изделия): Борщ с капустой и картофелем со сметаной

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто, г	Масса нетто, г
Свекла	0 (г)	31,2
- с 01.01 (25%)	41,6	-
- с 01.09 (20%)	39	-
Капуста белокочанная		15,6
- с 01.01 (20%)	19,5	-
Картофель	0 (г)	15,6
- с 01.01 (35%)	24	-
- с 01.03 (40%)	26	-
- с 01.05 (40%)	26	-
- с 01.08 (20%)	19,5	-
- с 01.09 (25%)	20,8	-
- с 01.11 (30%)	22,286	-
Морковь	0 (г)	7,8
- с 01.01 (25%)	10,4	-
- с 01.08 (20%)	9,75	-
Лук репчатый	0 (г)	7,8
- с 01.01 (16%)	9,286	-
Томат-паста	2,34 (г)	2,34
Масло подсолнечное	3,12	3,12
Соль йодированная	0,975	0,975
*Вода	156	156
Сметана с массовой долей жира 15 %	5 (г)	5
Выход готового блюда	-	200

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Овощи хорошо промывают и очищают. Свеклу подготавливают следующим образом: – свеклу нарезают соломкой или ломтиками, тушат в толстостенной закрытой посуде с добавлением томат-пасты, масла сливочного и небольшого количества бульона или воды (15-25 % к массе свеклы); – свеклу неочищенную отваривают целиком. После варки свеклу очищают от кожицы. Вареную свеклу нарезают соломкой или ломтиками, кладут в борщ одновременно с пассерованными овощами и томат-пастой. В кипящий бульон или воду закладывают нашинкованную свежую капусту, доводят до кипения, затем добавляют нарезанный брусочками картофель, варят 10-15 минут, кладут пассерованные овощи, тушеную или вареную свеклу и варят борщ до готовности. За 5-10 минут до окончания варки добавляют соль. При использовании квашеной капусты, ее в тушеном виде вводят в борщ вместе со свеклой. Борщ отпускают со сметаной, прошедшей термическую обработку. Температура при подаче должна быть не ниже 75 °С. Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

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

Цвет – малиново-красный, жир на поверхности-оранжевый.

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

Вкус и запах – свойственный продуктам, входящим в блюдо, в меру соленый.

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	75,46	Витамин D (мкг)		Цинк (мг)	
Белки (г)	1,58	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Жиры (г)	4,03	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	8,08	Витамин В2 (мг)		Йод (мкг)	5
Витамин С (мг)	15,5	Кальций (мг)	33,57	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	40,82	Витамин А (мкг)	169,93
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	0,05
Витамин В1 (мг)	0,04	Магний (мг)	18,84	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,05	Калий (мг)	281	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	0,5
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	20
Витамин Е (мг)	1,52	Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	

"Утверждаю"

" " 20__ г

Источник рецептуры: Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для
школьного питания, ООО Фирма "Партнер", часть 1, Уфа, 2016 г.

132

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 131,03

Наименование блюда (изделия): Плов из мяса птицы

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто, г	Масса нетто, г
Полуфабрикат натуральный из мяса птицы б/к	63,093 (г)	61,2
Лук репчатый	0 (г)	12,4
- с 01.01 (16%)	14,762	-
Морковь	0 (г)	12,4
- с 01.01 (25%)	16,533	-
- с 01.08 (20%)	15,5	-
Крупа рисовая	54 (г)	54
Масло подсолнечное	12,4	12,4
Томат-паста	2,8 (г)	2,8
Соль йодированная	1	1
Выход готового блюда	-	200

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Полуфабрикат натуральный цыпленка-бройлера кладут в горячую воду, быстро доводят до кипения, а затем нагрев уменьшают. С закипевшего бульона снимают пену, добавляют соль, варят при слабом кипении в закрытой посуде до готовности, после чего вынимают из бульона, дают им остыть. Мякоть нарезают. Заливают бульоном, доводят до кипения, добавляют пассерованные, мелко нарезанные морковь и лук, масло растительное, томат-пасту, промытую рисовую крупу и варят до готовности под закрытой крышкой 40 минут. Температура при подаче должна быть не ниже 65 °С. Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – мясо не подгорело, рис рассыпчатый.
Цвет – мяса – от белого до светло-серого, риса и овощей – от светло до темно-оранжевого.
Консистенция – мягкая, сочная.
Вкус и запах – свойственный продуктам, входящим в блюдо, в меру соленый.

