

"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 (филе ЦБ)

| Наименование сырья, пищевых продуктов      | Масса<br>брутто | Масса нетто<br>или<br>полуфабри<br>ката | Масса<br>готового<br>продукта | Масса на<br>порций |
|--------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------|-------------------------------|--------------------|
| Полуфабрикат натуральный из мяса птицы б/к | 56,4 (г)        | 54,7                                    | 0,0547                        |                    |
| Соль йодированная                          | 1 (г)           | 1                                       | 0,001                         |                    |
| Лук репчатый                               | 0 (г)           | 10                                      | 0,01                          |                    |
| - с 01.01 (16%)                            | 11,905          | -                                       | 0,01                          |                    |
| Масло подсолнечное                         | 4 (г)           | 4                                       | 0,004                         |                    |
| Томат-паста                                | 3,2 (г)         | 3,2                                     | 0,0032                        |                    |
| Мука пшеничная в/с                         | 3 (г)           | 3                                       | 0,003                         |                    |
| Выход готового блюда                       | -               | 90 (40/50)                              |                               |                    |

### 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 \_\_\_\_\_

"Утверждаю"  
\_\_\_\_\_  
20\_\_ г.

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

59

## ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 66,09

Наименование блюда (изделия): Суп с макаронными изделиями

| Наименование сырья, пищевых продуктов | Масса<br>брутто | Масса нетто<br>или<br>полуфабри-<br>ката | Масса<br>готового<br>продукта | Масса на<br>_____<br>порций |
|---------------------------------------|-----------------|------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|
| Морковь                               | 0 (г)           | 10                                       | 0,01                          |                             |
| - с 01.01 (25%)                       | 13,333          | -                                        | 0,01                          |                             |
| - с 01.08 (20%)                       | 12,5            | -                                        | 0,01                          |                             |
| Лук репчатый                          | 0 (г)           | 10                                       | 0,01                          |                             |
| - с 01.01 (16%)                       | 11,905          | -                                        | 0,01                          |                             |
| Масло подсолнечное                    | 2,4 (г)         | 2,4                                      | 0,0024                        |                             |
| Макаронные изделия                    | 10 (г)          | 10                                       | 0,01                          |                             |
| Соль йодированная                     | 1 (г)           | 1                                        | 0,001                         |                             |
| Картофель                             | 0 (г)           | 75                                       | 0,075                         |                             |
| - с 01.01 (35%)                       | 115,385         | -                                        | 0,075                         |                             |
| - с 01.03 (40%)                       | 125             | -                                        | 0,075                         |                             |
| - с 01.05 (40%)                       | 125             | -                                        | 0,075                         |                             |
| - с 01.08 (20%)                       | 93,75           | -                                        | 0,075                         |                             |
| - с 01.09 (25%)                       | 100             | -                                        | 0,075                         |                             |
| - с 01.11 (30%)                       | 107,143         | -                                        | 0,075                         |                             |
| *Вода                                 | 190             | 190                                      | 0,19                          |                             |
| 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) | 128,76 | 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)        | 22     | 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 \_\_\_\_\_

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<br>брутто | Масса нетто<br>или<br>полуфабри-<br>ката | Масса<br>готового<br>продукта | Масса на<br>порций |
|---------------------------------------|-----------------|------------------------------------------|-------------------------------|--------------------|
| Тефтели из говядины п/ф шк            | 1 (шт60)        | 60                                       | 1                             |                    |
| *Вода                                 | 27,8            | 27,8                                     | 0,0278                        |                    |
| Соль йодированная                     | 0,188 (г)       | 0,188                                    | 0,000188                      |                    |
| Томат-паста                           | 3 (г)           | 3                                        | 0,003                         |                    |
| Мука пшеничная в/с                    | 2 (г)           | 2                                        | 0,002                         |                    |
| Масло подсолнечное                    | 1,35 (г)        | 1,35                                     | 0,00135                       |                    |
| Лук репчатый                          | 0 (г)           | 1,125                                    | 0,001125                      |                    |
| - с 01.01 (16%)                       | 1,339           | -                                        | 0,001125                      |                    |
| Морковь                               | 0 (г)           | 1,5                                      | 0,0015                        |                    |
| - с 01.01 (25%)                       | 2               | -                                        | 0,0015                        |                    |
| - с 01.08 (20%)                       | 1,875           | -                                        | 0,0015                        |                    |
| Выход готового блюда                  | -               | 90 (60/30)                               |                               |                    |

### 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

"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 № 236,01

Наименование блюда (изделия): Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ)

| Наименование сырья, пищевых продуктов      | Масса<br>брутто | Масса нетто<br>или<br>полуфабри-<br>ката | Масса<br>готового<br>продукта | Масса на<br>порций |
|--------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------|-------------------------------|--------------------|
| Полуфабрикат натуральный из мяса птицы б/к | 42,3 (г)        | 41                                       | 0,041                         |                    |
| Соль йодированная                          | 1 (г)           | 1                                        | 0,001                         |                    |
| Лук репчатый                               | 0 (г)           | 10                                       | 0,01                          |                    |
| - с 01.01 (16%)                            | 11,905          | -                                        | 0,01                          |                    |
| Масло подсолнечное                         | 4 (г)           | 4                                        | 0,004                         |                    |
| Томат-паста                                | 3,2 (г)         | 3,2                                      | 0,0032                        |                    |
| Мука пшеничная в/с                         | 3 (г)           | 3                                        | 0,003                         |                    |
| Выход готового блюда                       | -               | 80 (30/50)                               |                               |                    |

### 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. Соус приготавливают на бульоне, оставшемся после тушения, подсушенной муки с добавлением в него пассерованного лука, 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) | 160,35 | Витамин D (мкг) |       | Цинк (мг)               |      |
| Белки (г)           | 9,56   | Витамин К (мкг) |       | Омега 6 (г)             |      |
| Жиры (г)            | 11,97  | Витамин Е (мг)  |       | Омега 3 (г)             |      |
| Углеводы (г)        | 3,69   | Витамин В2 (мг) | 0,06  | Йод (мкг)               | 2    |
| Витамин С (мг)      | 3,26   | Кальций (мг)    | 13,7  | Пищевые волокна (г)     |      |
| РЭ (мкг)            |        | Фосфор (мг)     | 76,24 | Витамин А (мкг)         | 26   |
| Магний (мг)         |        | Са (мг)         |       | Фенилаланин (мг)        | 0,29 |
| Витамин В1 (мг)     | 0,05   | Магний (мг)     | 11,49 | Йод (мкг)               |      |
| Витамин В2 (мг)     | 0,01   | Калий (мг)      | 146   | Холестерин (мг)         |      |
| Фосфор (мг)         |        | Калий (мг)      |       | Селен (мкг)             | 0,4  |
| Витамин С (мг)      |        | Натрий (мг)     |       | цинк (мг)               |      |
| Витамин В6 (мг)     |        | Хлориды (мг)    |       | Фтор (мкг)              | 57   |
| Витамин Е (мг)      | 1,98   | Витамин А (мкг) |       | Белки жив.происхожд (г) |      |
| Витамин В1 (мг)     |        | Селен (мкг)     |       | Витамин Д (мкг)         |      |
| Fe (мг)             |        | Железо (мг)     | 0,75  | В-каротин (мкг)         |      |

Зав. производством \_\_\_\_\_

Технолог \_\_\_\_\_

" " 20 г

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 № 1,2

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

| Наименование сырья, пищевых продуктов       | Масса<br>брутто | Масса нетто<br>или<br>полуфабри-<br>ката | Масса<br>готового<br>продукта | Масса на<br>____<br>порций |
|---------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами | 30 (г)          | 30                                       | 0,03                          |                            |
| Выход готового блюда                        | -               | 30                                       |                               |                            |

### 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) | 66   | Витамин D (мкг) |      | Цинк (мг)               |  |
| Белки (г)           | 2,4  | Витамин К (мкг) |      | Омега 6 (г)             |  |
| Жиры (г)            | 0,3  | Витамин Е (мг)  |      | Омега 3 (г)             |  |
| Углеводы (г)        | 13,8 | Витамин В2 (мг) |      | Йод (мкг)               |  |
| Витамин С (мг)      |      | Кальций (мг)    | 8,7  | Пищевые волокна (г)     |  |
| РЭ (мкг)            |      | Фосфор (мг)     | 39   | Витамин А (мкг)         |  |
| Магний (мг)         |      | Са (мг)         |      | Фенилаланин (мг)        |  |
| Витамин В1 (мг)     | 0,12 | Магний (мг)     | 12,6 | Йод (мкг)               |  |
| Витамин В2 (мг)     | 0,06 | Калий (мг)      | 73   | 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)      | 0,51 | Витамин А (мкг) |      | Белки жив.происхожд (г) |  |
| Витамин В1 (мг)     |      | Селен (мкг)     |      | Витамин Д (мкг)         |  |
| Fe (мг)             |      | Железо (мг)     | 0,9  | 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.

61

## ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 65,11

Наименование блюда (изделия): Суп картофельный с гречневой крупой

| Наименование сырья, пищевых продуктов | Масса<br>брутто | Масса нетто<br>или<br>полуфабри-<br>ката | Масса<br>готового<br>продукта | Масса на<br>порций |
|---------------------------------------|-----------------|------------------------------------------|-------------------------------|--------------------|
| Картофель                             | 0 (г)           | 50                                       | 0,05                          |                    |
| - с 01.01 (35%)                       | 76,923          | -                                        | 0,05                          |                    |
| - с 01.03 (40%)                       | 83,333          | -                                        | 0,05                          |                    |
| - с 01.05 (40%)                       | 83,333          | -                                        | 0,05                          |                    |
| - с 01.08 (20%)                       | 62,5            | -                                        | 0,05                          |                    |
| - с 01.09 (25%)                       | 66,667          | -                                        | 0,05                          |                    |
| - с 01.11 (30%)                       | 71,429          | -                                        | 0,05                          |                    |
| Крупа гречневая                       | 10 (г)          | 10                                       | 0,01                          |                    |
| Морковь                               | 0 (г)           | 10                                       | 0,01                          |                    |
| - с 01.01 (25%)                       | 13,333          | -                                        | 0,01                          |                    |
| - с 01.08 (20%)                       | 12,5            | -                                        | 0,01                          |                    |
| Лук репчатый                          | 0 (г)           | 10                                       | 0,01                          |                    |
| - с 01.01 (16%)                       | 11,905          | -                                        | 0,01                          |                    |
| Масло подсолнечное                    | 2,5 (г)         | 2,5                                      | 0,0025                        |                    |
| Соль йодированная                     | 2 (г)           | 2                                        | 0,002                         |                    |
| *Вода                                 | 212,5           | 212,5                                    | 0,2125                        |                    |
| Выход готового блюда                  | -               | 250                                      |                               |                    |

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

Лук мелко рубят, морковь нарезают мелкими кубиками и пассеруют. Картофель нарезают кубиками. В кипящий бульон или воду кладут подготовленную крупу, картофель, пассерованные овощи и варят до готовности. За 5-10 минут до окончания варки кладут 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 и овощи, нарезанные кубиками, крупа – хорошо разварившаяся, но не потерявшая форму.

