

"Утверждаю"

" " 20 г

Источник рецептуры

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

394

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 684,02

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

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри ката	Масса готового продукта	Масса на порций
Индейка (филе)	34,33 (г)	33,3	0,0333	
Картофель	0 (г)	100	0,1	
- с 01.01 (35%)	153,846	-	0,1	
- с 01.03 (40%)	166,667	-	0,1	
- с 01.05 (40%)	166,667	-	0,1	
- с 01.08 (20%)	125	-	0,1	
- с 01.09 (25%)	133,333	-	0,1	
- с 01.11 (30%)	142,857	-	0,1	
Лук репчатый	0 (г)	10	0,01	
- с 01.01 (16%)	11,905	-	0,01	
Масло подсолнечное	5 (г)	5	0,005	
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

Замороженное филе индейки 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)	217,96	Витамин Е (мг)	2,42	Хлориды (мг)	
Белки (г)	8,63	Витамин D (мкг)		Железо (мг)	1,47
Жиры (г)	12,74	Витамин К (мкг)		Цинк (мг)	
Углеводы (г)	17,12	Кальций (мг)	19,86	Йод (мкг)	5
Витамин С (мг)	21	Фосфор (мг)	130,5	Витамин А (мкг)	6,33
Витамин В1 (мг)	0,14	Магний (мг)	30,89	Фенилаланин (мг)	0,37
Витамин В2 (мг)	0,15	Калий (мг)	655	Селен (мкг)	0,32
Витамин В6 (мг)		Натрий (мг)		Фтор (мкг)	33

Зав. производством

Технолог

" " 20 г
"Тверждаю"

Источник рецептуры

по ярлыку

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 667,18

Наименование блюда (изделия): Хлеб из безбелковой смеси

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри ката	Масса готового продукта	Масса на — порций
Безбелковая смесь для выпечки	17 (г)	17	0,017	
Дрожжи сухие	0,2 (г)	0,2	0,0002	
Масло подсолнечное	1,3 (г)	1,3	0,0013	
Соль йодированная	0,5 (г)	0,5	0,0005	
Сахар-песок	1,3 (г)	1,3	0,0013	
*Вода	18	18	0,018	
Выход готового блюда	-	30		

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

Замесить тесто из смеси, дрожжей, растительного масла, соли, сахара и воды до однородной массы и выложить в форму для выпекания, предварительно смазанную маслом. В духовку, включенную на минимальную температуру, поместить противень с водой и форму с тестом и оставить подниматься на 45-60 мин. Затем переключить температуру в духовке на 200 °С и выпекать до готовности. Срок годности со дня изготовления не более 48 часов при температуре от +6 °С до 25 °С и относительной влажности не более 85 %.

Требования к оформлению и подаче блюд:

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

Цвет – светло-желтый.

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

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	74,72	Витамин Е (мг)	0,57	Хлориды (мг)	
Белки (г)	0,08	Витамин D (мкг)		Железо (мг)	0,02
Жиры (г)	1,41	Витамин К (мкг)		Цинк (мг)	
Углеводы (г)	15,42	Кальций (мг)	1,93	Йод (мкг)	
Витамин С (мг)		Фосфор (мг)	0,03	Витамин А (мкг)	
Витамин В1 (мг)		Магний (мг)	0,21	Фенилаланин (мг)	
Витамин В2 (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	
Витамин В6 (мг)		Натрий (мг)		Фтор (мкг)	

Зав. производством

Технолог

"Атверждаю"

" " 20 г

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

282

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 282,08

Наименование блюда (изделия): Чай (б/сах)

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри- ката	Масса готового продукта	Масса на — порций
Чай	0,6 (г)	0,6	0,0006	
*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, 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, свойственный чаю.

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)		Витамин Е (мг)		Хлориды (мг)	
Белки (г)		Витамин D (мкг)		Железо (мг)	
Жиры (г)		Витамин К (мкг)		Цинк (мг)	
Углеводы (г)		Кальций (мг)		Йод (мкг)	
Витамин С (мг)		Фосфор (мг)		Витамин А (мкг)	
Витамин В1 (мг)		Магний (мг)		Фенилаланин (мг)	
Витамин В2 (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	
Витамин В6 (мг)		Натрий (мг)		Фтор (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.

