

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 226

На: сырники из творога (1 вариант)

№ рецептуры по сборнику: № 294 (1), сб. 1996 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	от 7 до 11 лет		от 11 лет и старше	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Творог	136,4	135,0	163,7	162,0
Яйца	1/8 шт	5,0	3/20 шт	6,0
Мука пшеничная в/с	20,0	20,0	24,0	24,0
Сахар-песок	15,0	15,0	18,0	18,0
Масса полуфабриката		170,0		204,0
Масло сливочное	5,0	5,0	6,0	6,0
Масса готовых сырников		150,0		180,0
Молоко сгущенное	10,2	10,0	15,3	15,0
Выход готового блюда		150/10		180/15

Технология приготовления

В протертый творог добавляют 2/3 муки, подготовленные яйца (см. ТК № 9), сахар, соль. Массу хорошо перемешивают, придают форму батона толщиной 5-6 см, нарезают поперек, панируют в муке, придают форму биточков. Сырники укладывают на противень, смазанный маслом и запекают в жарочном шкафу при температуре 200-220°C в течение 15-20 мин.

Отпускают со сгущенным молоком, вареньем, фруктовым соусом, маслом сливочным или посыпают сахаром.

Требования к качеству

Внешний вид: изделия правильной кругло-приплюснутой формы, поверхность без трещин, равномерно запечены, политы вареньем, ли соусом, или маслом, или молоком сгущенным

Консистенция: мягкая, умеренно плотная, пышная

Цвет: корочки – золотистый, на разрезе светло-кремовый или желтоватый

Вкус и запах: свойственный творогу, без лишней кислотности, слегка сладковатый

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 7 до 11 лет	26,0	16,8	36,1	400	150/10
от 11 лет и старше	31,4	20,4	44,9	490	180/15

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг
от 7 до 11 лет	254,31	37,48	0,96	0,09	0,43	0,76
от 11 лет и старше	314,20	45,98	1,16	0,12	0,52	0,94

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 227

На: **сырники из творога (2 вариант)**

№ рецептуры по сборнику: № 358, сб. шк. 2004 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	от 7 до 11 лет		от 11 лет и старше	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Творог	151,5	150,0	181,8	180,0
Яйца	1/10 шт	4,5	1/8 шт	5,4
Мука пшеничная в/с	19,5	19,5	23,4	23,4
Масса полуфабриката		169,5		203,4
Масло сливочное	4,5	4,5	5,4	5,4
Масса готовых сырников		150,0		180,0
Молоко сгущенное	10,2	10,0	15,3	15,0
Выход готового блюда	150/10		180/15	

Технология приготовления

В протертый творог добавляют 2/3 муки, подготовленные яйца (см. ТК № 9), сахар. Массу хорошо перемешивают, придают форму батона толщиной 5-6 см, нарезают поперек, панируют в муке, придают форму биточков. Сырники укладывают на противень, смазанный маслом и запекают в жарочном шкафу при температуре 200-220°C в течение 5-7 мин.

Отпускают со сгущенным молоком, вареньем, фруктовым соусом, маслом сливочным или посыпают сахаром.

Требования к качеству

Внешний вид: изделия правильной кругло-приплюснутой формы, поверхность без трещин, равномерно запечены, политы вареньем, ли соусом, или маслом, или молоком сгущенным

Консистенция: мягкая, умеренно плотная, пышная

Цвет: корочки – золотистый, на разрезе светло-кремовый или желтоватый

Вкус и запах: свойственный творогу, без лишней кислотности, слегка сладковатый

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 7 до 11 лет	28,4	17,6	22,2	365	150/10
от 11 лет и старше	34,2	21,3	28,3	447	180/15

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг
от 7 до 11 лет	252,81	36,99	0,86	0,08	0,40	0,46
от 11 лет и старше	312,40	45,39	1,04	0,10	0,50	0,59