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

Консистенция – овощи – мягкие, крупа хорошо разварилась, соблюдается соотношение жидкой и плотной части.

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

### Информация о пищевой ценности

|                     |        |                 |       |                         |       |
|---------------------|--------|-----------------|-------|-------------------------|-------|
| Калорийность (Ккал) | 104,23 | Витамин D (мкг) |       | Цинк (мг)               |       |
| Белки (г)           | 2,73   | Витамин К (мкг) |       | Омега 6 (г)             |       |
| Жиры (г)            | 3,16   | Витамин Е (мг)  |       | Омега 3 (г)             |       |
| Углеводы (г)        | 16,18  | Витамин В2 (мг) |       | Йод (мкг)               | 4     |
| Витамин С (мг)      | 11,5   | Кальций (мг)    | 20,16 | Пищевые волокна (г)     |       |
| РЭ (мкг)            |        | Фосфор (мг)     | 70,15 | Витамин А (мкг)         | 201,7 |
| Магний (мг)         |        | Са (мг)         |       | Фенилаланин (мг)        | 0,12  |
| Витамин В1 (мг)     | 0,11   | Магний (мг)     | 37,14 | Йод (мкг)               |       |
| Витамин В2 (мг)     | 0,06   | Калий (мг)      | 360   | Холестерин (мг)         |       |
| Фосфор (мг)         |        | Калий (мг)      |       | Селен (мкг)             | 0,77  |
| Витамин С (мг)      |        | Натрий (мг)     |       | цинк (мг)               |       |
| Витамин В6 (мг)     |        | Хлориды (мг)    |       | Фтор (мкг)              | 26    |
| Витамин Е (мг)      | 1,29   | Витамин А (мкг) |       | Белки жив.происхожд (г) |       |
| Витамин В1 (мг)     |        | Селен (мкг)     |       | Витамин Д (мкг)         |       |
| Fe (мг)             |        | Железо (мг)     | 1,33  | В-каротин (мкг)         |       |

Зав. производством Неф

Технолог АИ

"Утверждаю"

" " 20 г

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

113

## ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 130,02

Наименование блюда (изделия): Плов из мяса птицы

| Наименование сырья, пищевых продуктов      | Масса<br>брутто | Масса нетто<br>или<br>полуфабри-<br>ката | Масса<br>готового<br>продукта | Масса на<br>порций |
|--------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------|-------------------------------|--------------------|
| Полуфабрикат натуральный из мяса птицы б/к | 48,254 (г)      | 46,807                                   | 0,046807                      |                    |
| Лук репчатый                               | 0 (г)           | 8,16                                     | 0,00816                       |                    |
| - с 01.01 (16%)                            | 9,714           | -                                        | 0,00816                       |                    |
| Морковь                                    | 0 (г)           | 10,88                                    | 0,01088                       |                    |
| - с 01.01 (25%)                            | 14,507          | -                                        | 0,01088                       |                    |
| - с 01.08 (20%)                            | 13,6            | -                                        | 0,01088                       |                    |
| Крупа рисовая                              | 46,24 (г)       | 46,24                                    | 0,04624                       |                    |
| Масло подсолнечное                         | 6,8 (г)         | 6,8                                      | 0,0068                        |                    |
| Томат-паста                                | 4,307 (г)       | 4,307                                    | 0,004307                      |                    |
| Соль йодированная                          | 0,793 (г)       | 0,793                                    | 0,000793                      |                    |
| Выход готового блюда                       | -               | 170                                      |                               |                    |

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

Полуфабрикат из мяса птицы 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

|                     |        |                 |        |                         |        |
|---------------------|--------|-----------------|--------|-------------------------|--------|
| Калорийность (Ккал) | 352,06 | Витамин D (мкг) |        | Цинк (мг)               |        |
| Белки (г)           | 14,04  | Витамин К (мкг) |        | Омега 6 (г)             |        |
| Жиры (г)            | 16,36  | Витамин Е (мг)  |        | Омега 3 (г)             |        |
| Углеводы (г)        | 37,01  | Витамин В2 (мг) | 0,07   | Йод (мкг)               | 4      |
| Витамин С (мг)      | 4,23   | Кальций (мг)    | 19,5   | Пищевые волокна (г)     |        |
| РЭ (мкг)            |        | Фосфор (мг)     | 158,03 | Витамин А (мкг)         | 249,24 |
| Магний (мг)         |        | Са (мг)         |        | Фенилаланин (мг)        | 0,5    |
| Витамин В1 (мг)     | 0,1    | Магний (мг)     | 39,62  | Йод (мкг)               |        |
| Витамин В2 (мг)     | 0,04   | Калий (мг)      | 230    | Холестерин (мг)         |        |
| Фосфор (мг)         |        | Калий (мг)      |        | Селен (мкг)             | 7,26   |
| Витамин С (мг)      |        | Натрий (мг)     |        | цинк (мг)               |        |
| Витамин В6 (мг)     |        | Хлориды (мг)    |        | Фтор (мкг)              | 92     |
| Витамин Е (мг)      | 3,42   | Витамин А (мкг) |        | Белки жив.происхожд (г) |        |
| Витамин В1 (мг)     |        | Селен (мкг)     |        | Витамин Д (мкг)         |        |
| Fe (мг)             |        | Железо (мг)     | 1,33   | В-каротин (мкг)         |        |

Зав. производством \_\_\_\_\_

Технолог \_\_\_\_\_

Источник рецептуры

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

394

## ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 684,07

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

| Наименование сырья, пищевых продуктов      | Масса<br>брутто | Масса нетто<br>или<br>полуфабри<br>ката | Масса<br>готового<br>продукта | Масса на<br>порций |
|--------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------|-------------------------------|--------------------|
| Полуфабрикат натуральный из мяса птицы б/к | 42,062 (г)      | 40,8                                    | 0,0408                        |                    |
| Картофель                                  | 0 (г)           | 120                                     | 0,12                          |                    |
| - с 01.01 (35%)                            | 184,615         | -                                       | 0,12                          |                    |
| - с 01.03 (40%)                            | 200             | -                                       | 0,12                          |                    |
| - с 01.05 (40%)                            | 200             | -                                       | 0,12                          |                    |
| - с 01.08 (20%)                            | 150             | -                                       | 0,12                          |                    |
| - с 01.09 (25%)                            | 160             | -                                       | 0,12                          |                    |
| - с 01.11 (30%)                            | 171,429         | -                                       | 0,12                          |                    |
| Лук репчатый                               | 0 (г)           | 12                                      | 0,012                         |                    |
| - с 01.01 (16%)                            | 14,286          | -                                       | 0,012                         |                    |
| Масло подсолнечное                         | 6 (г)           | 6                                       | 0,006                         |                    |
| Томат-паста                                | 2,88 (г)        | 2,88                                    | 0,00288                       |                    |
| Соль йодированная                          | 0,86 (г)        | 0,86                                    | 0,00086                       |                    |
| Выход готового блюда                       | -               | 180                                     |                               |                    |

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

Замороженный полуфабрикат натуральный цыпленка-бройлера размораживают, промывают холодной проточной водой. Подготовленное мясо нарезают массой по 30-40 г, картофель и лук — дольками, затем мясо и овощи тушат по отдельности. Тушеное мясо и овощи кладут в посуду слоями, чтобы снизу и сверху мяса были овощи, добавляют томат-пасту, соль и бульон (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.

### Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид — кусочки мяса одинаково нарезаны, овощи сохранили форму нарезки.  
Цвет — мяса — серый.  
Консистенция — мяса — сочная, мягкая, овощей — мягкая.  
Вкус и запах — свойственный продуктам, входящим в блюдо, в меру соленый.

### Информация о пищевой ценности

|                     |       |                 |        |                          |       |
|---------------------|-------|-----------------|--------|--------------------------|-------|
| Калорийность (Ккал) | 272,3 | Витамин D (мкг) |        | Цинк (мг)                |       |
| Белки (г)           | 12,08 | Витамин К (мкг) |        | Омега 6 (г)              |       |
| Жиры (г)            | 14,61 | Витамин Е (мг)  |        | Омега 3 (г)              |       |
| Углеводы (г)        | 23,2  | Витамин В2 (мг) | 0,06   | Йод (мкг)                | 8     |
| Витамин С (мг)      | 27,31 | Кальций (мг)    | 25,17  | Пищевые волокна (г)      |       |
| РЭ (мкг)            |       | Фосфор (мг)     | 143,92 | Витамин А (мкг)          | 28,56 |
| Магний (мг)         |       | Са (мг)         |        | Фенилаланин (мг)         | 0,41  |
| Витамин В1 (мг)     | 0,19  | Магний (мг)     | 38,66  | Йод (мкг)                |       |
| Витамин В2 (мг)     | 0,09  | Калий (мг)      | 824    | Холестерин (мг)          |       |
| Фосфор (мг)         |       | Калий (мг)      |        | Селен (мкг)              | 0,54  |
| Витамин С (мг)      |       | Натрий (мг)     |        | цинк (мг)                |       |
| Витамин В6 (мг)     |       | Хлориды (мг)    |        | Фтор (мкг)               | 93    |
| Витамин Е (мг)      | 2,94  | Витамин А (мкг) |        | Белки жив. происхожд (г) |       |
| Витамин В1 (мг)     |       | Селен (мкг)     |        | Витамин Д (мкг)          |       |
| Fe (мг)             |       | Железо (мг)     | 1,8    | 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