132

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 131,34

Наименование блюда (изделия): Плов из мяса птицы (филе индейки)*

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри ката	Масса готового продукта	Масса на _____ порций
Индейка (филе)	51,546 (г)	50	0,05	
Лук репчатый	0 (г)	9	0,009	
- с 01.01 (16%)	10,714	-	0,009	
Морковь	0 (г)	9	0,009	
- с 01.01 (25%)	12	-	0,009	
- с 01.08 (20%)	11,25	-	0,009	
Крупа рисовая	39,3 (г)	39,3	0,0393	
Масло подсолнечное	9 (г)	9	0,009	
Соль йодированная	0,75 (г)	0,75	0,00075	
Выход готового блюда	-	150		

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

Филе индейки 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)	356,62	Витамин Е (мг)	4,32	Хлориды (мг)	
Белки (г)	12,78	Витамин D (мкг)		Железо (мг)	1,25
Жиры (г)	20,41	Витамин К (мкг)		Цинк (мг)	
Углеводы (г)	30,44	Кальций (мг)	17,12	Йод (мкг)	1
Витамин С (мг)	1,35	Фосфор (мг)	169,3	Витамин А (мкг)	185
Витамин В1 (мг)	0,07	Магний (мг)	34	Фенилаланин (мг)	0,55
Витамин В2 (мг)	0,13	Калий (мг)	178	Селен (мкг)	5,99
Витамин В6 (мг)		Натрий (мг)		Фтор (мкг)	27

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 брутто	Масса нетто или полуфабри ката	Масса готового продукта	Масса на — 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

"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 № 470,39

Наименование блюда (изделия):

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

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри ката	Масса готового продукта	Масса на 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

"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 № 175,18

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

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри ката	Масса готового продукта	Масса на 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

"Утверждаю"

" " 20 г

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 брутто	Масса нетто или полуфабри ката	Масса готового продукта	Масса на 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. происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	0,75	В-каротин (мкг)	

Зав. производством

Технолог

"Утверждаю"

" " 20 г

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

к 8.24

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 138,12

Наименование блюда (изделия): Картофельное пюре с растительным маслом

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабриката	Масса готового продукта	Масса на 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

Технолог

Источник рецептуры: Сборник технологических карт, рецептур 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 брутто	Масса нетто или полуфабри- ката	Масса готового продукта	Масса на — 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"

"___" _____ 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 брутто	Масса нетто или полуфабри ката	Масса готового продукта	Масса на _____ 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 _____

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 № 66,28

Наименование блюда (изделия): Суп с макаронными изделиями (безглютен)

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри ката	Масса готового продукта	Масса на порций
Морковь	0 (г)	8	0,008	
- с 01.01 (25%)	10,667	-	0,008	
- с 01.08 (20%)	10	-	0,008	
Лук репчатый	0 (г)	8	0,008	
- с 01.01 (16%)	9,524	-	0,008	
Масло подсолнечное	2 (г)	2	0,002	
Макаронные изделия (безглютеновые)	8 (г)	8	0,008	
Соль йодированная	0,8 (г)	0,8	0,0008	
Картофель	0 (г)	60	0,06	
- с 01.01 (35%)	92,308	-	0,06	
- с 01.03 (40%)	100	-	0,06	
- с 01.05 (40%)	100	-	0,06	
- с 01.08 (20%)	75	-	0,06	
- с 01.09 (25%)	80	-	0,06	
- с 01.11 (30%)	85,714	-	0,06	
Выход готового блюда	-	200		

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 макаронные изделия безглютеновые 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)	104,8	Витамин D (мкг)		Цинк (мг)	
Белки (г)	2,18	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Жиры (г)	2,53	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	18,26	Витамин В2 (мг)		Йод (мкг)	4
Витамин С (мг)	13,2	Кальций (мг)	13,58	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	43,88	Витамин А (мкг)	161,8
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	0,07
Витамин В1 (мг)	0,08	Магний (мг)	18,14	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,05	Калий (мг)	371	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	0,21
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	25
Витамин Е (мг)	0,99	Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	0,68	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.

11.29

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 38,85

Наименование блюда (изделия): Яблоко

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри- ката	Масса готового продукта	Масса на 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

Технолог

"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 № 547,01

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

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри- ката	Масса готового продукта	Масса на — 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

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 № 233,43

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

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри- ката	Масса готового продукта	Масса на 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

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 брутто	Масса нетто или полуфабри- ката	Масса готового продукта	Масса на 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 блюда:

Внешний вид - в жидкой части супа - картофель, нарезанный кубиками, горох - в виде неразваренных зерен.
Цвет - супа - светло-желтый (горчишный).
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

Технолог

"Утверждено"
20 г

Источник рецептуры

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

Таблица 17

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 108,37

Наименование блюда (изделия): Мясо птицы отварное (филе индейки)

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри- ката	Масса готового продукта	Масса на порций
Индейка (филе)	56,598 (г)	54,9	0,0549	
Соль йодированная	0,5 (г)	0,5	0,0005	
Выход готового блюда	-	40		

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

Филе индейки 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, и порционируют. Порционные филе индейки заливают горячим бульоном, доводят до кипения и хранят на мармите в закрытой посуде. При отпуске гарнируют. 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.
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)	151,52	Витамин D (мкг)		Цинк (мг)	
Белки (г)	10,71	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Жиры (г)	12,08	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)		Витамин В2 (мг)		Йод (мкг)	
Витамин С (мг)		Кальций (мг)	8,43	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	109,8	Витамин А (мкг)	5,49
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	0,44
Витамин В1 (мг)	0,03	Магний (мг)	10,54	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,12	Калий (мг)	115	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)	0,16	Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	0,78	В-каротин (мкг)	

Зав. производством

Технолог

" "
" " г.