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 228

На: сырники с морковью

№ рецептуры по сборнику: №295, сб. 1996 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	от 7 до 11 лет		от 11 лет и старше	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Творог	127,3	126,0	141,4	140,0
Морковь до 1.01	50,6	40,5	56,2	45,0
или с 1.01	54,0	40,5	60,0	45,0
Масло сливочное	2,7	2,7	3,0	3,0
Крупа манная	4,5	4,5	5,0	5,0
Яйца	7/40 шт	7,2	1/5 шт	8,0
Сахар-песок	13,5	13,5	15,0	15,0
Мука пшеничная	22,5	22,5	25,0	25,0
Масса полуфабриката		204,3		227,0
Масло растительное	6,3	6,3	7,0	7,0
Масса готовых сырников		180,0		200,0
Соус:				
Молоко	25,0	25,0	30,0	30,0
Масло сливочное	2,3	2,3	2,8	2,8
Мука пшеничная	2,3	2,3	2,8	2,8
Вода	25,0	25,0	30,0	30,0
Сахар-песок	4,0	4,0	4,8	4,8
Ванилин	0,003	0,003	0,004	0,004
Соус молочный сладкий		50,0		60,0
Выход готового блюда		180/50		200/60

Технология приготовления

Очищенную сырую морковь измельчают и припускают с маслом сливочным в небольшом количестве воды (10% к массе нетто моркови). Затем всыпают манную крупу и, помешивая, нагревают до ее набухания. После охлаждения массу смешивают с протертым творогом, сырыми яйцами, сахаром и частью муки (2/3 от всего количества). Из подготовленной массы формируют сырники, панируют их муке и доводят до готовности в жарочном шкафу.

Подают с молочным сладким соусом.

Требования к качеству

Внешний вид: изделия правильной кругло-приплюснутой формы, поверхность без трещин, равномерно запечены, политы соусом

Консистенция: мягкая, умеренно плотная, пышная

Цвет: корочки – золотистый, на разрезе светло-кремовый или желтоватый

Вкус и запах: свойственный творогу и продуктам, входящим в состав блюда, без лишней кислотности, слегка сладковатый

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 7 до 11 лет	26,1	22,0	42,2	472	180/50
от 11 лет и старше	29,1	24,6	47,4	529	200/60

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг
от 7 до 11 лет	226,98	47,09	1,23	0,11	0,38	1,43
от 11 лет и старше	254,56	52,61	1,37	0,12	0,42	1,60

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 229

На: **пудинг творожный с киселем плодово-ягодным**

№ рецептуры по сборнику: № 349, справ. М. 2003 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	от 7 до 11 лет		от 11 лет и старше	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Творог	136,4	135,0	151,5	150,0
Крупа манная	13,5	13,5	15,0	15,0
Сахар-песок	13,5	13,5	15,0	15,0
Яйца	9/40 шт	9,0	¼ шт	10,0
Изюм	18,4	18,0	20,4	20,0
Сметана	4,5	4,5	5,0	5,0
Сухари пшен. панировочные	4,5	4,5	5,0	5,0
Масло сливочное	4,5	4,5	5,0	5,0
Масса полуфабриката		201,6		224,0
Масса готового пудинга		180,0		200,0
Кисель плодово-ягодный	4,8	4,8	6,0	6,0
Сахар-песок	2,0	2,0	2,5	2,5
Кислота лимонная	0,05	0,05	0,07	0,07
Вода	38,1	38,1	47,7	47,7
Кисель плодово-ягодный из концентрата (см. ТК № 305)		40,0		50,0
Выход готового блюда	180/40		200/50	

Технология приготовления

В протертый творог добавляют яичные желтки (см. ТК № 9), растертые с сахаром, охлажденную заваренную манную крупу, размягченное сливочное масло, подготовленный и обсушенный изюм. Массу тщательно перемешивают, яичные белки взбивают до густой пены и вводят в подготовленную массу перед запеканием. Полученную массу выкладывают на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень, смазывают сметаной и запекают в жарочном шкафу в течение 25-35 мин при температуре 180-200°C. Готовый пудинг выдерживают 5-10 мин, не выкладывая, нарезают на порционные куски. Подают с киселем плодово-ягодным.

Кисель (см. ТК № 306): кисель из концентрата разводят равным количеством холодной воды, полученную смесь вливают в кипящую воду, добавляют сахар, лимонную кислоту и, непрерывно помешивая, доводят до кипения.