К.2.40

## ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 101,93

Наименование блюда (изделия): Мясо птицы, припущенное с овощами

| Наименование сырья, пищевых продуктов      | Масса<br>брутто | Масса нетто<br>или<br>полуфабри<br>ката | Масса<br>готового<br>продукта | Масса на<br>порций |
|--------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------|-------------------------------|--------------------|
| Полуфабрикат натуральный из мяса птицы б/к | 56,5 (г)        | 54,8                                    | 0,0548                        |                    |
| Соль йодированная                          | 1,5 (г)         | 1,5                                     | 0,0015                        |                    |
| Морковь                                    | 0 (г)           | 10                                      | 0,01                          |                    |
| - с 01.01 (25%)                            | 13,3            | -                                       | 0,01                          |                    |
| - с 01.08 (20%)                            | 12,5            | -                                       | 0,01                          |                    |
| Лук репчатый                               | 0 (г)           | 5                                       | 0,005                         |                    |
| - с 01.01 (16%)                            | 6               | -                                       | 0,005                         |                    |
| Томат-паста                                | 3 (г)           | 3                                       | 0,003                         |                    |
| Мука пшеничная в/с                         | 5 (г)           | 5                                       | 0,005                         |                    |
| Масло подсолнечное                         | 5 (г)           | 5                                       | 0,005                         |                    |
| *Вода                                      | 60              | 60                                      | 0,06                          |                    |
| Выход готового блюда                       | -               | 90 (40/50)                              |                               |                    |

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

Замороженный полуфабрикат из мяса птицы размораживают. Затем промывают холодной проточной водой и нарезают на мелкие куски, кладут в сотейник, солят и припускают с добавлением воды. Овощи хорошо промывают и очищают. Мелко нарезанные лук и морковь пассеруют с добавлением масла растительного. Из подсушенной без масла муки и пассерованным томат-пастой готовят соус. И соединяют с овощами, мясом птицы и доводят до готовности. Отпускают при температуре не ниже 65 °С. Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

### Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – мясо птицы с овощами.  
Цвет – от белого до светло-серого.  
Консистенция – мягкая, сочная.  
Вкус и запах – свойственный продуктам, входящим в блюдо, в меру соленный.

### Информация о пищевой ценности

|                     |        |                 |        |                         |        |
|---------------------|--------|-----------------|--------|-------------------------|--------|
| Калорийность (Ккал) | 213,29 | Витамин D (мкг) |        | Цинк (мг)               |        |
| Белки (г)           | 12,83  | Витамин К (мкг) |        | Омега 6 (г)             |        |
| Жиры (г)            | 15,66  | Витамин Е (мг)  |        | Омега 3 (г)             |        |
| Углеводы (г)        | 5,38   | Витамин В2 (мг) | 0,08   | Йод (мкг)               | 3      |
| Витамин С (мг)      | 3,45   | Кальций (мг)    | 18,94  | Пищевые волокна (г)     |        |
| РЭ (мкг)            |        | Фосфор (мг)     | 102,52 | Витамин А (мкг)         | 230,92 |
| Магний (мг)         |        | Са (мг)         |        | Фенилаланин (мг)        | 0,38   |
| Витамин В1 (мг)     | 0,07   | Магний (мг)     | 17,54  | Йод (мкг)               |        |
| Витамин В2 (мг)     | 0,02   | Калий (мг)      | 190    | Холестерин (мг)         |        |
| Фосфор (мг)         |        | Калий (мг)      |        | Селен (мкг)             | 0,49   |
| Витамин С (мг)      |        | Натрий (мг)     |        | цинк (мг)               |        |
| Витамин В6 (мг)     |        | Хлориды (мг)    |        | Фтор (мкг)              | 79     |
| Витамин Е (мг)      | 2,52   | Витамин А (мкг) |        | Белки жив.происхожд (г) |        |
| Витамин В1 (мг)     |        | Селен (мкг)     |        | Витамин Д (мкг)         |        |
| Fe (мг)             |        | Железо (мг)     | 0,99   | В-каротин (мкг)         |        |

Зав. производством Ис

Технолог Ис

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

113

## ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 130,08

Наименование блюда (изделия): Плов из мяса птицы

| Наименование сырья, пищевых продуктов      | Масса<br>брутто | Масса нетто<br>или<br>полуфабри<br>ката | Масса<br>готового<br>продукта | Масса на<br>порций |
|--------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------|-------------------------------|--------------------|
| Полуфабрикат натуральный из мяса птицы б/к | 42,577 (г)      | 41,3                                    | 0,0413                        |                    |
| Лук репчатый                               | 0 (г)           | 7,2                                     | 0,0072                        |                    |
| - с 01.01 (16%)                            | 8,571           | -                                       | 0,0072                        |                    |
| Морковь                                    | 0 (г)           | 9,6                                     | 0,0096                        |                    |
| - с 01.01 (25%)                            | 12,8            | -                                       | 0,0096                        |                    |
| - с 01.08 (20%)                            | 12              | -                                       | 0,0096                        |                    |
| Крупа рисовая                              | 40,8 (г)        | 40,8                                    | 0,0408                        |                    |
| Масло подсолнечное                         | 6 (г)           | 6                                       | 0,006                         |                    |
| Томат-паста                                | 3,8 (г)         | 3,8                                     | 0,0038                        |                    |
| Соль йодированная                          | 0,7 (г)         | 0,7                                     | 0,0007                        |                    |
| Выход готового блюда                       | -               | 150                                     |                               |                    |

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

Полуфабрикат из мяса птицы 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

|                     |        |                 |        |                         |        |
|---------------------|--------|-----------------|--------|-------------------------|--------|
| Калорийность (Ккал) | 310,64 | Витамин D (мкг) |        | Цинк (мг)               |        |
| Белки (г)           | 12,39  | Витамин К (мкг) |        | Омега 6 (г)             |        |
| Жиры (г)            | 14,44  | Витамин Е (мг)  |        | Омега 3 (г)             |        |
| Углеводы (г)        | 32,66  | Витамин В2 (мг) | 0,06   | Йод (мкг)               | 3      |
| Витамин С (мг)      | 3,74   | Кальций (мг)    | 17,21  | Пищевые волокна (г)     |        |
| РЭ (мкг)            |        | Фосфор (мг)     | 139,44 | Витамин А (мкг)         | 219,92 |
| Магний (мг)         |        | Са (мг)         |        | Фенилаланин (мг)        | 0,44   |
| Витамин В1 (мг)     | 0,08   | Магний (мг)     | 34,96  | Йод (мкг)               |        |
| Витамин В2 (мг)     | 0,03   | Калий (мг)      | 203    | Холестерин (мг)         |        |
| Фосфор (мг)         |        | Калий (мг)      |        | Селен (мкг)             | 6,41   |
| Витамин С (мг)      |        | Натрий (мг)     |        | цинк (мг)               |        |
| Витамин В6 (мг)     |        | Хлориды (мг)    |        | Фтор (мкг)              | 82     |
| Витамин Е (мг)      | 3,02   | Витамин А (мкг) |        | Белки жив.происхожд (г) |        |
| Витамин В1 (мг)     |        | Селен (мкг)     |        | Витамин Д (мкг)         |        |
| Fe (мг)             |        | Железо (мг)     | 1,18   | В-каротин (мкг)         |        |

Зав. производством

Технолог



Источник рецептуры

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

394

## ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 684,59

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

| Наименование сырья, пищевых продуктов      | Масса<br>брутто | Масса нетто<br>или<br>полуфабри-<br>ката | Масса<br>готового<br>продукта | Масса на<br>— порций |
|--------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------|-------------------------------|----------------------|
| Полуфабрикат натуральный из мяса птицы б/к | 35,361 (г)      | 34,3                                     | 0,0343                        |                      |
| Картофель                                  | 0 (г)           | 116                                      | 0,116                         |                      |
| - с 01.01 (35%)                            | 178,462         | -                                        | 0,116                         |                      |
| - с 01.03 (40%)                            | 193,333         | -                                        | 0,116                         |                      |
| - с 01.05 (40%)                            | 193,333         | -                                        | 0,116                         |                      |
| - с 01.08 (20%)                            | 145             | -                                        | 0,116                         |                      |
| - с 01.09 (25%)                            | 154,667         | -                                        | 0,116                         |                      |
| - с 01.11 (30%)                            | 165,714         | -                                        | 0,116                         |                      |
| Лук репчатый                               | 0 (г)           | 11,6                                     | 0,0116                        |                      |
| - с 01.01 (16%)                            | 13,81           | -                                        | 0,0116                        |                      |
| Масло подсолнечное                         | 5,8 (г)         | 5,8                                      | 0,0058                        |                      |
| Томат-паста                                | 2,7 (г)         | 2,7                                      | 0,0027                        |                      |
| Соль йодированная                          | 1 (г)           | 1                                        | 0,001                         |                      |
| Выход готового блюда                       | -               | 170                                      |                               |                      |

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

Замороженный полуфабрикат натуральный из мяса птицы размораживают, промывают холодной проточной водой. Подготовленное мясо нарезают массой по 30-40 г, картофель и лук — дольками, затем мясо и овощи тушат по отдельности. Тушеное мясо и овощи кладут в посуду слоями, чтобы снизу и сверху мяса были овощи, добавляют томат-пасту, соль и бульон (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.

### Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид — кусочки мяса одинаково нарезаны, овощи сохранили форму нарезки.

Цвет — мяса — серый.

Консистенция — мяса — сочная, мягкая, овощей — мягкая.