Источник рецептуры

Сборник технологических карт, рецептур 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 брутто	Масса нетто или полуфабри- ката	Масса готового продукта	Масса на 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 блюда:

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

Цвет - супа - светло-желтый (горчишный).

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

Технолог

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 брутто	Масса нетто или полуфабри ката	Масса готового продукта	Масса на 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. происхождения (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	1,33	В-каротин (мкг)	

Зав. производством

Технолог

Утверждаю

20 г.

Источник рецептуры

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

212

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 211,34

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

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри ката	Масса готового продукта	Масса на порций
Макаронные изделия (безглютеновые)	42 (г)	42	0,042	
Масло подсолнечное	3 (г)	3	0,003	
Соль йодированная	1 (г)	1	0,001	
Выход готового блюда	-	123		

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

Макаронные изделия (безглютеновые) 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)	177,75	Витамин В6 (мг)		Калий (мг)	
Белки (г)	2,73	Витамин Е (мг)		Натрий (мг)	
Жиры (г)	3,75	Витамин D (мкг)		Хлориды (мг)	
Углеводы (г)	33,05	Витамин К (мкг)		Железо (мг)	0,03
Витамин С (мг)		Кальций (мг)	3,68	Цинк (мг)	
Витамин В1 (мг)		Фосфор (мг)		Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)		Магний (мг)	0,22		

Зав. производством

Технолог

" " 20 г.

Источник рецептуры

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

Таблица 17

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 108,88

Наименование блюда (изделия): Мясо птицы отварное (филе индейки)

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри ката	Масса готового продукта	Масса на — порций
Индейка (филе)	42,1 (г)	40,8	0,0408	
Соль йодированная	0,5 (г)	0,5	0,0005	
Выход готового блюда	-	30		

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

Обработанную куриную тушку (или филе мяса птицы) кладут в кипящую воду и варят до готовности при слабом кипении, периодически удаляя пену. В конце варки добавляют соль. Отварную курицу (или филе мяса птицы) охлаждают, удаляют спинную кость, рубят на порции, укладывают на противень, заливают бульоном и кипятят 5-7 минут. Температура при подаче должна быть не ниже 65 °С. Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Консистенция - (филе мяса птицы) нежная, сочная, не волокнистая.
Цвет - филейной части - белый; ножек - коричневый.
Вкус и запах - соответственные варёной курице.

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	112,61	Витамин D (мкг)		Цинк (мг)	
Белки (г)	7,96	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Жиры (г)	8,98	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)		Витамин В2 (мг)		Йод (мкг)	
Витамин С (мг)		Кальций (мг)	6,74	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	81,6	Витамин А (мкг)	4,08
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	0,33
Витамин В1 (мг)	0,02	Магний (мг)	7,86	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,09	Калий (мг)	86	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)	0,12	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

Источник рецептуры

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

65

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 65,86

Наименование блюда (изделия): Суп крестьянский с пшеном

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри- ката	Масса готового продукта	Масса на порций
Капуста белокочанная	0 (г)	24	0,024	
- с 01.01 (20%)	30	-	0,024	
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)	8	0,008	
- с 01.01 (25%)	10,667	-	0,008	
- с 01.08 (20%)	10	-	0,008	
Лук репчатый	0 (г)	8	0,008	
- с 01.01 (16%)	9,524	-	0,008	
Крупа пшено шлифованное	4 (г)	4	0,004	
Масло подсолнечное	3,2 (г)	3,2	0,0032	
Соль йодированная	0,8 (г)	0,8	0,0008	
Выход готового блюда	-	200	-	

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

Овощи хорошо промывают и очищают. Крупу промывают сначала в теплой, а затем в горячей воде и варят до полуготовности, затем воду сливают. В кипящий бульон или воду кладут свежую капусту, нарезанную шашками, картофель и варят до готовности. За 10-15 мин до готовности в суп кладут подготовленную крупу и пассерованные овощи. 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)	72,59	Витамин D (мкг)		Цинк (мг)	
Белки (г)	1,59	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Жиры (г)	3,5	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	8,58	Витамин В2 (мг)		Йод (мкг)	3
Витамин С (мг)	16	Кальций (мг)	22,18	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	37,46	Витамин А (мкг)	161,44
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	0,06
Витамин В1 (мг)	0,06	Магний (мг)	16,1	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,03	Калий (мг)	224	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	0,28
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	16
Витамин Е (мг)	1,51	Витамин А (мкг)		Белки жив. происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	0,58	В-каротин (мкг)	

Зав. производством

Технолог