

Источник рецептуры

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

56

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 56,12

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

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	
Сметана с массовой долей жира 15 %	5 (г)	5	0,005	
*Вода	225	225	0,225	
Выход готового блюда	-	..250/5		

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 воды (15-25 % к массе свеклы); – свеклу неочищенную отваривают целиком. После варки свеклу очищают от кожицы. Вареную свеклу нарезают соломкой или ломтиками, кладут в борщ одновременно с пассерованными овощами и томат-пастой. В кипящий бульон или воду закладывают нашинкованную свежую капусту, доводят до кипения, затем добавляют нарезанный брусочками картофель, варят 10-15 минут, кладут пассерованные овощи, тушеную или вареную свеклу и варят борщ до готовности. За 5-10 минут до окончания варки добавляют соль. При использовании квашеной капусты, ее в тушеном виде вводят в борщ вместе со свеклой. Борщ отпускают со сметаной, прошедшей термическую обработку. Температура при подаче должна быть не ниже 75 °С.

Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

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

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

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

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

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	94,46	Витамин D (мкг)		Цинк (мг)	
Белки (г)	1,98	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Жиры (г)	4,96	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	10,3	Витамин В2 (мг)		Йод (мкг)	6
Витамин С (мг)	19,87	Кальций (мг)	40,88	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	51,47	Витамин А (мкг)	216,35
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	0,06
Витамин В1 (мг)	0,06	Магний (мг)	23,97	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,06	Калий (мг)	358	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	0,63
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	25

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

53

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 53,08

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

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	
*Вода	200	200	0,2	
Сметана с массовой долей жира 15 %	5 (г)	5	0,005	
Выход готового блюда	-	.250/5		

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. Щи отпускают со сметаной, прошедшей термическую обработку. Температура при подаче должна быть не ниже 75 °С.
Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – в жидкой части щей – капуста, нарезанная соломкой, морковь, лук, картофель – кубиками.
Цвет – желтый, жира на поверхности – оранжевый, овощей – натуральный.
Консистенция – капуста – упругая, овощи – мягкие, соблюдается соотношение жидкой и плотной части.
Вкус и запах – свойственный продуктам, входящим в блюдо, в меру соленый.

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	96,86	Витамин D (мкг)		Цинк (мг)	
Белки (г)	2,02	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Жиры (г)	5,01	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	10,92	Витамин В2 (мг)		Йод (мкг)	4
Витамин С (мг)	30,02	Кальций (мг)	40,88	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	47,33	Витамин А (мкг)	207,75
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	0,07
Витамин В1 (мг)	0,06	Магний (мг)	20,77	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,06	Калий (мг)	364	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	0,31
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	23
Витамин Е (мг)	1,92	Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	0,76	В-каротин (мкг)	

Зав. производством

Технолог

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

113

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 130,08

Наименование блюда (изделия): Плов из мяса птицы

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

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

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

394

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 684,47

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

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри ката	Масса готового продукта	Масса на — порций
Полуфабрикат натуральный из мяса птицы б/к	42,062 (г)	40,8	0,0408	
Картофель	0 (г)	136	0,136	
- с 01.01 (35%)	209,231	-	0,136	
- с 01.03 (40%)	226,667	-	0,136	
- с 01.05 (40%)	226,667	-	0,136	
- с 01.08 (20%)	170	-	0,136	
- с 01.09 (25%)	181,333	-	0,136	
- с 01.11 (30%)	194,286	-	0,136	
Лук репчатый	0 (г)	13,6	0,0136	
- с 01.01 (16%)	16,19	-	0,0136	
Масло подсолнечное	6,8 (г)	6,8	0,0068	
Томат-паста	3,3 (г)	3,3	0,0033	
Соль йодированная	0,7 (г)	0,7	0,0007	
Выход готового блюда	-	200		

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

Замороженный полуфабрикат натуральный цыпленка-бройлера размораживают, промывают холодной проточной водой. Подготовленное мясо отваривают, нарезают. Картофель и лук нарезают дольками и тушат. Отварное мясо и тушенные 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)	294,47	Витамин D (мкг)		Цинк (мг)	
Белки (г)	12,51	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Жиры (г)	15,51	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	26,28	Витамин В2 (мг)	0,06	Йод (мкг)	9
Витамин С (мг)	30,86	Кальций (мг)	26,76	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	154,43	Витамин А (мкг)	30,3
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	0,42
Витамин В1 (мг)	0,21	Магний (мг)	42,74	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,1	Калий (мг)	921	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	0,61
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	98
Витамин Е (мг)	3,31	Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	1,96	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

к8.24

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 138,6

Наименование блюда (изделия): Картофельное пюре*

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри ката	Масса готового продукта	Масса на порций
Картофель	0 (г)	150,6	0,1506	
- с 01.01 (35%)	231,692	-	0,1506	
- с 01.03 (40%)	251	-	0,1506	
- с 01.05 (40%)	251	-	0,1506	
- с 01.08 (20%)	188,25	-	0,1506	
- с 01.09 (25%)	200,8	-	0,1506	
- с 01.11 (30%)	215,143	-	0,1506	
Молоко питьевое пастеризованное, фасованное	25,579 (г)	24,3	0,0243	
Масло сливочное "Крестьянское" с м.д.ж. 72,5%	4,5 (г)	4,5	0,0045	
Соль йодированная	1,2 (г)	1,2	0,0012	
Выход готового блюда	-	170		

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

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

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид — протертая картофельная масса.
Цвет — белый с кремовым оттенком.
Консистенция — густая, пышная, однородная.
Вкус и запах — свойственный продуктам, входящим в блюдо, в меру соленый.

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	174,9	Витамин D (мкг)	0,07	Цинк (мг)	
Белки (г)	4,36	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Жиры (г)	4,94	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	28,19	Витамин В2 (мг)		Йод (мкг)	8
Витамин С (мг)	30,44	Кальций (мг)	49,72	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	110,57	Витамин А (мкг)	30,11
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	0,15
Витамин В1 (мг)	0,19	Магний (мг)	38,3	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,15	Калий (мг)	892	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	0,69
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	50
Витамин Е (мг)	0,2	Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	1,42	В-каротин (мкг)	

Зав. производством _____

Технолог _____

Источник рецептуры

Сборник технологических карт, рецептур 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.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	1,33	В-каротин (мкг)	

Зав. производством

Технолог