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

### Информация о пищевой ценности

|                     |        |                 |        |                         |      |
|---------------------|--------|-----------------|--------|-------------------------|------|
| Калорийность (Ккал) | 249,75 | Витамин D (мкг) |        | Цинк (мг)               |      |
| Белки (г)           | 10,55  | Витамин К (мкг) |        | Омега 6 (г)             |      |
| Жиры (г)            | 13,13  | Витамин Е (мг)  |        | Омега 3 (г)             |      |
| Углеводы (г)        | 22,39  | Витамин В2 (мг) | 0,05   | Йод (мкг)               | 8    |
| Витамин С (мг)      | 26,26  | Кальций (мг)    | 24,22  | Пищевые волокна (г)     |      |
| РЭ (мкг)            |        | Фосфор (мг)     | 130,84 | Витамин А (мкг)         | 25,3 |
| Магний (мг)         |        | Са (мг)         |        | Фенилаланин (мг)        | 0,36 |
| Витамин В1 (мг)     | 0,18   | Магний (мг)     | 36,39  | Йод (мкг)               |      |
| Витамин В2 (мг)     | 0,09   | Калий (мг)      | 784    | Холестерин (мг)         |      |
| Фосфор (мг)         |        | Калий (мг)      |        | Селен (мкг)             | 0,51 |
| Витамин С (мг)      |        | Натрий (мг)     |        | цинк (мг)               |      |
| Витамин В6 (мг)     |        | Хлориды (мг)    |        | Фтор (мкг)              | 83   |
| Витамин Е (мг)      | 2,82   | Витамин А (мкг) |        | Белки жив.происхожд (г) |      |
| Витамин В1 (мг)     |        | Селен (мкг)     |        | Витамин Д (мкг)         |      |
| Fe (мг)             |        | Железо (мг)     | 1,67   | В-каротин (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.

11.29

## ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 38,85

Наименование блюда (изделия): Яблоко

| Наименование сырья, пищевых продуктов | Масса<br>брутто | Масса нетто<br>или<br>полуфабриката | Масса<br>готового<br>продукта | Масса на<br>порций |
|---------------------------------------|-----------------|-------------------------------------|-------------------------------|--------------------|
| Яблоки                                | 110 (г)         | 110                                 | 0,11                          |                    |
| 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 Мус

Технолог АН

"утверждаю"

" " 20 г

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

Таблица 4

## ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 58,23

Наименование блюда (изделия): Рис отварной с растительным маслом

| Наименование сырья, пищевых продуктов | Масса<br>брутто | Масса нетто<br>или<br>полуфабриката | Масса<br>готового<br>продукта | Масса на<br>порций |
|---------------------------------------|-----------------|-------------------------------------|-------------------------------|--------------------|
| Крупа рисовая                         | 46,8 (г)        | 46,8                                | 0,0468                        |                    |
| Масло подсолнечное                    | 4 (г)           | 4                                   | 0,004                         |                    |
| Соль йодированная                     | 1,4 (г)         | 1,4                                 | 0,0014                        |                    |
| Выход готового блюда                  | -               | 134                                 |                               |                    |

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

Крупы 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 маслом, перемешивают и прогревают. Температура при подаче должна быть не ниже 65 °С.

### 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) | 191,8 | Витамин Е (мг)  | 1,95  | Хлориды (мг)     |      |
| Белки (г)           | 3,32  | Витамин D (мкг) |       | Железо (мг)      | 0,51 |
| Жиры (г)            | 4,46  | Витамин К (мкг) |       | Цинк (мг)        |      |
| Углеводы (г)        | 34,63 | Кальций (мг)    | 8,9   | Йод (мкг)        | 1    |
| Витамин С (мг)      |       | Фосфор (мг)     | 70,28 | Витамин А (мкг)  |      |
| Витамин В1 (мг)     | 0,04  | Магний (мг)     | 23,71 | Фенилаланин (мг) | 0,17 |
| Витамин В2 (мг)     | 0,02  | Калий (мг)      | 47    | Селен (мкг)      | 7,07 |
| Витамин В6 (мг)     |       | Натрий (мг)     |       | Фтор (мкг)       | 23   |

Зав. производством Мед

Технолог АМ

"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 № 56,32

Наименование блюда (изделия): Борщ с капустой и картофелем (без сметаны)

| Наименование сырья, пищевых продуктов | Масса<br>брутто | Масса нетто<br>или<br>полуфабри<br>ката | Масса<br>готового<br>продукта | Масса на<br>порций |
|---------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------|-------------------------------|--------------------|
| Свекла                                | 0 (г)           | 40                                      | 0,04                          |                    |
| - с 01.01 (25%)                       | 53,333          | -                                       | 0,04                          |                    |
| - с 01.09 (20%)                       | 50              | -                                       | 0,04                          |                    |
| Капуста белокочанная                  | 0 (г)           | 20                                      | 0,02                          |                    |
| - с 01.01 (20%)                       | 25              | -                                       | 0,02                          |                    |
| Картофель                             | 0 (г)           | 20                                      | 0,02                          |                    |
| - с 01.01 (35%)                       | 30,769          | -                                       | 0,02                          |                    |
| - с 01.03 (40%)                       | 33,333          | -                                       | 0,02                          |                    |
| - с 01.05 (40%)                       | 33,333          | -                                       | 0,02                          |                    |
| - с 01.08 (20%)                       | 25              | -                                       | 0,02                          |                    |
| - с 01.09 (25%)                       | 26,667          | -                                       | 0,02                          |                    |
| - с 01.11 (30%)                       | 28,571          | -                                       | 0,02                          |                    |
| Морковь                               | 0 (г)           | 10                                      | 0,01                          |                    |
| - с 01.01 (25%)                       | 13,333          | -                                       | 0,01                          |                    |
| - с 01.08 (20%)                       | 12,5            | -                                       | 0,01                          |                    |
| Лук репчатый                          | 0 (г)           | 10                                      | 0,01                          |                    |
| - с 01.01 (16%)                       | 11,905          | -                                       | 0,01                          |                    |
| Томат-паста                           | 3 (г)           | 3                                       | 0,003                         |                    |
| Масло подсолнечное                    | 4 (г)           | 4                                       | 0,004                         |                    |
| Соль йодированная                     | 1 (г)           | 1                                       | 0,001                         |                    |
| Выход готового блюда                  | -               | 250                                     |                               |                    |

## 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. 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) | 84,42 | Витамин Е (мг)  | 1,93  | Хлориды (мг)     |      |
| Белки (г)           | 1,77  | Витамин D (мкг) |       | Железо (мг)      | 1,11 |
| Жиры (г)            | 4,17  | Витамин К (мкг) |       | Цинк (мг)        |      |
| Углеводы (г)        | 9,8   | Кальций (мг)    | 36,48 | Йод (мкг)        | 5    |
| Витамин С (мг)      | 19,85 | Фосфор (мг)     | 48,42 | Витамин А (мкг)  | 211  |
| Витамин В1 (мг)     | 0,05  | Магний (мг)     | 23,52 | Фенилаланин (мг) | 0,06 |
| Витамин В2 (мг)     | 0,05  | Калий (мг)      | 353   | Селен (мкг)      | 0,61 |
| Витамин В6 (мг)     |       | Натрий (мг)     |       | Фтор (мкг)       | 25   |

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 8.24

## ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 138,12

Наименование блюда (изделия): Картофельное пюре с растительным маслом

| Наименование сырья, пищевых продуктов | Масса<br>брутто | Масса нетто<br>или<br>полуфабриката | Масса<br>готового<br>продукта | Масса на<br>порций |
|---------------------------------------|-----------------|-------------------------------------|-------------------------------|--------------------|
| Картофель                             | 0 (г)           | 128,3                               | 0,1283                        |                    |
| - с 01.01 (35%)                       | 197,385         | -                                   | 0,1283                        |                    |
| - с 01.03 (40%)                       | 213,833         | -                                   | 0,1283                        |                    |
| - с 01.05 (40%)                       | 213,833         | -                                   | 0,1283                        |                    |
| - с 01.08 (20%)                       | 160,375         | -                                   | 0,1283                        |                    |
| - с 01.09 (25%)                       | 171,067         | -                                   | 0,1283                        |                    |
| - с 01.11 (30%)                       | 183,286         | -                                   | 0,1283                        |                    |
| Масло подсолнечное                    | 5,3 (г)         | 5,3                                 | 0,0053                        |                    |
| Соль йодированная                     | 0,5 (г)         | 0,5                                 | 0,0005                        |                    |
| Выход готового блюда                  | -               | 150                                 |                               |                    |

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

Очищенный картофель варят в подсоленной воде до готовности, оставшийся отвар затем добавляют в протертый картофель. Отварной горячий картофель протирают через протирочную машину. Температура его при этом должна быть не ниже 80 °С, иначе картофельное пюре будет тягучим, что резко ухудшает его вкус и внешний вид. В горячий протертый картофель добавляют растительное масло, хорошо перемешивают и взбивают до получения пышной однородной 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

|                     |        |                 |       |                  |      |
|---------------------|--------|-----------------|-------|------------------|------|
| Калорийность (Ккал) | 146,44 | Витамин Е (мг)  | 2,46  | Хлориды (мг)     |      |
| Белки (г)           | 2,57   | Витамин D (мкг) |       | Железо (мг)      | 1,24 |
| Жиры (г)            | 5,81   | Витамин К (мкг) |       | Цинк (мг)        |      |
| Углеводы (г)        | 20,91  | Кальций (мг)    | 23,87 | Йод (мкг)        | 6    |
| Витамин С (мг)      | 25,66  | Фосфор (мг)     | 74,52 | Витамин А (мкг)  | 3,85 |
| Витамин В1 (мг)     | 0,15   | Магний (мг)     | 30,17 | Фенилаланин (мг) | 0,13 |
| Витамин В2 (мг)     | 0,09   | Калий (мг)      | 729   | Селен (мкг)      | 0,35 |
| Витамин В6 (мг)     |        | Натрий (мг)     |       | Фтор (мкг)       | 38   |