Информация о пищевой ценности

Белки (г)	17,75	Витамин D (мкг)		Цинк (мг)	
Жиры (г)	24,83	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Калорийность (Ккал)	467,09	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	43,04	Витамин В2 (мг)	0,09	Йод (мкг)	4
Витамин С (мг)	4,34	Кальций (мг)	24,32	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	195,08	Витамин А (мкг)	280,88
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	0,63
Витамин В1 (мг)	0,12	Магний (мг)	46,7	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,04	Калий (мг)	269	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	8,38
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	117
Витамин Е (мг)	5,96	Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	1,62	В-каротин (мкг)	

Зав. производством _____

Технолог _____

Источник рецептуры

Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для
школьного питания, ООО Фирма "Партнер", часть 2, Уфа, 2016 г.

181

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 181,99

Наименование блюда (изделия): Каша рисовая молочная вязкая с маслом

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто, г	Масса нетто, г
Крупа рисовая	39,158 (г)	39,158
Молоко питьевое пастеризованное, фасованное	86,471 (г)	86,471
*Вода	58	58
Сахар-песок	3,706 (г)	3,706
Соль йодированная	0,988	0,988
Масло сливочное "Крестьянское" с м.д.ж. 72,5%	5	5
Выход готового блюда	-	185

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Крупу перебирают, засыпают в кипящее молоко с водой, добавляют сахар, соль, заправляют растопленным, доведенным до кипения сливочным маслом, перемешивают и доводят до готовности, периодически помешивая. Температура при подаче должна быть не ниже 65 °С. Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

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

Цвет — белый.

Консистенция — вязкая.

Вкус и запах — каши из данного вида крупы, в меру соленый, без признаков затхлости и горечи.

Информация о пищевой ценности

Белки (г)	5,41	Витамин D (мкг)	0,11	Цинк (мг)	
Жиры (г)	6,82	Витамин K (мкг)		Омега 6 (г)	
Калорийность (Ккал)	232,86	Витамин E (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	37,12	Витамин B2 (мг)		Йод (мкг)	1
Витамин C (мг)	1,12	Кальций (мг)	111,84	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	138,06	Витамин A (мкг)	41,52
Магний (мг)		Ca (мг)		Фенилаланин (мг)	0,15
Витамин B1 (мг)	0,07	Магний (мг)	31,9	Йод (мкг)	
Витамин B2 (мг)	0,15	Калий (мг)	167	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	6,83
Витамин C (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин B6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	37
Витамин E (мг)	0,21	Витамин A (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин B1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин D (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	0,53	В-каротин (мкг)	

Зав. производством

Технолог

Источник рецептуры

15.11

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 401,01

Наименование блюда (изделия): Масло сливочное

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто, г	Масса нетто, г
Масло сливочное "Крестьянское" с м.д.ж. 72,5%	15	15
Выход готового блюда	-	15

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Масло сливочное нарезают на кусочки прямоугольной формы. Срок реализации - 1 час с момента приготовления, масло хранят в холодильнике.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – кусочки прямоугольной формы.

Консистенция – мягкая.

Цвет – светло-кремовый.

Вкус и запах – свойственный данному виду масла, без постороннего запаха и привкуса.

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	99,15	Витамин Е (мг)	0,15	Хлориды (мг)	
Белки (г)	0,12	Витамин D (мкг)	0,2	Железо (мг)	0,03
Жиры (г)	10,88	Витамин К (мкг)		Цинк (мг)	
Углеводы (г)	0,2	Кальций (мг)	3,6	Йод (мкг)	
Витамин С (мг)		Фосфор (мг)	4,5	Витамин А (мкг)	67,5
Витамин В1 (мг)		Магний (мг)		Фенилаланин (мг)	0,01
Витамин В2 (мг)	0,02	Калий (мг)	5	Селен (мкг)	0,15
Витамин В6 (мг)		Натрий (мг)		Фтор (мкг)	

Зав. производством _____

Технолог _____