Требования к качеству

Внешний вид: порционные кусочки подрумянены, без трещин и подгорелых мест, политы соусом

Консистенция: однородная, нежная, с вкраплениями изюма

Цвет: корочки – золотисто-желтый, на разрезе белый с коричневыми вкраплениями

Вкус и запах: свойственный творогу и продуктам, входящим в блюдо

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 7 до 11 лет	25,8	16,5	43,4	425	180/40
от 11 лет и старше	28,6	18,4	48,8	475	200/50

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг
от 7 до 11 лет	204,19	32,35	0,98	0,07	0,35	0,33
от 11 лет и старше	226,89	35,94	1,09	0,08	0,38	0,37

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 230

На: запеканка из творога с морковью

№ рецептуры по сборнику: № 272, сб. Диет. пит. 2002 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	от 7 до 11 лет		от 11 лет и старше	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Творог 9%	116,4	115,2	148,7	147,2
или творог нежирный	103,6	102,5	132,3	131,0
масло сливочное ¹	12,7	12,7 ¹	16,2	16,2 ¹
Морковь до 1.01	49,5	39,6	63,2	50,6
или морковь с 1.01	52,8	39,6	67,5	50,6
Молоко	36,0	36,0	46,0	46,0
Масло сливочное	6,0	6,0	7,7	7,7
Яйца	3/20 шт	6,5	1/5 шт	8,3
Сахар-песок	12,0	12,0	15,3	15,3
Крупа манная	12,0	12,0	15,3	15,3
Масса полуфабриката		211,2		269,9
Яйца на смазку	1/40 шт	0,7	1/40 шт	0,9
Масса готовой запеканки		180,0		230,0
Молоко сгущенное	30,6	30,0	51,0	50,0
Выход готового блюда		180/30		230/50

¹ - при использовании творога нежирного закладка масла увеличивается на 0,11 кг

Технология приготовления

Очищенную сырую морковь нарезают соломкой, припускают с молоком и сливочным маслом до готовности и охлаждают. В охлажденную массу добавляют протертый творог, яйца, сахар, манную крупу, соль 0,5 г и перемешивают. Подготовленную массу выкладывают слоем 30-40 мм в смазанную маслом емкость. Поверхность массы разравнивают, смазывают яйцом, запекают в жарочном шкафу 20-30 мин. Запеканку можно отпускать со сгущенным молоком или молочным соусом.

Требования к качеству

Внешний вид: порционные кусочки без трещин и подгорелых мест, равномерно запечены

Консистенция: однородная, мягкая

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

Вкус и запах: свойственный творогу и продуктам, входящим в блюдо, без лишней кислотности

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 7 до 11 лет	24,9	18,8	42,7	438	180/30
или творог нежир.	26,7	19,4	42,8	450	
от 11 лет и старше	32,6	24,9	60,9	596	230/50
или творог нежир.	34,9	25,8	61,0	612	

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг
от 7 до 11 лет	310,99	53,75	1,05	0,10	0,47	1,77
или творог нежир.	254,18	52,08	0,94	0,94	0,10	0,44
от 11 лет и старше	432,47	72,57	1,36	0,13	0,65	2,38
или творог нежир.	359,88	70,43	1,22	0,13	0,60	2,34

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 231

На: **оладьи из творога**

№ рецептуры по сборнику: № 130, сб. Диет. пит. 2002 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	от 7 до 11 лет		от 11 лет и старше	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Творог	91,0	90,0	121,3	120,0
Молоко	33,6	33,6	44,8	44,8
Мука пшеничная	36,0	36,0	48,0	48,0
Сахар-песок	6,0	6,0	8,0	8,0
Яйца	3/10 шт	12,0	2/5 шт	16,0
Натрий двууглекислый	0,02	0,02	0,03	0,03
Масса полуфабриката		170,4		227,2
Масло сливочное	6,0	6,0	8,0	8,0
Масса готовых оладий		150,0		200,0
Варенье	30,0	30,0	40,0	40,0
Выход готового блюда		150/30		200/40

Технология приготовления

Творог протирают, разводят молоком, добавляют муку, сахар, соль, яйца, соду и перемешивают до образования однородной массы. Оладьи толщиной не более 5-6 мм выпекают. Отпускают с вареньем.