Зав. производством Нест

Технолог АМ



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

53

## ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 53,18

Наименование блюда (изделия): Щи из свежей капусты (без сметаны)

| Наименование сырья, пищевых продуктов | Масса<br>брутто | Масса нетто<br>или<br>полуфабри<br>ката | Масса<br>готового<br>продукта | Масса на<br>порций |
|---------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------|-------------------------------|--------------------|
| Капуста белокочанная                  | 0 (г)           | 50                                      | 0,05                          |                    |
| - с 01.01 (20%)                       | 62,5            | -                                       | 0,05                          |                    |
| Картофель                             | 0 (г)           | 30                                      | 0,03                          |                    |
| - с 01.01 (35%)                       | 46,154          | -                                       | 0,03                          |                    |
| - с 01.03 (40%)                       | 50              | -                                       | 0,03                          |                    |
| - с 01.05 (40%)                       | 50              | -                                       | 0,03                          |                    |
| - с 01.08 (20%)                       | 37,5            | -                                       | 0,03                          |                    |
| - с 01.09 (25%)                       | 40              | -                                       | 0,03                          |                    |
| - с 01.11 (30%)                       | 42,857          | -                                       | 0,03                          |                    |
| Морковь                               | 0 (г)           | 10                                      | 0,01                          |                    |
| - с 01.01 (25%)                       | 13,333          | -                                       | 0,01                          |                    |
| - с 01.08 (20%)                       | 12,5            | -                                       | 0,01                          |                    |
| Лук репчатый                          | 0 (г)           | 10                                      | 0,01                          |                    |
| - с 01.01 (16%)                       | 11,905          | -                                       | 0,01                          |                    |
| Масло подсолнечное                    | 4 (г)           | 4                                       | 0,004                         |                    |
| Соль йодированная                     | 1 (г)           | 1                                       | 0,001                         |                    |
| 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 или воду 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. 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) | 83,57 | Витамин D (мкг) |       | Цинк (мг)                    |       |
| Белки (г)           | 1,89  | Витамин К (мкг) |       | Омега 6 (г)                  |       |
| Жиры (г)            | 4,26  | Витамин Е (мг)  |       | Омега 3 (г)                  |       |
| Углеводы (г)        | 9,24  | Витамин В2 (мг) |       | Йод (мкг)                    | 4     |
| Витамин С (мг)      | 30    | Кальций (мг)    | 36,48 | Пищевые волокна (г)          |       |
| РЭ (мкг)            |       | Фосфор (мг)     | 44,28 | Витамин А (мкг)              | 202,4 |
| Магний (мг)         |       | Са (мг)         |       | Фенилаланин (мг)             | 0,07  |
| Витамин В1 (мг)     | 0,06  | Магний (мг)     | 20,32 | Йод (мкг)                    |       |
| Витамин В2 (мг)     | 0,05  | Калий (мг)      | 358   | Холестерин (мг)              |       |
| Фосфор (мг)         |       | Калий (мг)      |       | Селен (мкг)                  | 0,29  |
| Витамин С (мг)      |       | Натрий (мг)     |       | цинк (мг)                    |       |
| Витамин В6 (мг)     |       | Хлориды (мг)    |       | Фтор (мкг)                   | 23    |
| Витамин Е (мг)      | 1,9   | Витамин А (мкг) |       | Белки жив. происхождения (г) |       |
| Витамин В1 (мг)     |       | Селен (мкг)     |       | Витамин Д (мкг)              |       |
| Fe (мг)             |       | Железо (мг)     | 0,75  | 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 № 175,18

Наименование блюда (изделия): Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)

| Наименование сырья, пищевых продуктов | Масса<br>брутто | Масса нетто<br>или<br>полуфабри<br>ката | Масса<br>готового<br>продукта | Масса на<br>____<br>порций |
|---------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| Крупа гречневая                       | 37,5 (г)        | 37,5                                    | 0,0375                        |                            |
| Масло подсолнечное                    | 5 (г)           | 5                                       | 0,005                         |                            |
| Соль йодированная                     | 0,8 (г)         | 0,8                                     | 0,0008                        |                            |
| 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 растительным 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) | 160,45 | Витамин Е (мг)  | 2,5    | Хлориды (мг)     |      |
| Белки (г)           | 4,73   | Витамин D (мкг) |        | Железо (мг)      | 2,54 |
| Жиры (г)            | 6,23   | Витамин К (мкг) |        | Цинк (мг)        |      |
| Углеводы (г)        | 21,41  | Кальций (мг)    | 10,44  | Йод (мкг)        | 1    |
| Витамин С (мг)      |        | Фосфор (мг)     | 111,85 | Витамин А (мкг)  | 0,75 |
| Витамин В1 (мг)     | 0,16   | Магний (мг)     | 75,18  | Фенилаланин (мг) | 0,22 |
| Витамин В2 (мг)     | 0,08   | Калий (мг)      | 143    | Селен (мкг)      | 2,14 |
| Витамин В6 (мг)     |        | Натрий (мг)     |        | Фтор (мкг)       | 9    |

Зав. производством \_\_\_\_\_

Технолог \_\_\_\_\_

" " 20 г

Источник рецептуры

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

Таблица 4

## ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 470,39

Наименование блюда (изделия):

Каша пшенная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)

| Наименование сырья, пищевых продуктов | Масса<br>брутто | Масса нетто<br>или<br>полуфабри<br>ката | Масса<br>готового<br>продукта | Масса на<br>порций |
|---------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------|-------------------------------|--------------------|
| Крупа пшено шлифованное               | 32,5 (г)        | 32,5                                    | 0,0325                        |                    |
| *Вода                                 | 104,4           | 104,4                                   | 0,1044                        |                    |
| Соль йодированная                     | 0,7 (г)         | 0,7                                     | 0,0007                        |                    |
| Масло подсолнечное                    | 4 (г)           | 4                                       | 0,004                         |                    |
| Выход готового блюда                  | -               | 134                                     |                               |                    |

### 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, добавляют соль, перемешивают и варят до готовности. Добавляют растительное масло, перемешивают. 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

|                     |        |                 |       |                         |      |
|---------------------|--------|-----------------|-------|-------------------------|------|
| Калорийность (Ккал) | 147,11 | Витамин D (мкг) |       | Цинк (мг)               |      |
| Белки (г)           | 3,74   | Витамин К (мкг) |       | Омега 6 (г)             |      |
| Жиры (г)            | 5,07   | Витамин Е (мг)  |       | Омега 3 (г)             |      |
| Углеводы (г)        | 21,61  | Витамин В2 (мг) |       | Йод (мкг)               | 1    |
| Витамин С (мг)      |        | Кальций (мг)    | 11,35 | Пищевые волокна (г)     |      |
| РЭ (мкг)            |        | Фосфор (мг)     | 75,81 | Витамин А (мкг)         | 0,98 |
| Магний (мг)         |        | Са (мг)         |       | Фенилаланин (мг)        | 0,19 |
| Витамин В1 (мг)     | 0,14   | Магний (мг)     | 27,13 | Йод (мкг)               |      |
| Витамин В2 (мг)     | 0,01   | Калий (мг)      | 69    | Холестерин (мг)         |      |
| Фосфор (мг)         |        | Калий (мг)      |       | Селен (мкг)             | 0,88 |
| Витамин С (мг)      |        | Натрий (мг)     |       | цинк (мг)               |      |
| Витамин В6 (мг)     |        | Хлориды (мг)    |       | Фтор (мкг)              | 9    |
| Витамин Е (мг)      | 1,86   | Витамин А (мкг) |       | Белки жив.происхожд (г) |      |
| Витамин В1 (мг)     |        | Селен (мкг)     |       | Витамин Д (мкг)         |      |
| Fe (мг)             |        | Железо (мг)     | 0,9   | 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 № 58,24

Наименование блюда (изделия): Рис отварной с растительным маслом

| Наименование сырья, пищевых продуктов | Масса<br>брутто | Масса нетто<br>или<br>полуфабри<br>ката | Масса<br>готового<br>продукта | Масса на<br>порций |
|---------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------|-------------------------------|--------------------|
| Крупа рисовая                         | 54 (г)          | 54                                      | 0,054                         |                    |
| Масло подсолнечное                    | 5 (г)           | 5                                       | 0,005                         |                    |
| Соль йодированная                     | 1,6 (г)         | 1,6                                     | 0,0016                        |                    |
| *Вода                                 | 114             | 114                                     | 0,114                         |                    |
| Выход готового блюда                  | -               | 155                                     |                               |                    |

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

Крупы 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 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) | 224,77 | Витамин Е (мг)  | 2,42  | Хлориды (мг)     |      |
| Белки (г)           | 3,83   | Витамин D (мкг) |       | Железо (мг)      | 0,59 |
| Жиры (г)            | 5,54   | Витамин К (мкг) |       | Цинк (мг)        |      |
| Углеводы (г)        | 39,96  | Кальций (мг)    | 10,21 | Йод (мкг)        | 1    |
| Витамин С (мг)      |        | Фосфор (мг)     | 81,1  | Витамин А (мкг)  |      |
| Витамин В1 (мг)     | 0,04   | Магний (мг)     | 27,35 | Фенилаланин (мг) | 0,2  |
| Витамин В2 (мг)     | 0,02   | Калий (мг)      | 54    | Селен (мкг)      | 8,15 |
| Витамин В6 (мг)     |        | Натрий (мг)     |       | Фтор (мкг)       | 27   |

Зав. производством \_\_\_\_\_

Технолог \_\_\_\_\_

" " 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<br>брутто | Масса нетто<br>или<br>полуфабри<br>ката | Масса<br>готового<br>продукта | Масса на<br>порций |
|---------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------|-------------------------------|--------------------|
| Чай                                   | 0,4 (г)         | 0,4                                     | 0,0004                        |                    |
| Сахар-песок                           | 12 (г)          | 12                                      | 0,012                         |                    |
| *Вода                                 | 190             | 190                                     | 0,19                          |                    |
| 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 Нез

Технолог АА

" " 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 № 283,19

Наименование блюда (изделия): Чай витаминный с плодами шиповника

| Наименование сырья, пищевых продуктов | Масса<br>брутто | Масса нетто<br>или<br>полуфабри<br>ката | Масса<br>готового<br>продукта | Масса на<br>порций |
|---------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------|-------------------------------|--------------------|
| Чай                                   | 0,4 (г)         | 0,4                                     | 0,0004                        |                    |
| Сахар-песок                           | 10 (г)          | 10                                      | 0,01                          |                    |
| *Вода                                 | 190             | 190                                     | 0,19                          |                    |
| Шиповник сушеный                      | 5 (г)           | 5                                       | 0,005                         |                    |
| 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. Плоды шиповника промывают проточной водой, заливают кипятком и варят 10-15 минут, и настаивают 5-7 минут, затем процеживают, соединяют с заваркой, 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) | 54,1 | Витамин D (мкг) |      | Цинк (мг)                |       |
| Белки (г)           | 0,17 | Витамин К (мкг) |      | Омега 6 (г)              |       |
| Жиры (г)            | 0,07 | Витамин Е (мг)  |      | Омега 3 (г)              |       |
| Углеводы (г)        | 12,4 | Витамин В2 (мг) |      | Йод (мкг)                |       |
| Витамин С (мг)      | 50   | Кальций (мг)    | 3,3  | Пищевые волокна (г)      |       |
| РЭ (мкг)            |      | Фосфор (мг)     | 0,85 | Витамин А (мкг)          | 40,85 |
| Магний (мг)         |      | Са (мг)         |      | Фенилаланин (мг)         |       |
| Витамин В1 (мг)     |      | Магний (мг)     | 0,85 | Йод (мкг)                |       |
| Витамин В2 (мг)     | 0,02 | Калий (мг)      | 3    | 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)      | 0,19 | Витамин А (мкг) |      | Белки жив. происхожд (г) |       |
| Витамин В1 (мг)     |      | Селен (мкг)     |      | Витамин Д (мкг)          |       |
| Fe (мг)             |      | Железо (мг)     | 0,18 | В-каротин (мкг)          |       |

Зав. производством Жу

Технолог Жу

" " 20 г

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

Таблица 4

## ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 547,01

Наименование блюда (изделия): Каша кукурузная вязкая без молока с растительным маслом

| Наименование сырья, пищевых продуктов | Масса<br>брутто | Масса нетто<br>или<br>полуфабри<br>ката | Масса<br>готового<br>продукта | Масса на<br>порций |
|---------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------|-------------------------------|--------------------|
| Крупа кукурузная                      | 37,1 (г)        | 37,1                                    | 0,0371                        |                    |
| Соль йодированная                     | 0,7 (г)         | 0,7                                     | 0,0007                        |                    |
| Масло подсолнечное                    | 4 (г)           | 4                                       | 0,004                         |                    |
| *Вода                                 | 100             | 100                                     | 0,1                           |                    |
| Выход готового блюда                  | -               | 134                                     |                               |                    |

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

Крупу перебирают, промывают, засыпают в кипящую воду и варят 20-30 мин, затем добавляют соль, перемешивают и продолжают варить. При варке добавляют масло растительное. 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 — желтоватый.

Консистенция — вязкая.

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

### Информация о пищевой ценности

|                     |        |                 |       |                         |       |
|---------------------|--------|-----------------|-------|-------------------------|-------|
| Калорийность (Ккал) | 157,65 | Витамин D (мкг) |       | Цинк (мг)               |       |
| Белки (г)           | 3,08   | Витамин К (мкг) |       | Омега 6 (г)             |       |
| Жиры (г)            | 4,44   | Витамин Е (мг)  |       | Омега 3 (г)             |       |
| Углеводы (г)        | 26,34  | Витамин В2 (мг) |       | Йод (мкг)               |       |
| Витамин С (мг)      |        | Кальций (мг)    | 10    | Пищевые волокна (г)     |       |
| РЭ (мкг)            |        | Фосфор (мг)     | 40,52 | Витамин А (мкг)         | 12,24 |
| Магний (мг)         |        | Са (мг)         |       | Фенилаланин (мг)        | 0,13  |
| Витамин В1 (мг)     | 0,05   | Магний (мг)     | 11,28 | Йод (мкг)               |       |
| Витамин В2 (мг)     | 0,03   | Калий (мг)      | 55    | Холестерин (мг)         |       |
| Фосфор (мг)         |        | Калий (мг)      |       | Селен (мкг)             | 6,31  |
| Витамин С (мг)      |        | Натрий (мг)     |       | цинк (мг)               |       |
| Витамин В6 (мг)     |        | Хлориды (мг)    |       | Фтор (мкг)              |       |
| Витамин Е (мг)      | 2,02   | Витамин А (мкг) |       | Белки жив.происхожд (г) |       |
| Витамин В1 (мг)     |        | Селен (мкг)     |       | Витамин Д (мкг)         |       |
| Fe (мг)             |        | Железо (мг)     | 1,02  | В-каротин (мкг)         |       |

Зав. производством Жеу

Технолог АН

" " 20 г

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

к 2.40

## ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 233,43

Наименование блюда (изделия): Мясо птицы (филе индейки), припущенное с овощами

| Наименование сырья, пищевых продуктов | Масса<br>брутто | Масса нетто<br>или<br>полуфабриката | Масса<br>готового<br>продукта | Масса на<br>порций |
|---------------------------------------|-----------------|-------------------------------------|-------------------------------|--------------------|
| Индейка (филе)                        | 41 (г)          | 40                                  | 0,04                          |                    |
| Лук репчатый                          | 0 (г)           | 0,6                                 | 0,0006                        |                    |
| - с 01.01 (16%)                       | 0,714           | -                                   | 0,0006                        |                    |
| Морковь                               | 0 (г)           | 1,8                                 | 0,0018                        |                    |
| - с 01.01 (25%)                       | 2,4             | -                                   | 0,0018                        |                    |
| - с 01.08 (20%)                       | 2,25            | -                                   | 0,0018                        |                    |
| Соль йодированная                     | 0,5 (г)         | 0,5                                 | 0,0005                        |                    |
| Масло подсолнечное                    | 1 (г)           | 1                                   | 0,001                         |                    |
| Выход готового блюда                  | -               | 60                                  |                               |                    |

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

Филе индейки нарезают на мелкие куски, кладут в сотейник, солят и припускают. Овощи хорошо промывают и очищают. Мелко нарезанные лук и морковь припускают до полуготовности с добавлением масла растительного. Затем овощи и мясо птицы соединяют и доводят до готовности. Температура при подаче должна быть не ниже 65 °С. Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

### Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – филе индейки, припущенное с овощами.  
Цвет – от белого до светло-серого, овощей – натуральный.  
Консистенция – мягкая, сочная.  
Вкус и запах – свойственный продуктам, входящим в блюдо, в меру соленый.

### Информация о пищевой ценности

|                     |        |                 |       |                         |      |
|---------------------|--------|-----------------|-------|-------------------------|------|
| Калорийность (Ккал) | 120,27 | Витамин D (мкг) |       | Цинк (мг)               |      |
| Белки (г)           | 7,83   | Витамин К (мкг) |       | Омега 6 (г)             |      |
| Жиры (г)            | 9,8    | Витамин Е (мг)  |       | Омега 3 (г)             |      |
| Углеводы (г)        | 0,17   | Витамин В2 (мг) |       | Йод (мкг)               |      |
| Витамин С (мг)      | 0,15   | Кальций (мг)    | 7,31  | Пищевые волокна (г)     |      |
| РЭ (мкг)            |        | Фосфор (мг)     | 81,36 | Витамин А (мкг)         | 40   |
| Магний (мг)         |        | Са (мг)         |       | Фенилаланин (мг)        | 0,32 |
| Витамин В1 (мг)     | 0,02   | Магний (мг)     | 8,48  | Йод (мкг)               |      |
| Витамин В2 (мг)     | 0,09   | Калий (мг)      | 89    | Холестерин (мг)         |      |
| Фосфор (мг)         |        | Калий (мг)      |       | Селен (мкг)             |      |
| Витамин С (мг)      |        | Натрий (мг)     |       | цинк (мг)               |      |
| Витамин В6 (мг)     |        | Хлориды (мг)    |       | Фтор (мкг)              | 1    |
| Витамин Е (мг)      | 0,57   | 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

" " 2016 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 № 129,09

Наименование блюда (изделия): Суп картофельный с горохом

| Наименование сырья, пищевых продуктов | Масса<br>брутто | Масса нетто<br>или<br>полуфабри-<br>ката | Масса<br>готового<br>продукта | Масса на<br>порций |
|---------------------------------------|-----------------|------------------------------------------|-------------------------------|--------------------|
| Картофель                             | 0 (г)           | 40                                       | 0,04                          |                    |
| - с 01.01 (35%)                       | 61,538          | -                                        | 0,04                          |                    |
| - с 01.03 (40%)                       | 66,667          | -                                        | 0,04                          |                    |
| - с 01.05 (40%)                       | 66,667          | -                                        | 0,04                          |                    |
| - с 01.08 (20%)                       | 50              | -                                        | 0,04                          |                    |
| - с 01.09 (25%)                       | 53,333          | -                                        | 0,04                          |                    |
| - с 01.11 (30%)                       | 57,143          | -                                        | 0,04                          |                    |
| Лук репчатый                          | 0 (г)           | 8                                        | 0,008                         |                    |
| - с 01.01 (16%)                       | 9,524           | -                                        | 0,008                         |                    |
| Морковь                               | 0 (г)           | 10,4                                     | 0,0104                        |                    |
| - с 01.01 (25%)                       | 13,867          | -                                        | 0,0104                        |                    |
| - с 01.08 (20%)                       | 13              | -                                        | 0,0104                        |                    |
| Масло подсолнечное                    | 3,2 (г)         | 3,2                                      | 0,0032                        |                    |
| Горох шлифованный колотый             | 16,1 (г)        | 16                                       | 0,016                         |                    |
| Соль йодированная                     | 0,5 (г)         | 0,5                                      | 0,0005                        |                    |
| *Вода                                 | 144             | 144                                      | 0,144                         |                    |
| Выход готового блюда                  | -               | 200                                      |                               |                    |

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

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 или воду, 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

|                     |        |                 |       |                         |        |
|---------------------|--------|-----------------|-------|-------------------------|--------|
| Калорийность (Ккал) | 118,21 | Витамин D (мкг) |       | Цинк (мг)               |        |
| Белки (г)           | 4,89   | Витамин К (мкг) |       | Омега 6 (г)             |        |
| Жиры (г)            | 3,72   | Витамин Е (мг)  |       | Омега 3 (г)             |        |
| Углеводы (г)        | 16,24  | Витамин В2 (мг) |       | Йод (мкг)               | 3      |
| Витамин С (мг)      | 9,32   | Кальций (мг)    | 25,37 | Пищевые волокна (г)     |        |
| РЭ (мкг)            |        | Фосфор (мг)     | 69,78 | Витамин А (мкг)         | 209,52 |
| Магний (мг)         |        | Са (мг)         |       | Фенилаланин (мг)        | 0,05   |
| Витамин В1 (мг)     | 0,2    | Магний (мг)     | 28,46 | Йод (мкг)               |        |
| Витамин В2 (мг)     | 0,07   | Калий (мг)      | 379   | Холестерин (мг)         |        |
| Фосфор (мг)         |        | Калий (мг)      |       | Селен (мкг)             | 0,41   |
| Витамин С (мг)      |        | Натрий (мг)     |       | цинк (мг)               |        |
| Витамин В6 (мг)     |        | Хлориды (мг)    |       | Фтор (мкг)              | 25     |
| Витамин Е (мг)      | 1,59   | Витамин А (мкг) |       | Белки жив.происхожд (г) |        |
| Витамин В1 (мг)     |        | Селен (мкг)     |       | Витамин Д (мкг)         |        |
| Fe (мг)             |        | Железо (мг)     | 1,63  | В-каротин (мкг)         |        |