Требования к качеству

Внешний вид: оладьи круглой формы, равномерно выпечены

Консистенция: мягкая

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

Вкус и запах: свойственный творогу и продуктам, входящим в блюдо

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 7 до 11 лет	24,5	7,9	54,8	388	150/30
от 11 лет и старше	32,7	10,5	73,1	517	180/40

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг
от 7 до 11 лет	146,09	31,61	1,20	0,10	0,30	2,90
от 11 лет и старше	194,79	42,15	1,60	0,31	0,41	3,87

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 232

На: **суфле из моркови и творога**

№ рецептуры по сборнику: № 33 сб. Диет. пит. 2002 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	от 7 до 11 лет		от 11 лет и старше	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Морковь до 1.01	126,7	101,3	168,9	135,1
или с 01.01	135,1	101,3	180,1	135,1
Молоко	20,0	20,0	26,7	26,7
Масло сливочное	3,3	3,3	4,4	4,4
Крупа манная	6,7	6,7	8,9	8,9
Творог	33,7	33,4	45,0	44,5
Яйца	13/40 шт	13,3	9/20 шт	17,8
Масса готового суфле		150,0		200,0
Масло сливочное	4,0	4,0	5,0	5,0
Выход готового блюда		150/4		200/5

Технология приготовления

Припущенную в молоке с маслом и протертую морковь охлаждают до температуры 40-50°C, затем соединяют с крупой манной, протертым творогом и яичными желтками, добавляют соль. Массу хорошо вымешивают и осторожно добавляют в нее взбитые белки. Полученную массу выкладывают в емкость, смазанную маслом и варят на пару 30-35 мин.

Отпускают суфле со сливочным маслом.

Требования к качеству

Внешний вид: порционные кусочки правильной формы, поверхность без трещин, равномерно запечены

Консистенция: мягкая, умеренно плотная, пышная

Цвет: корочки – золотистый, на разрезе светло-кремовый или желтоватый

Вкус и запах: свойственный творогу, без лишней кислотности, слегка сладковатый

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 7 до 11 лет	9,5	10,2	12,3	180	150/4
от 11 лет и старше	12,7	13,4	16,4	238	200/5

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг
от 7 до 11 лет	99,78	44,15	1,09	0,07	0,20	2,15
от 11 лет и старше	133,00	58,87	1,45	0,09	0,27	2,87

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 233

На: **яблоки, запеченные с творогом**

№ рецептуры по сборнику: № 158, сб. Пермь 2008 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	от 7 до 11 лет		от 11 лет и старше	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Творог	18,2	18,0	22,7	22,5
Изюм	9,2	9,0	11,5	11,3
Сахар-песок	9,0	9,0	11,3	11,3
Масса фарша		36,0		45,0
Яблоки	85,2	75,0	106,5	93,7
Масса запеченных яблок		90,0		112,5
Орехи грецкие	6,9	3,0	8,6	3,7
Масса подсушенных орехов		1,5		1,9
Мед	21,2	21,0	26,5	26,3
Вода	7,2	7,2	9,0	9,0
Сироп		30,0		37,5
Выход готового блюда		120		150

Технология приготовления

Из яблок, не очищая их от кожицы, удаляют семенные гнезда. Изюм хорошо промывают, несколько раз меняя воду, последний раз ошпаривают кипятком. Творог растирают с сахаром, добавляют обсушенный изюм. Образовавшиеся отверстия в яблоках заполняют подготовленным творожным фаршем. Яблоки укладывают на противень, подливают немного воды, и запекают в зарочном шкафу 15-20 мин (в зависимости от сорта яблок) при температуре 200°C. Для сиропа в горячую воду добавляют мед, доводят до кипения и, помешивая, варят 5-7 мин. При отпуске яблоки поливают сиропом и посыпают подсушенными орехами.

Требования к качеству

Внешний вид: яблоки сохранили форму, поверхность без трещин, равномерно запечены

Консистенция: мягкая, плотная

Цвет: корочки – золотистый, на разрезе светло-кремовый или желтоватый

Вкус и запах: свойственный яблокам и творогу, без лишней кислотности, слегка сладковатый

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 7 до 11 лет	4,0	3,2	35,6	184	120
от 11 лет и старше	5,0	4,0	44,6	230	150

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг
от 7 до 11 лет	40,88	12,89	1,68	0,03	0,06	3,04
от 11 лет и старше	51,10	16,11	2,11	0,04	0,07	3,80