Зав. производством Ис

Технолог АН



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<br>брутто | Масса нетто<br>или<br>полуфабри<br>ката | Масса<br>готового<br>продукта | Масса на<br>порций |
|---------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------|-------------------------------|--------------------|
| Чай                                   | 0,4 (г)         | 0,4                                     | 0,0004                        |                    |
| Смесь " Витошка Лайт "                | 10 (г)          | 10                                      | 0,01                          |                    |
| *Вода                                 | 190             | 190                                     | 0,19                          |                    |
| 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 K (мкг) | Омега 6 (г)             |
| Жиры (г)            |       | Витамин E (мг)  | Омега 3 (г)             |
| Углеводы (г)        | 9,4   | Витамин B2 (мг) | Йод (мкг)               |
| Витамин C (мг)      | 13,38 | Кальций (мг)    | Пищевые волокна (г)     |
| PЭ (мкг)            |       | Фосфор (мг)     | Витамин A (мкг)         |
| Магний (мг)         |       | Ca (мг)         | Фенилаланин (мг)        |
| Витамин B1 (мг)     | 0,25  | Магний (мг)     | Йод (мкг)               |
| Витамин B2 (мг)     |       | Калий (мг)      | Холестерин (мг)         |
| Фосфор (мг)         |       | Калий (мг)      | Селен (мкг)             |
| Витамин C (мг)      |       | Натрий (мг)     | цинк (мг)               |
| Витамин B6 (мг)     |       | Хлориды (мг)    | Фтор (мкг)              |
| Витамин E (мг)      |       | Витамин A (мкг) | Белки жив.происхожд (г) |
| Витамин B1 (мг)     |       | Селен (мкг)     | Витамин D (мкг)         |
| Fe (мг)             |       | Железо (мг)     | В-каротин (мкг)         |

Зав. производством Жуев

Технолог Жуев

## Технолог



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

63

## ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 129,2

Наименование блюда (изделия): Суп картофельный с горохом

| Наименование сырья, пищевых продуктов | Масса<br>брутто | Масса нетто<br>или<br>полуфабри-<br>ката | Масса<br>готового<br>продукта | Масса на<br>порций |
|---------------------------------------|-----------------|------------------------------------------|-------------------------------|--------------------|
| Картофель                             | 0 (г)           | 50                                       | 0,05                          |                    |
| - с 01.01 (35%)                       | 76,923          | -                                        | 0,05                          |                    |
| - с 01.03 (40%)                       | 83,333          | -                                        | 0,05                          |                    |
| - с 01.05 (40%)                       | 83,333          | -                                        | 0,05                          |                    |
| - с 01.08 (20%)                       | 62,5            | -                                        | 0,05                          |                    |
| - с 01.09 (25%)                       | 66,667          | -                                        | 0,05                          |                    |
| - с 01.11 (30%)                       | 71,429          | -                                        | 0,05                          |                    |
| Лук репчатый                          | 0 (г)           | 10                                       | 0,01                          |                    |
| - с 01.01 (16%)                       | 11,905          | -                                        | 0,01                          |                    |
| Морковь                               | 0 (г)           | 13                                       | 0,013                         |                    |
| - с 01.01 (25%)                       | 17,333          | -                                        | 0,013                         |                    |
| - с 01.08 (20%)                       | 16,25           | -                                        | 0,013                         |                    |
| Масло подсолнечное                    | 4 (г)           | 4                                        | 0,004                         |                    |
| Горох шлифованный колотый             | 20,125 (г)      | 20                                       | 0,02                          |                    |
| Соль йодированная                     | 0,8 (г)         | 0,8                                      | 0,0008                        |                    |
| *Вода                                 | 180             | 180                                      | 0,18                          |                    |
| Выход готового блюда                  | -               | 250                                      |                               |                    |

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

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 или воду, 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

|                     |        |                 |       |                         |       |
|---------------------|--------|-----------------|-------|-------------------------|-------|
| Калорийность (Ккал) | 167,76 | Витамин D (мкг) |       | Цинк (мг)               |       |
| Белки (г)           | 6,11   | Витамин К (мкг) |       | Омега 6 (г)             |       |
| Жиры (г)            | 4,65   | Витамин Е (мг)  |       | Омега 3 (г)             |       |
| Углеводы (г)        | 25,3   | Витамин В2 (мг) |       | Йод (мкг)               | 3     |
| Витамин С (мг)      | 11,65  | Кальций (мг)    | 32,35 | Пищевые волокна (г)     |       |
| РЭ (мкг)            |        | Фосфор (мг)     | 87,23 | Витамин А (мкг)         | 261,9 |
| Магний (мг)         |        | Са (мг)         |       | Фенилаланин (мг)        | 0,06  |
| Витамин В1 (мг)     | 0,25   | Магний (мг)     | 35,62 | Йод (мкг)               |       |
| Витамин В2 (мг)     | 0,08   | Калий (мг)      | 474   | Холестерин (мг)         |       |
| Фосфор (мг)         |        | Калий (мг)      |       | Селен (мкг)             | 0,52  |
| Витамин С (мг)      |        | Натрий (мг)     |       | цинк (мг)               |       |
| Витамин В6 (мг)     |        | Хлориды (мг)    |       | Фтор (мкг)              | 31    |
| Витамин Е (мг)      | 1,98   | Витамин А (мкг) |       | Белки жив.происхожд (г) |       |
| Витамин В1 (мг)     |        | Селен (мкг)     |       | Витамин Д (мкг)         |       |
| Fe (мг)             |        | Железо (мг)     | 2,04  | В-каротин (мкг)         |       |

Зав. производством Жу

Технолог Ал



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

54

## ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 54,07

Наименование блюда (изделия): Рассольник с перловой крупой (без сметаны)

| Наименование сырья, пищевых продуктов | Масса<br>брутто | Масса нетто<br>или<br>полуфабри-<br>ката | Масса<br>готового<br>продукта | Масса на<br>—<br>порций |
|---------------------------------------|-----------------|------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------|
| Картофель                             | 0 (г)           | 26,25                                    | 0,02625                       |                         |
| - с 01.01 (35%)                       | 40,385          | -                                        | 0,02625                       |                         |
| - с 01.03 (40%)                       | 43,75           | -                                        | 0,02625                       |                         |
| - с 01.05 (40%)                       | 43,75           | -                                        | 0,02625                       |                         |
| - с 01.08 (20%)                       | 32,813          | -                                        | 0,02625                       |                         |
| - с 01.09 (25%)                       | 35              | -                                        | 0,02625                       |                         |
| - с 01.11 (30%)                       | 37,5            | -                                        | 0,02625                       |                         |
| Крупа перловая                        | 10 (г)          | 10                                       | 0,01                          |                         |
| Морковь                               | 0 (г)           | 12,5                                     | 0,0125                        |                         |
| - с 01.01 (25%)                       | 16,667          | -                                        | 0,0125                        |                         |
| - с 01.08 (20%)                       | 15,625          | -                                        | 0,0125                        |                         |
| Лук репчатый                          | 0 (г)           | 2,5                                      | 0,0025                        |                         |
| - с 01.01 (16%)                       | 2,976           | -                                        | 0,0025                        |                         |
| Масло подсолнечное                    | 5 (г)           | 5                                        | 0,005                         |                         |
| Огурцы консервированные               | 27,273 (г)      | 15                                       | 0,015                         |                         |
| Соль йодированная                     | 1 (г)           | 1                                        | 0,001                         |                         |
| *Вода                                 | 230             | 230                                      | 0,23                          |                         |
| Выход готового блюда                  | -               | 250                                      |                               |                         |

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

Крупу перебирают, промывают несколько раз, меняя воду. Перловую крупу после промывания закладывают в кипящую воду, варят до полуготовности, отвар сливают, а крупу промывают, так как отвар из нее имеет темный цвет и слизистую консистенцию. В кипящий бульон или воду кладут картофель, нарезанный брусочками, подготовленную крупу, доводят до кипения, добавляют пассерованные морковь и лук, а через 5-10 минут вводят припущенные огурцы, нарезанные соломкой или ломтиками. Температура при подаче должна быть не ниже 75 °С. Срок реализации - 2 часа с момента.

### 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, перловая крупа хорошо разварена, соблюдается соотношение жидкой и плотной части.

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

### Информация о пищевой ценности

|                     |       |                 |       |                         |        |
|---------------------|-------|-----------------|-------|-------------------------|--------|
| Калорийность (Ккал) | 104,6 | Витамин D (мкг) |       | Цинк (мг)               |        |
| Белки (г)           | 1,76  | Витамин К (мкг) |       | Омега 6 (г)             |        |
| Жиры (г)            | 5,28  | Витамин Е (мг)  |       | Омега 3 (г)             |        |
| Углеводы (г)        | 12,46 | Витамин В2 (мг) |       | Йод (мкг)               | 2      |
| Витамин С (мг)      | 6,88  | Кальций (мг)    | 17,71 | Пищевые волокна (г)     |        |
| РЭ (мкг)            |       | Фосфор (мг)     | 59,55 | Витамин А (мкг)         | 251,54 |
| Магний (мг)         |       | Са (мг)         |       | Фенилаланин (мг)        | 0,08   |
| Витамин В1 (мг)     | 0,05  | Магний (мг)     | 17,46 | Йод (мкг)               |        |
| Витамин В2 (мг)     | 0,03  | Калий (мг)      | 196   | Холестерин (мг)         |        |
| Фосфор (мг)         |       | Калий (мг)      |       | Селен (мкг)             | 3,87   |
| Витамин С (мг)      |       | Натрий (мг)     |       | цинк (мг)               |        |
| Витамин В6 (мг)     |       | Хлориды (мг)    |       | Фтор (мкг)              | 22     |
| Витамин Е (мг)      | 2,41  | Витамин А (мкг) |       | Белки жив.происхожд (г) |        |
| Витамин В1 (мг)     |       | Селен (мкг)     |       | Витамин Д (мкг)         |        |
| Fe (мг)             |       | Железо (мг)     | 0,64  | 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 № 1,1

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

| Наименование сырья, пищевых продуктов | Масса<br>брутто | Масса нетто<br>или<br>полуфабриката | Масса<br>готового<br>продукта | Масса на<br>порций |
|---------------------------------------|-----------------|-------------------------------------|-------------------------------|--------------------|
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами | 30 (г)          | 30                                  | 0,03                          |                    |
| Выход готового блюда                  | -               | 30                                  |                               |                    |

### 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

|                     |      |                 |      |                         |  |
|---------------------|------|-----------------|------|-------------------------|--|
| Калорийность (Ккал) | 78   | Витамин D (мкг) |      | Цинк (мг)               |  |
| Белки (г)           | 2,4  | Витамин К (мкг) |      | Омега 6 (г)             |  |
| Жиры (г)            | 0,3  | Витамин Е (мг)  |      | Омега 3 (г)             |  |
| Углеводы (г)        | 16,5 | Витамин В2 (мг) |      | Йод (мкг)               |  |
| Витамин С (мг)      |      | Кальций (мг)    | 6    | Пищевые волокна (г)     |  |
| РЭ (мкг)            |      | Фосфор (мг)     | 19,5 | Витамин А (мкг)         |  |
| Магний (мг)         |      | Са (мг)         |      | Фенилаланин (мг)        |  |
| Витамин В1 (мг)     | 0,1  | Магний (мг)     | 4,2  | Йод (мкг)               |  |
| Витамин В2 (мг)     | 0,06 | Калий (мг)      | 28   | 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)      | 0,45 | Витамин А (мкг) |      | Белки жив.происхожд (г) |  |
| Витамин В1 (мг)     |      | Селен (мкг)     |      | Витамин Д (мкг)         |  |
| Fe (мг)             |      | Железо (мг)     | 0,75 | В-каротин (мкг)         |  |

Зав. производством                     

Технолог



Источник рецептуры

## ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 86,02

Наименование блюда (изделия): Сок фруктовый

| Наименование сырья, пищевых продуктов | Масса<br>брутто | Масса нетто<br>или<br>полуфабри-<br>ката | Масса<br>готового<br>продукта | Масса на<br>_____<br>порций |
|---------------------------------------|-----------------|------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|
| Сок фруктовый 0,2                     | 1 (шт200)       | 200                                      | 1                             |                             |
| 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

" " 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 № 420,02

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

| Наименование сырья, пищевых продуктов | Масса<br>брутто | Масса нетто<br>или<br>полуфабриката | Масса<br>готового<br>продукта | Масса на<br>порций |
|---------------------------------------|-----------------|-------------------------------------|-------------------------------|--------------------|
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами | 40 (г)          | 40                                  | 0,04                          |                    |
| 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 Картотека блюд лечебного и рационального питания в учреждениях системы здравоохранения, II том, М.А. Самсонов, Екатеринбург, 1995 г.

15.2

## ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 1,27

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

| Наименование сырья, пищевых продуктов | Масса<br>брутто | Масса нетто<br>или<br>полуфабриката | Масса<br>готового<br>продукта | Масса на<br>порций |
|---------------------------------------|-----------------|-------------------------------------|-------------------------------|--------------------|
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами | 35 (г)          | 35                                  | 0,035                         |                    |
| Выход готового блюда                  | -               | 35                                  |                               |                    |

### 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

|                     |       |                 |       |                         |  |
|---------------------|-------|-----------------|-------|-------------------------|--|
| 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 Неф

Технолог И

" " 20 г

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

212

## ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 211,29

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

| Наименование сырья, пищевых продуктов | Масса<br>брутто | Масса нетто<br>или<br>полуфабри<br>ката | Масса<br>готового<br>продукта | Масса на<br>порций |
|---------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------|-------------------------------|--------------------|
| Макаронные изделия                    | 52,5 (г)        | 52,5                                    | 0,0525                        |                    |
| Масло подсолнечное                    | 5 (г)           | 5                                       | 0,005                         |                    |
| Соль йодированная                     | 0,5 (г)         | 0,5                                     | 0,0005                        |                    |
| 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 растительным 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) | 222,4 | Витамин Е (мг)  | 2,99  | Хлориды (мг)     |      |
| Белки (г)           | 5,78  | Витамин D (мкг) |       | Железо (мг)      | 0,87 |
| Жиры (г)            | 5,68  | Витамин К (мкг) |       | Цинк (мг)        |      |
| Углеводы (г)        | 37,01 | Кальций (мг)    | 14,39 | Йод (мкг)        | 1    |
| Витамин С (мг)      |       | Фосфор (мг)     | 45,78 | Витамин А (мкг)  |      |
| Витамин В1 (мг)     | 0,09  | Магний (мг)     | 8,66  | Фенилаланин (мг) | 0,27 |
| Витамин В2 (мг)     | 0,02  | Калий (мг)      | 65    | Селен (мкг)      |      |
| Витамин В6 (мг)     |       | Натрий (мг)     |       | Фтор (мкг)       | 12   |

Зав. производством \_\_\_\_\_

Технолог \_\_\_\_\_



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

Таблица 21

## ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 589,01

Наименование блюда (изделия): Рыба отварная

| Наименование сырья, пищевых продуктов | Масса<br>брутто | Масса нетто<br>или<br>полуфабри<br>ката | Масса<br>готового<br>продукта | Масса на<br>_____<br>порций |
|---------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|
| Филе минтая                           | 90,6 (г)        | 86,1                                    | 0,0861                        |                             |
| Соль йодированная                     | 0,7 (г)         | 0,7                                     | 0,0007                        |                             |
| Выход готового блюда                  | -               | 70                                      |                               |                             |

### 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 с добавлением растительного масла и соли. Температура при подаче должна быть не ниже 65 °С.

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.

Консистенция – мягкая, сочная.

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

### Информация о пищевой ценности

|                     |       |                 |       |              |      |
|---------------------|-------|-----------------|-------|--------------|------|
| Калорийность (Ккал) | 61,99 | Витамин В6 (мг) |       | Калий (мг)   |      |
| Белки (г)           | 13,69 | Витамин Е (мг)  |       | Натрий (мг)  |      |
| Жиры (г)            | 0,77  | Витамин D (мкг) |       | Хлориды (мг) |      |
| Углеводы (г)        |       | Витамин К (мкг) |       | Железо (мг)  | 0,71 |
| Витамин С (мг)      | 0,43  | Кальций (мг)    | 37,02 | Цинк (мг)    |      |
| Витамин В1 (мг)     | 0,09  | Фосфор (мг)     |       | Йод (мкг)    |      |
| Витамин В2 (мг)     |       | Магний (мг)     | 47,51 |              |      |

Зав. производством \_\_\_\_\_

Технолог \_\_\_\_\_



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

66

## ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 66,88

Наименование блюда (изделия): Суп-лапша

| Наименование сырья, пищевых продуктов | Масса<br>брутто | Масса нетто<br>или<br>полуфабри-<br>ката | Масса<br>готового<br>продукта | Масса на<br>порций |
|---------------------------------------|-----------------|------------------------------------------|-------------------------------|--------------------|
| Морковь                               | 0 (г)           | 10                                       | 0,01                          |                    |
| - с 01.01 (25%)                       | 13,333          | -                                        | 0,01                          |                    |
| - с 01.08 (20%)                       | 12,5            | -                                        | 0,01                          |                    |
| Лук репчатый                          | 0 (г)           | 10                                       | 0,01                          |                    |
| - с 01.01 (16%)                       | 11,905          | -                                        | 0,01                          |                    |
| Масло подсолнечное                    | 5 (г)           | 5                                        | 0,005                         |                    |
| *Вода                                 | 240             | 240                                      | 0,24                          |                    |
| Соль йодированная                     | 0,5 (г)         | 0,5                                      | 0,0005                        |                    |
| Макаронные изделия                    | 20 (г)          | 20                                       | 0,02                          |                    |
| Картофель                             | 0 (г)           | 25                                       | 0,025                         |                    |
| - с 01.01 (35%)                       | 38              | -                                        | 0,025                         |                    |
| - с 01.03 (40%)                       | 42              | -                                        | 0,025                         |                    |
| - с 01.05 (40%)                       | 42              | -                                        | 0,025                         |                    |
| - с 01.08 (20%)                       | 31              | -                                        | 0,025                         |                    |
| - с 01.09 (25%)                       | 33              | -                                        | 0,025                         |                    |
| - с 01.11 (30%)                       | 36              | -                                        | 0,025                         |                    |
| Выход готового блюда                  | -               | 250                                      |                               |                    |

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

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 (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

|                     |        |                 |       |                         |        |
|---------------------|--------|-----------------|-------|-------------------------|--------|
| Калорийность (Ккал) | 237,43 | Витамин D (мкг) |       | Цинк (мг)               |        |
| Белки (г)           | 7,61   | Витамин К (мкг) |       | Омега 6 (г)             |        |
| Жиры (г)            | 3,34   | Витамин Е (мг)  |       | Омега 3 (г)             |        |
| Углеводы (г)        | 44,1   | Витамин В2 (мг) |       | Йод (мкг)               | 2      |
| Витамин С (мг)      | 6,5    | Кальций (мг)    | 10,14 | Пищевые волокна (г)     |        |
| РЭ (мкг)            |        | Фосфор (мг)     | 25,9  | Витамин А (мкг)         | 200,75 |
| Магний (мг)         |        | Са (мг)         |       | Фенилаланин (мг)        | 0,04   |
| Витамин В1 (мг)     | 0,08   | Магний (мг)     | 11,06 | Йод (мкг)               |        |
| Витамин В2 (мг)     | 0,03   | Калий (мг)      | 180   | Холестерин (мг)         |        |
| Фосфор (мг)         |        | Калий (мг)      |       | Селен (мкг)             | 0,13   |
| Витамин С (мг)      |        | Натрий (мг)     |       | цинк (мг)               |        |
| Витамин В6 (мг)     |        | Хлориды (мг)    |       | Фтор (мкг)              | 16     |
| Витамин Е (мг)      | 2,29   | Витамин А (мкг) |       | Белки жив.происхожд (г) |        |
| Витамин В1 (мг)     |        | Селен (мкг)     |       | Витамин Д (мкг)         |        |
| Fe (мг)             |        | Железо (мг)     | 0,71  | В-каротин (мкг)         |        |

Зав. производством

Технолог